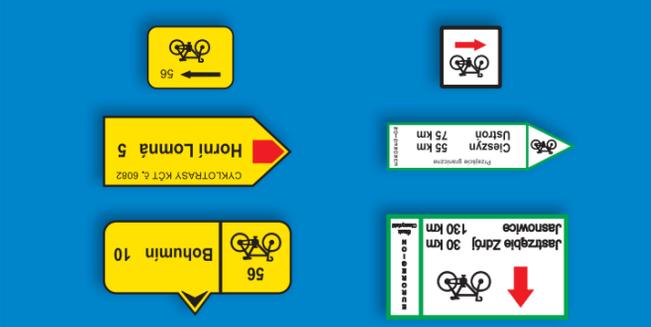


	<b>Ustron</b> Miejska Informacja Turystyczna Rynek 2, 43-450 Ustron +48 33 854 26 53 ustron@sileskie.travel, www.ustron.pl
	<b>Wisla</b> Centrum Informacji Turystycznej pl. Hoffa 3, 43-460 Wisla +48 33 855 34 56 wisla@sileskie.travel, www.wisla.pl
	<b>Wiszka</b> Punkt Informacji Turystycznej (PTTK Oddział w Wisli) ul. Lipowa 4a, 43-460 Wisla +48 33 855 35 60 pttkwisla@sileskie.travel, www.pttk.wisla.pl
	<b>Zebrydowice</b> Punkt Informacji Turystycznej (Gminne Centrum Informacji) ul. ks. Janusza 21, 43-410 Zebrydowice +48 32 469 34 25 zebrzydowice@sileskie.travel, www.zebrzydowice.pl
	<b>Bohumin</b> Turystické informační centrum ul. Masarykova 158, 735 81 Bohumin +420 596 092 111 tic@uboc.cz, www.mesto-bohumin.cz
	<b>Bystřice nad Olšou</b> Informační centrum obce Bystřice nad Olšou 739 95 Bystřice nad Olšou 334, +420 558 995 775 ic@bystrice.cz, http://ic.bystrice.cz
	<b>Cesky Tešín</b> Regionální sdružení územní spolupráce Těšínského Slezska Hlavní 1a, 737 01 Český Tešín +420 558 711 474 rfs@tesin.cz, http://evoregion.info.cz
	<b>Havřov</b> Městské informační centrum Náměstí republiky 575/7, 736 01 Havřov +420 597 317 235 info@havrov-info.cz, www.havrov-info.cz
	<b>Jablunkov</b> Jablunkovské informační centrum ul. Dukelská 600, 739 91 Jablunkov +420 558 340 607 info@jablunkov.cz, www.jablunkov.cz
	<b>Karvina</b> Městské informační centrum Karvina při Regionální knihovně Karvina Nádražní 695/7, 733 01 Karvina +596 311 541 mic@kkka.cz, www.kkka.cz
	<b>Komorní Lhotka</b> Turystické informační centrum Mikroregionu obcí povodí Stonávky Komorní Lhotka 27, 739 53 Hnojník +420 606 674 77 tic@zactive.cz, www.stonavka.cz
	<b>Mosť</b> Goralské turistické informační centrum, Mosť u Jablunkova Mosty u Jablunkova 381, 739 98 Mosť u Jablunkova +429 558 341 586 info@gotic.cz, www.gotic.cz
	<b>Orlova</b> Městské informační centrum při Městské knihovně v Orlově ul. Masarykova 1324, 735 14 Orlova-Lutyňe +420 596 511 306 mic@knhovna-orlova.cz, www.knhovna-orlova.cz
	<b>Trinec</b> Městské informační centrum Trinec ul. Dukelská 689, 739 61 Trinec +420 558 998 200 mic@knh-trinec.cz, www.info-trinec.cz

	<b>Břena</b> Punkt Informacji Turystycznej ul. Wyzwolenia 77, 43-438 Břena +48 33 858 69 71 brena@sileskie.travel, www.brena.org.pl
	<b>Cieszyn</b> Punkt Informacji Turystycznej (Informacja Turystyczna-Zamek Cieszyn) ul. Zamkowa 3 a, b, c, 43-400 Cieszyn +48 33 851 08 21 (wew. 14) zamekcieszyn@sileskie.travel, www.zamekcieszyn.pl
	<b>Godów-Golkowice</b> Punkt Informacji Turystycznej (Gminne Centrum Kultury, Sportu i Turystyki w Godowie) ul. 1 Maja 101, 44-341 Golkowice +48 32 472 75 32 godow@sileskie.travel, www.godow.pl
	<b>Dębówiec-Lączka</b> Punkt Informacji Turystycznej (Gminny Ośrodek Kultury, Sportu i Turystyki w Dębówcu) Kączka, ul. Widokowa 10, 43-426 Dębówiec +48 33 858 83 51 debowiec@sileskie.travel, www.debowiec.cieszyn.pl
	<b>Golezów</b> Punkt Informacji Turystycznej (Gminne Centrum Informacji) ul. Cieszyńska 29, 43-440 Golezów +48 33 479 99 28 golezow@sileskie.travel, www.golezow.pl
	<b>Hazlach</b> Punkt Informacji Turystycznej (Gminne Centrum Kultury) ul. Modrzewowa, 43-385 Jasienica +48 33 821 20 56 jasienica@sileskie.travel, www.jasienica.pl
	<b>Jasienica</b> Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze - Oddział w Jastrzębju-Zdroju ul. Harcerska 14b, 44-335 Jastrzębie-Zdrój +48 32 471 94 88 ptk@jstrzeczka.pl, www.jastrzeczka.pl
	<b>Jastrzębie-Zdrój</b> Punkt Informacji Turystycznej (Ośrodek Promocji Gminy Jaworze - Galeria) ul. Zdrójowa 111, 43-384 Jaworze +48 33 488 31 16 galeriajaworze@sileskie.travel, www.opg.pl
	<b>Jaworze</b> Punkt Informacji Turystycznej (Ośrodek Promocji Gminy Jaworze - Amfiteatr) ul. Wapienicka, 43-384 Jaworze +48 33 488 31 16 jaworze@sileskie.travel, www.opg.pl
	<b>Skoczów</b> W Skoczowie - Galeria Miejska Rynek 18, 43-430 Skoczów +48 33 858 50 23 skoczow@sileskie.travel, www.skoczow.pl
	<b>Strumień</b> Punkt Informacji Turystycznej (Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Strumieniu) Rynek 9, 43-246 Strumień +48 33 857 01 74 strumien@sileskie.travel, www.strumien.pl

**Evoregion Śląsk Cieszyński - Těšínské Slezsko**  
Evoregion Śląsk Cieszyński - Těšínské Slezsko  
Evoregion Śląsk Cieszyński - Těšínské Slezsko  
Evoregion Śląsk Cieszyński - Těšínské Slezsko



## UKAZKA CYKLOZNAČENÍ

### ZNAKOVANIE TRAS ROWEROWYCH



## TURISTICKÁ INFORMAČNÍ CENTRA

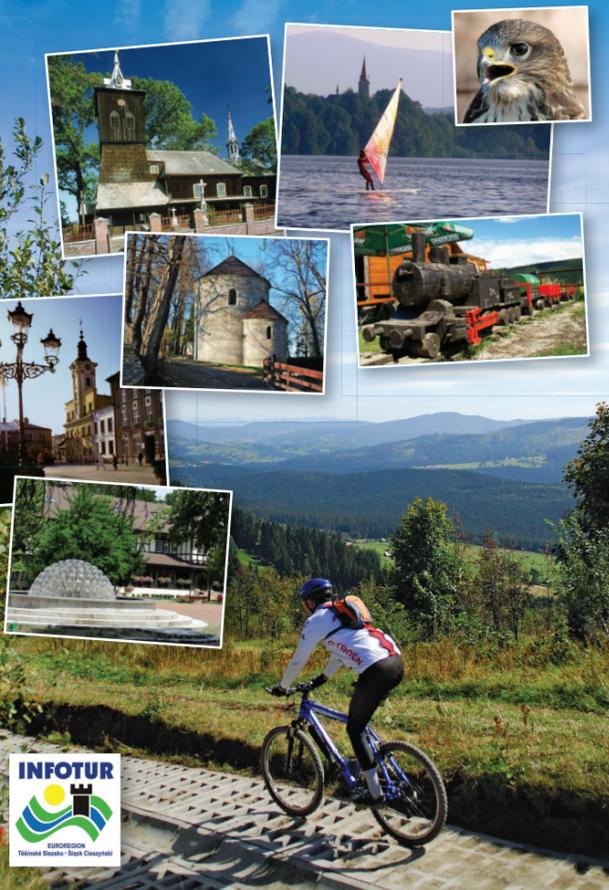
## PUNKTY INFORMACJI TURYSTYCZNEJ

## RADY PRO BEZPEČNOU JÍZDU

## RADY DLA BEZPIECZNEJ JAZDY

# Euroregion Śląsk Cieszyński - Těšínské Slezsko

**TRASY ROWEROWE**  
**CYKLISTICKÉ TRASY**



### Przygotowania przed wyruszeniem na trasy:

1. Uważnie zbadać stan roweru, zwłaszcza przed okresem wakacyjnym, aby nie było konieczności awaryjnych napraw po drodze (należy zbadać stan techniczny hamulców, przerzutek, poziom nasmarowania poszczególnych części, ciśnienie w oponach itp.).
2. Nawet jeżeli rower jest w doskonałym stanie technicznym, bądźcie Państwo przygotowani na wszelkie ewentualności – Nie zapomnijcie zabrać zestawu narzędzi, apteczki pierwszej pomocy oraz bidonu z płynem do regularnego pokrzepiania się w czasie jazdy.
3. Przy załadunku bagażu zwróćcie Państwo uwagę na to, by nie przeciążać ramy, aby nie doszło do jej uszkodzenia.
4. Ze względu na różnorodny charakter tras wskazany jest taki rower, który będzie służył do jazdy zarówno po głównych arteriach komunikacyjnych, jak i po polnych czy leśnych drózkach. Wskazane będzie wyposażenie roweru w błotniki.
5. Nie mniej ważne jest posiadanie odzieży na zmianę na każdą pogodę, najlepiej w kolorach odblawkowych, włącznie z nakryciem głowy w dni słoneczne (zalecany jest kask ochronny).

### Zasady, którymi należy się kierować podczas jazdy:

1. Na wielu odcinkach, trasy rowerowe biegną wspólnie ze zwykłym ruchem kołowym, dlatego pamiętajcie Państwo o zachowaniu się zgodnie z Kodeksem Drogowym.
2. Pamiętajcie o prawidłowym zachowaniu wobec innych rowerzystów.
3. Pamiętajcie o poruszaniu się prawą stroną. Na drogach wskazana jest jazda poboczem.
4. W rezerwatach przyrody należy stosować się do poleceń strażników. Poruszając należy się tylko po wyznaczonych ścieżkach (przeważnie są to ścieżki przyrodnicze, oznakowane siecią tablic informacyjnych).
5. Nie pozostawiajcie Państwo po sobie odpadków i to nie tylko w rezerwatach przyrody, ale wzdłuż całej trasy.
6. Zaznaczamy, że poruszanie się Państwo po trasach rowerowych na własne ryzyko i odpowiedzialność. W związku z tym nie możecie rościć wobec zarządcy tras jakichkolwiek rekompensat za ewentualne wypadki.

### Příprava před jízdou:

1. Dobře zkontrolujte technický stav svého kola, abyste se vyhnuli případné improvizaci na cestě.
2. I když je vaše kolo v perfektním stavu, na všechny eventualy budete připraveni, pokud si k běžnému zavazadlu vezmete i cestovní soupravu nářadí pro akutní opravy a lékárníčku pro základní pomoc.
3. Zatížení vašeho kola zavazadlem posuďte podle nosnosti rámu, abyste předešli jeho poškození.
4. Vzhledem ke smíšenému charakteru vybraných tras doporučujeme použít jakékoliv hybridní kolo, které lze použít všestranně – od jízdy po asfaltové silnici až po cesty s přírodním povrchem. Pro dálkovou cykloturistiku je velmi praktické připevnit také blatníky (nelze předpokládat suchý povrch na všech úsecích).
5. Neméně důležité je mít alternativní oblečení pro případnou změnu počasí, doporučujeme ochrannou přilbu.



### Zásady během jízdy:

1. V mnohých úsecích budete součástí silničního provozu s nízkou frekvencí automobilů. Na cestách takto sdílených s automobilovou dopravou se chovejte dle pravidel silničního provozu na pozemních komunikacích.
2. Chovejte se ohleduplně k ostatním cyklistům (při míjení, předjíždění...).
3. Držte se vždy v pravém jízdním pruhu cyklotrasy, či v její pravé polovině, pokud pruhy nejsou vodorovně značeny; na stávajících komunikacích s automobilovou dopravou se držte co nejvíce při krajnici.
4. V chráněných přírodních oblastech se řiďte pokyny správců, držte se vymezených stezek (často naučné stezky s informačními tabulemi) – pohyb mimo ně je nepřipustný. Snažte se tudy projíždět s ohledem na zvěř a ptactvo, kteří zde žijí.
5. V průběhu celé trasy dbejte na udržování čistoty.
6. Upozorňujeme, že jízda po cyklotrase je na vlastní nebezpečí každého cyklisty, nelze tedy požadovat u správce cyklotrasy či majitele pozemku jakoukoliv náhradu za případné zranění.

