



«ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ»

Πρόληψη Ατυχημάτων

©2004, Αντιμετώπιση Παιδικού Τραύματος

<http://www.pedtrauma.gr>

e-mail: info@pedtrauma.gr

Γυθείου 1Α, 152 31 Χαλάνδρι

Τηλ.: 210-6741 933, 210-6740 118,

Fax: 210-6724 536

“ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ”

Πρόγραμμα Πρόληψης Τροχαίων Ατυχημάτων για μαθητές 5^{ης} και 6^{ης} Δημοτικού

Το ποδήλατο είναι μία ευχάριστη και υγιής δραστηριότητα που μαθαίνει τα παιδιά να συντονίζουν τις κινήσεις τους και να αναπτύσσουν την κρίση τους. Είναι επίσης ένας οικολογικός και αποτελεσματικός τρόπος μεταφοράς και άσκησης τον οποίο μπορούν τα παιδιά να χαρούν μόνα τους ή με παρέα.

Δυστυχώς όμως το ποδήλατο αποτελεί συχνά αιτία σοβαρών έως και θανατηφόρων τραυματισμών, με αποτέλεσμα να είναι ιδιαίτερα σημαντική η ενημέρωση και εκπαίδευση των παιδιών από μικρή ηλικία. Ωστόσο, πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι τα παιδιά κάτω των 10 ετών, ακόμα και εάν έχουν εκπαιδευτεί, δεν έχουν πάντα την ωριμότητα να χρησιμοποιήσουν σωστά όσα έχουν μάθει και, κατά συνέπεια, δεν πρέπει να τους επιτρέπουμε να οδηγούν το ποδήλατό τους στο δρόμο. Γενικά η υποδομή που προσφέρεται για ποδηλάτες στην Ελλάδα είναι ελλιπής. Οι ποδηλατόδρομοι και οι ειδικές λωρίδες για ποδηλάτες σπανίζουν, ενώ οι οδηγοί των άλλων οχημάτων δεν είναι ευαισθητοποιημένοι στις ανάγκες των ποδηλατών. Παρόλα ταύτα τα παιδιά συχνά κυκλοφορούν με τα ποδήλατά τους στους δρόμους και, για την ασφάλειά τους, είναι σημαντικό να τα ενημερώνουμε.

Τα παιδιά του σήμερα, εξάλλου, είναι οι οδηγοί και οι γονείς του αύριο. Εάν μάθουν από μικρή ηλικία να οδηγούν σωστά και προσεκτικά το ποδήλατό τους ακολουθώντας τους κανόνες κυκλοφοριακής αγωγής, έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες στο μέλλον να εξελιχθούν σε καλούς οδηγούς, καθώς και να εκπαιδεύσουν ως γονείς σωστά τα παιδιά τους.

Προκειμένου να κάνουν ποδήλατο με ασφάλεια, τα παιδιά πρέπει:

- να συντηρούν το ποδήλατό τους, ώστε να είναι πάντα σε καλή κατάσταση
- να είναι σωστά ντυμένα και να φορούν πάντα ποδηλατικό κράνος
- να γνωρίζουν αλλά και να ακολουθούν τους κανόνες σωστής οδικής συμπεριφοράς

Για την ενημέρωση και εκπαίδευση των παιδιών ιδανικός χώρος είναι το σχολείο, το οποίο διαθέτει αφενός τις τάξεις για παρουσίαση και συζήτηση και αφετέρου την αυλή για εξάσκηση.

Το πρόγραμμα «Ποδήλατο με ασφάλεια» απευθύνεται σε μαθητές 5^{ης} και 6^{ης} Δημοτικού που έχουν την απαιτούμενη ωριμότητα για να κυκλοφορούν με το ποδήλατο στο δρόμο και έχει διάρκεια τεσσάρων ημερών (Πέμπτη έως και Κυριακή). Είναι ιδιαίτερα σημαντικό για περιοχές στις οποίες τα παιδιά χρησιμοποιούν το ποδήλατο ως μεταφορικό μέσο, προς και από το σχολείο, και θα ήταν επιθυμητό να επαναλαμβάνεται κάθε χρόνο για την εκπαίδευση των νέων μαθητών της 5^{ης} και την ανανέωση του διπλώματος των μαθητών της 6^{ης}. Το πρόγραμμα των δύο πρώτων ημερών, οι οποίες είναι μέρες σχολείου, μπορεί να γίνεται και απογευματινές ώρες.

1^η ημέρα (Πέμπτη)

Παρουσίαση Πρόληψης Ατυχημάτων για Ποδηλάτες από τους εκπαιδευτικούς, με τη μορφή διαφανειών. Η Παρουσίαση αυτή γίνεται στην τάξη, χωρίς πίεση χρόνου και ενθαρρύνεται η συμμετοχή όλων των μαθητών, ώστε οι ίδιοι οι μαθητές με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού να καταλήγουν σε λογικά συμπεράσματα. Επίσης, θα μοιραστούν έντυπα με τα βασικά Σήματα της Τροχαίας για να εξοικειωθούν τα παιδιά με αυτά.

2^η ημέρα (Παρασκευή)

Συμπλήρωση σχετικού ερωτηματολογίου από τους μαθητές προκειμένου να εμπεδώσουν όσα συζητήθηκαν την προηγούμενη ημέρα και όχι να κριθούν (η άσκηση αυτή δεν αποτελεί και δεν πρέπει να αντιμετωπισθεί ως διαγώνισμα).

3^η ημέρα (Σάββατο)

Προσέλευση των μαθητών στην αυλή του σχολείου με τα ποδήλατά τους για να γίνει ο «τεχνικός έλεγχος του ποδήλατου». Στην *Παρουσίαση Πρόληψης Ατυχημάτων για Ποδηλάτες*, την 1^η ημέρα της εκδήλωσης, έχουν ήδη ενημερωθεί οι μαθητές για τη σωστή συντήρηση του ποδήλατου και, ως εκ τούτου, είχαν το χρόνο να κάνουν τις απαιτούμενες διορθώσεις.

Στον έλεγχο αυτό θα μπορούσε να βοηθήσει εθελοντικά και ο έμπορος ποδήλατων της περιοχής καθώς και να οργανωθούν από τους μαθητές, υπό την επίβλεψη των εκπαιδευτικών, ξεχωριστοί σταθμοί για τον έλεγχο κάθε εξαρτήματος (σκελετός, τιμόνι, ρόδες, κλπ).

4^η ημέρα (Κυριακή)

Διοργάνωση Ποδηλατικού Γύρου με προκαθορισμένη διαδρομή σε συνεργασία με τους τοπικούς Φορείς (Κοινότητα/Δημαρχία, Τροχαία/Αστυνομία). Στη διαδρομή αυτή μπορούν να συμμετέχουν εκτός από τους μαθητές, εκπαιδευτικοί, γονείς καθώς και μέλη των τοπικών Αρχών με υποχρεωτική πάντοτε τη χρήση του ποδηλατικού κράνους και με σεβασμό στους κανόνες οδικής κυκλοφορίας από όλους τους συμμετέχοντες.

Θα ακολουθήσει *Απονομή Διπλώματος Συμμετοχής* στους μαθητές της 5^{ης} και 6^{ης} Δημοτικού που έλαβαν μέρος στο πρόγραμμα, καθώς και *Χορήγηση Πιστοποιητικού Τεχνικού Ελέγχου* για το ποδήλατο. Ιδανικά, στην απονομή αυτή πρέπει να συμμετέχουν εκτός από τους υπεύθυνους εκπαιδευτικούς και τον διευθυντή του σχολείου και τοπικοί παράγοντες, προκειμένου να δοθεί η απαραίτητη σοβαρότητα στο πρόγραμμα.

Για τη μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα του προγράμματος, προτείνουμε:

- Να γραφτεί από τα παιδιά σχετικό άρθρο και να δημοσιευθεί σε τοπική εφημερίδα.
- Να μεταδοθεί σχετική συνέντευξη σε τοπικό ραδιοφωνικό σταθμό και, εφόσον υπάρχει τοπικό τηλεοπτικό κανάλι, να καλύψει και να προβάλλει την εκδήλωση.
- Να προηγηθεί μελέτη αγοράς και συνεννόηση με τα σχετικά καταστήματα της περιοχής, ώστε να είναι διαθέσιμα ποδηλατικά κράνη ασφαλείας σε κατάλληλα μεγέθη και λογικές τιμές, για να μπορέσουν να προμηθευτούν κράνος άμεσα όσοι δε διαθέτουν.
- Να δημιουργηθούν και να εκτυπωθούν σχετικά αυτοκόλλητα και αφίσες με την υποστήριξη τοπικού χορηγού, τα οποία θα τοιχοκολληθούν και θα διανεμηθούν στους συμμετέχοντες.



«ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ»

Πρόληψη Ατυχημάτων



Επεξήγηση διαφάνειας

ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

Διευκρινίζουμε τους όρους : Πρόληψη, Ατύχημα

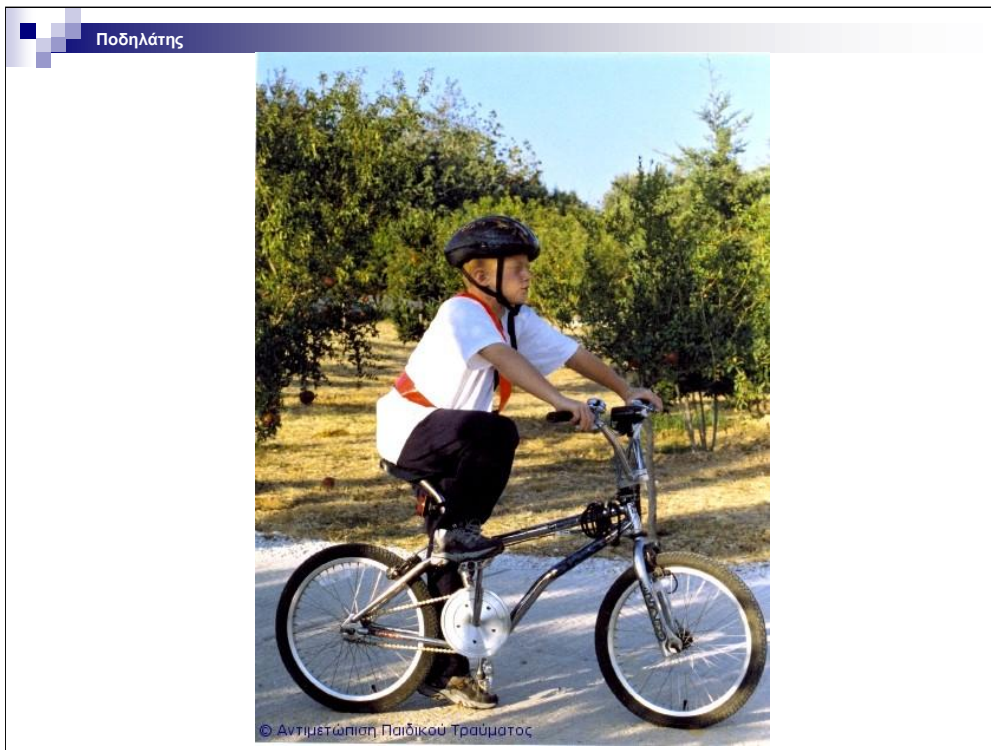
Πρόληψη: κάνω κάτι για να αποφύγω κάτι άλλο που συνήθως είναι δυσάρεστο.

Ατύχημα είναι όταν υπάρχει τραυματισμός χωρίς πρόθεση

Για να τους εξηγήσουμε, δίνουμε δύο παραδείγματα και αφήνουμε τα παιδιά να κρίνουν.

α. Είναι ατύχημα εάν ο Γιώργος μαλώσει με την Μαρία και αποφασίσει να τη χτυπήσει; (Όχι)

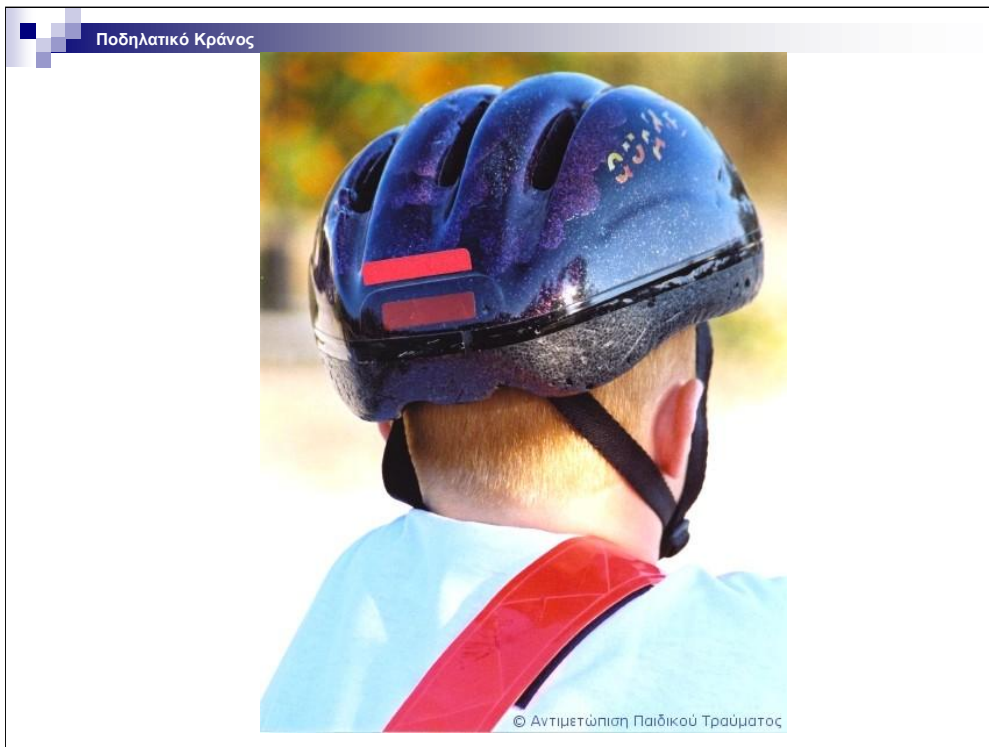
β. Είναι ατύχημα εάν την ώρα που κάνουμε μπάνιο, γλιστρήσουμε στα σαπούνια και χτυπήσουμε; (Ναι)



Επεξήγηση διαφάνειας

Φωτογραφία ποδηλάτη

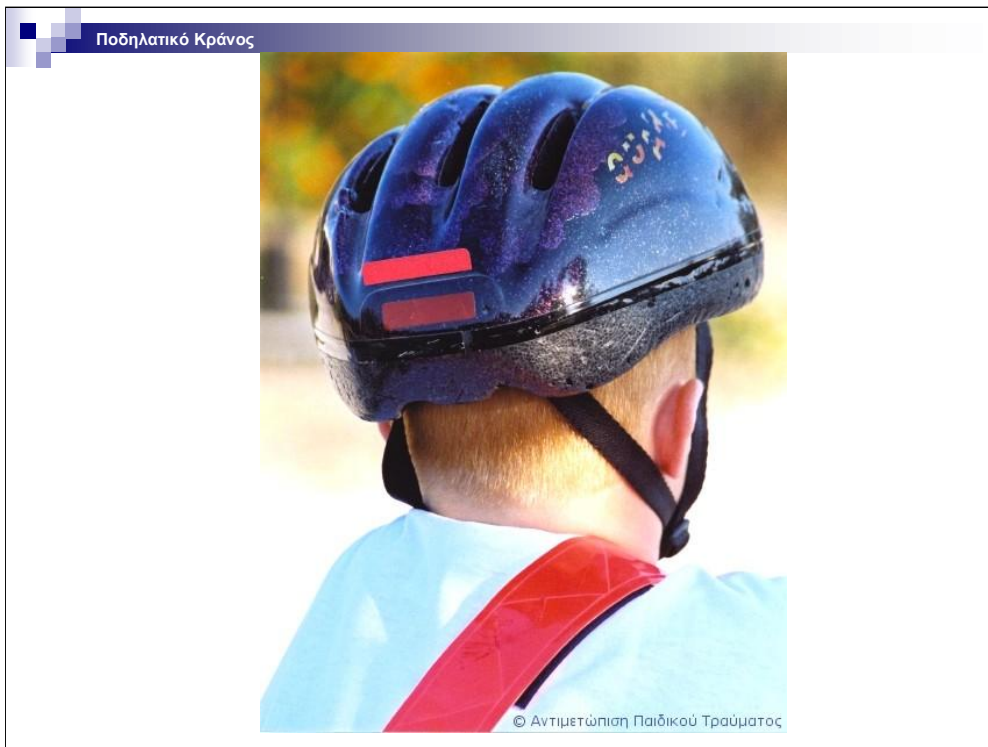
- Σωστή ενδυμασία (όσο περισσότερο καλυμμένος είναι ο ποδηλάτης, τόσο λιγότερο θα τραυματιστεί σε περίπτωση ατυχήματος).
- Κατάλληλα παπούτσια που κρατούν σωστά τα πόδια και πάντα δεμένα κορδόνια.
- Το βράδυ, ο ποδηλάτης φροντίζει να φορά ανοιχτόχρωμα ρούχα ή ρούχα με πρόσθετα αντανάκλαστικά, γιατί τα σκούρα χρώματα απορροφούν το φως ενώ τα ανοιχτόχρωμα το αντανάκλουν, με αποτέλεσμα να φαίνεται καλύτερα.
- Ο ποδηλάτης φορά πάντα ποδηλατικό κράνος ασφαλείας.



Επεξήγηση διαφάνειας

Φωτογραφία ποδηλατικού κράνους

- Τα ατυχήματα τα οποία προκαλούν κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις είναι η πρώτη αιτία θανάτου οδηγών δικύκλων.
- Η σωστή χρήση κράνους ασφαλείας για τους ποδηλάτες και τους μοτοποδηλάτες, μπορεί να μειώσει τις κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις έως και 88%.
- Το κατάλληλο κράνος απορροφά και διαχέει την ένταση της πρόσκρουσης προτού αυτή φθάσει στον εγκέφαλο. Αυτό είναι πολύ σημαντικό, γιατί τα κύτταρα του εγκεφάλου, εφόσον υποστούν ζημιά, δεν επανέρχονται. Είναι γνωστό ότι ο εγκέφαλός μας ελέγχει όλες τις αισθήσεις μας και σχεδόν όλες τις λειτουργίες του σώματός μας, με αποτέλεσμα ακόμα και ο ελάχιστος τραυματισμός του να επηρεάσει την ομιλία μας, την όρασή μας, τη σκέψη και την κινητικότητά μας και να αλλάξει τη ζωή μας για πάντα.



Επεξήγηση διαφάνειας

Φωτογραφία ποδηλατικού κράνους (συνέχεια)

Για να είναι αποτελεσματικό το κράνος που φοράμε πρέπει:

- Να είναι κατάλληλο. Υπάρχουν εξειδικευμένα ελαφριά κράνη για ποδηλάτες και πιο βαριά για μοτοποδηλάτες και μοτοσικλετιστές.
- Να έχει το σωστό μέγεθος. Ένα κράνος δεν είναι σαν πουκάμισο. Δεν το αγοράζουμε μεγαλύτερο μέγεθος για να μας κρατήσει περισσότερο.
- Να το φοράμε πάντα σωστά δεμένο. Σε περίπτωση ατυχήματος εφόσον το φοράμε λυμένο μπορεί εύκολα να πεταχτεί από το κεφάλι μας.
- Να είναι ανοιχτόχρωμο ώστε να μας ζεσταίνει λιγότερο το καλοκαίρι και να διακρίνεται καλύτερα το βράδυ.
- Να το φοράμε πάντα, ακόμα και όταν διανύουμε πολύ μικρές αποστάσεις. Η ασφαλτος κοντά στο σπίτι μας δεν είναι πιο μαλακή από την ασφαλτο μερικά χιλιόμετρα πιο πέρα.
- Να είναι διεθνών προδιαγραφών.
- Να έχουμε υπόψη μας ότι τα κράνη έχουν ημερομηνία λήξεως και πρέπει να τα αλλάζουμε πάντα μετά από ατύχημα, γιατί μπορεί να μην είναι πλέον αποτελεσματικά.



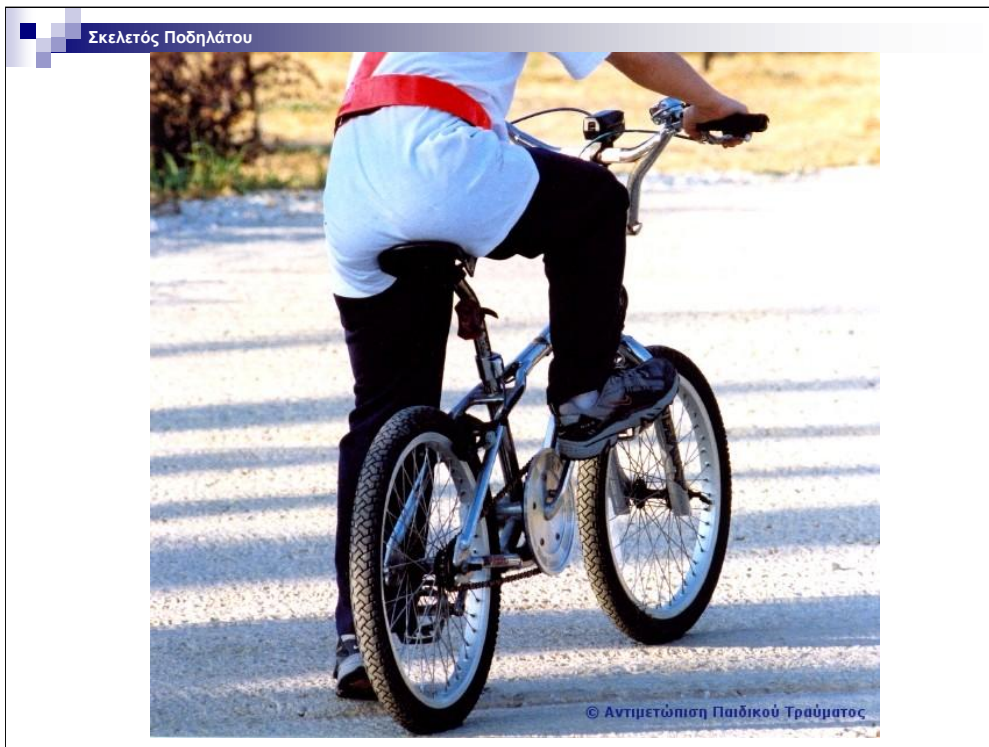
ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ

- n ΣΚΕΛΕΤΟΣ
- n ΤΙΜΟΝΙ
- n ΡΟΔΕΣ
- n ΦΡΕΝΑ
- n ΠΕΤΑΛΙΑ
- n ΑΛΥΣΙΔΑ – ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ
- n ΦΩΤΑ - ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΑ
- n ΚΟΥΔΟΥΝΙ

Επεξήγηση διαφάνειας

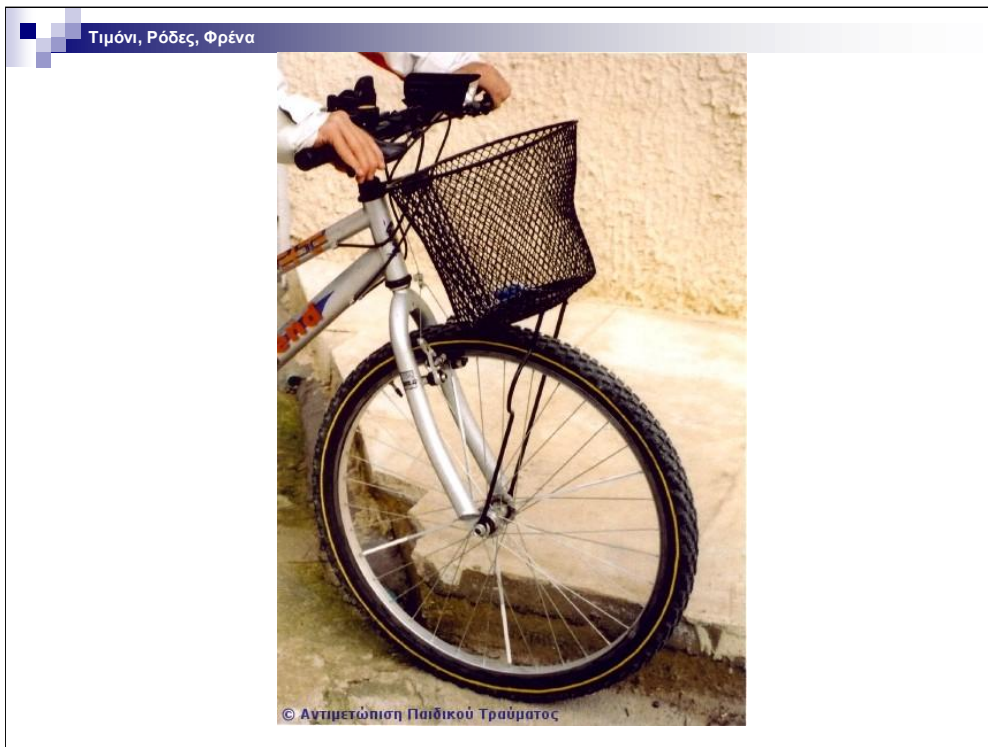
Έλεγχος ποδηλάτου

- Τα εξαρτήματα του ποδηλάτου φθείρονται με διαφορετικούς τρόπους και έχουν διαφορετική διάρκεια ζωής, για αυτό πρέπει να τα ελέγχουμε κάθε τόσο. Ένα ελαττωματικό εξάρτημα μπορεί να προκαλέσει ατύχημα.
- Ορισμένες επισκευές μπορούμε να τις κάνουμε και μόνοι μας, άλλες πάλι απαιτούν ειδικούς, γιατί μια λανθασμένη ρύθμιση μπορεί να προκαλέσει ατύχημα.



Επεξήγηση διαφάνειας Σκελετός ποδηλάτου

- Ο σκελετός του ποδηλάτου δεν πρέπει να έχει ρωγμές ή σκουριές. Στην αντίθετη περίπτωση συμβουλευόμαστε τον ειδικό.
- Σηκώνουμε ελάχιστα την μπροστινή ρόδα από το έδαφος και αφήνουμε το ποδήλατο να αναπηδήσει, η κίνηση αυτή θα μας δείξει εάν υπάρχει κάτι που χρειάζεται σφίξιμο ή διόρθωση.
- Η σέλλα και ο λαιμός του τιμονιού πρέπει να είναι ευθυγραμμισμένα με τον πάνω σωλήνα του σκελετού



Επεξήγηση διαφάνειας

Τιμόνι, ρόδες, φρένα

• Τιμόνι

α) Κρατώντας το τιμόνι σηκώνουμε ελάχιστα το μπροστινό μέρος του ποδηλάτου και βεβαιωνόμαστε ότι το τιμόνι στρίβει με άνεση και από τις δυο πλευρές

β) Οι χειρολαβές του τιμονιού να είναι σταθερές και σε καλή κατάσταση

• Ρόδες

α) Ελέγξτε την πίεση των λάστιχων καθισμένοι πάνω στο ποδήλατο

β) Ελέγξτε την επιφάνεια του λάστιχου να μην είναι φαγωμένη και να μην έχει ρωγμές

γ) Βεβαιωθείτε ότι οι δυο τροχοί είναι ευθυγραμμισμένοι (δηλαδή ακολουθούν την ίδια ευθεία) και τα παξιμάδια που τους κρατάνε βιδωμένους στο σκελετό είναι καλά σφιγμένα

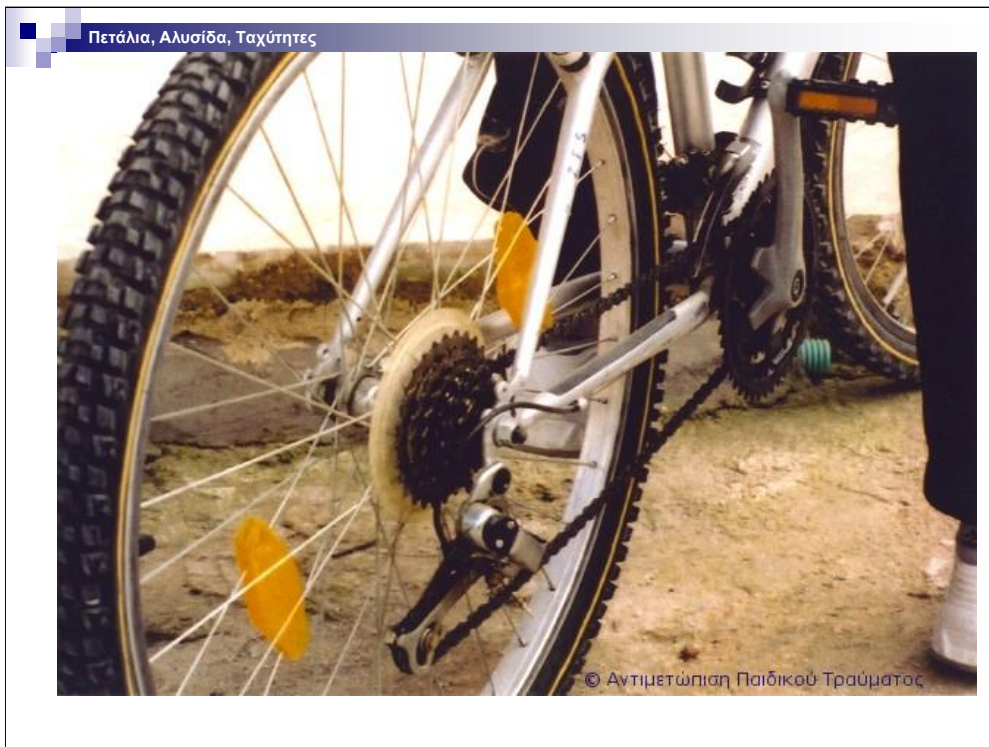
δ) Ελέγξτε τις ακτίνες των τροχών να είναι σταθερές και σε καλή κατάσταση

• Φρένα

α) να δουλεύουν σωστά οι χειρολαβές

β) να είναι τα καλώδια σε καλή κατάσταση

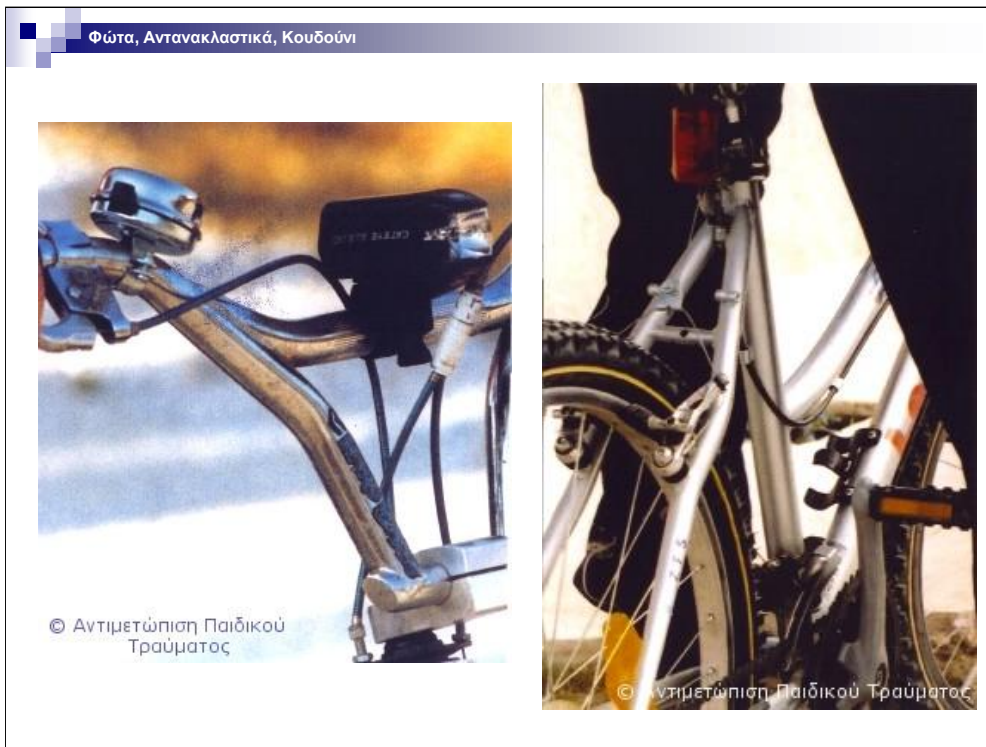
γ) να μην είναι φαγωμένα τα τακάκια



Επεξήγηση διαφάνειας

Πετάλια, αλυσίδα, ταχύτητες

- Βεβαιωθείτε ότι τα πετάλια είναι σταθερά και κινούνται με ευκολία
- Βεβαιωθείτε ότι η αλυσίδα είναι στη θέση της και γυρίζει εύκολα. Η αλυσίδα χρειάζεται καθαρισμό και λάδωμα σε τακτά χρονικά διαστήματα.
- Εάν έχετε ταχύτητες στο ποδήλατό σας ελέγξτε την καλή κατάσταση του συστήματος. Στην αντίθετη περίπτωση συμβουλευτείτε τον ειδικό.



Επεξήγηση διαφάνειας

Φώτα, αντανακλαστικά, κουδούνι

- Ο Κ.Ο.Κ. προβλέπει **λευκό** ή **κίτρινο** φως στο μπροστινό μέρος, **κόκκινο** στο πίσω μέρος και **αντανακλαστικά** πίσω, στις ρόδες και στα πετάλια.
- Το κουδούνι χρησιμεύει για να προειδοποιεί ο ποδηλάτης τους οδηγούς των άλλων οχημάτων και τους πεζούς.



Επεξήγηση διαφάνειας

Ποδηλάτης έτοιμος να στρίψει

- Εφόσον ο ποδηλάτης οδηγεί το ποδήλατό του στο δρόμο, πρέπει να γνωρίζει ότι έχει τις ίδιες υποχρεώσεις με όλα τα άλλα οχήματα, πρέπει όμως να προσέχει περισσότερο.
- Πρέπει να γνωρίζει καλά και να ακολουθεί τους βασικούς κανόνες και τα σήματα του Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας.
- Πρέπει να δίνει προτεραιότητα τους πεζούς.

Άρθρα 88 και 90 του Κ.Ο.Κ.

n Άρθρο 88. Άδεια κυκλοφορίας οχημάτων

1. Δεν επιτρέπεται μηχανοκίνητο όχημα, ρυμουλκούμενο, μοτοποδήλατο, ποδήλατο ή ζωήλατο όχημα, να κυκλοφορεί οπουδήποτε στη Χώρα, αν δεν έχει εκδοθεί γι' αυτό άδεια κυκλοφορίας.

n Άρθρο 90. Πινακίδες αριθμού κυκλοφορίας

1. Δεν επιτρέπεται μηχανοκίνητο όχημα, ρυμουλκούμενο, μοτοποδήλατο, ποδήλατο ή ζωήλατο όχημα, να κυκλοφορεί οπουδήποτε στη Χώρα, αν δε φέρει τις πινακίδες αριθμού κυκλοφορίας, οι οποίες χορηγήθηκαν νόμιμα. Οι χορηγούμενες πινακίδες πρέπει να είναι αντανakλαστικές.

Επεξήγηση διαφάνειας

Άρθρα 88 και 90 του Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας

Τα άρθρα αυτά υπάρχουν στον Κ.Ο.Κ. αν και δεν εφαρμόζονται. Η ύπαρξή τους όμως υποδεικνύει, ότι ο ποδηλάτης υπολογίζεται εξίσου με τους οδηγούς όλων των άλλων οχημάτων.

Άρθρο 40

n Ειδικοί κανόνες για τους οδηγούς ποδηλάτων, μοτοποδηλάτων, μοτοσικλετών και τρίτροχων οχημάτων

1. Οι οδηγοί ποδηλάτων, μοτοσικλετών και τρίτροχων οχημάτων απαγορεύεται:
 - α) Να ρυμουλκούνται από άλλο όχημα.
 - β) Να ρυμουλκούν ή ωθούν διάφορα αντικείμενα.
 - γ) Να μεταφέρουν αντικείμενα, τα οποία εμποδίζουν την οδήγηση του οχήματός τους ή εκθέτουν σε κίνδυνο τους λοιπούς χρήστες της οδού.
 - δ) Να κινούνται ανά δύο ή και πλείονες παράλληλα.
 - ε) Να σύρουν μαζί τους ζώα δεμένα με λουρί.
 - στ) Να χρησιμοποιούν ακουστικά που έχουν συνδεθεί με φορητά ραδιόφωνα, μαγνητόφωνα και άλλες παρεμφερείς συσκευές.
 - ζ) Να χρησιμοποιούν εν κινήσει κινητό τηλέφωνο το οποίο δεν είναι τοποθετημένο σε ειδική θέση για ανοικτή ακρόαση.

Επεξήγηση διαφάνειας

Άρθρο 40 του Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας

Το άρθρο αυτό δίνει ξεκάθαρες πληροφορίες για το τι υποχρεούνται ή απαγορεύεται να κάνουν οι οδηγοί ποδηλάτων εφόσον κυκλοφορούν στο δρόμο.

Άρθρο 40 (συνέχεια)

2. Οι οδηγοί ποδηλάτων, μοτοσικλετών και τρίτροχων οχημάτων υποχρεούνται, όταν οδηγούν, να κρατούν το τιμόνι και με τα δύο τους χέρια, εκτός αν δίνουν σήμα σύμφωνα με τις διατάξεις του παρόντος Κώδικα.
3. Οι οδηγοί ποδηλάτων υποχρεούνται να κατεβαίνουν από αυτά και να τα οδηγούν βαδίζοντας, όταν δημιουργείται εμπόδιο ή κίνδυνος για την κυκλοφορία των πεζών.
4. Οι οδηγοί ποδηλάτων και μοτοποδηλάτων απαγορεύεται να μεταφέρουν επιβάτες στα οχήματά τους.
5. Σε οδούς, οι οποίες έχουν λωρίδα κυκλοφορίας για την κίνηση ποδηλάτων ή μοτοποδηλάτων, απαγορεύεται στους οδηγούς αυτών να χρησιμοποιούν το υπόλοιπο του οδοστρώματος.

Επεξήγηση διαφάνειας

Άρθρο 40 του Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας

Το άρθρο αυτό δίνει ξεκάθαρες πληροφορίες για το τι υποχρεούνται ή απαγορεύεται να κάνουν οι οδηγοί ποδηλάτων εφόσον κυκλοφορούν στο δρόμο.



Επεξήγηση διαφάνειας

Βασικά σήματα του Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας

Ο ποδηλάτης πρέπει να γνωρίζει καλά τα βασικά σήματα του Κ.Ο.Κ.



Επεξήγηση διαφάνειας

Βασικά σήματα του Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας

Ο ποδηλάτης πρέπει να γνωρίζει καλά τα βασικά σήματα του Κ.Ο.Κ.



Ο ποδηλάτης στο δρόμο
έχει τις ίδιες υποχρεώσεις
με τα άλλα οχήματα,
πρέπει όμως να προσέχει
περισσότερο.



Και μην ξεχνάμε ότι:
όσο εύκολο είναι
να πάθουμε ατύχημα
τόσο εύκολο είναι
να το αποφύγουμε.



Βοηθητικά Έντυπα για επανεκτύπωση

- n** Έντυπο με βασικά σήματα της Τροχαίας
- n** Ερωτηματολόγιο
- n** Δίπλωμα Συμμετοχής
- n** Πιστοποιητικό Τεχνικού Ελέγχου Ποδηλάτου
- n** Αυτοκόλλητα
- n** Αφίσα (σε ξεχωριστό αρχείο)

Τα ανωτέρω έντυπα αναφέρονται στην περιγραφή του προγράμματος «Ποδήλατο με ασφάλεια» και μπορούν να επανεκτυπωθούν για άμεση χρήση.



Υποχρεωτική πορεία
αριστερά



Υποχρεωτική πορεία
ευθεία



Υποχρεωτική πορεία
δεξιά



Απαγορεύεται
η αριστερή στροφή



Απαγορεύεται
η επιτόπου στροφή



Απαγορεύεται
η δεξιά στροφή



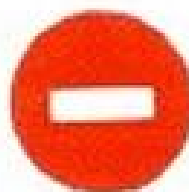
Κίνδυνος!



Κίνδυνος περνάνε
συχνά παιδιά!



Κίνδυνος απροστάτευτη
γραμμή τραίνου!



Απαγορεύεται
η είσοδος



Απαγορεύονται
τα ποδήλατα



Μονόδρομος



Υποχρεωτική
διακοπή πορείας



Υποχρεωτική
παραχώρηση
προτεραιότητας



Υποχρεωτική
κυκλική διαδρομή

«Ποδήλατο με ασφάλεια»

1. Ποια είναι η ενδυμασία και ο εξοπλισμός που εξασφαλίζουν την ασφάλεια του ποδηλάτη;

.....

.....

.....

2. Για να είναι αποτελεσματικό ένα ποδηλατικό κράνος τι χρειάζεται;

.....

.....

3. Για να φαίνεται καλά ο ποδηλάτης κυρίως το βράδυ, τι πρέπει να φοράει και ποιά εξαρτήματα είναι υποχρεωμένος να έχει στο ποδήλατο του;

.....

.....

4. Τι χρώμα φως χρειάζεται για το μπρος μέρος του ποδήλατου και τι χρώμα για το πίσω;

.....

5. Ποια σημεία του ποδήλατου πρέπει να ελέγχονται συχνά για την ασφάλεια του ποδηλάτη;

.....

.....

.....

6. Ποια εξαρτήματα πρέπει να αλλάζονται όταν φθαρούν;

.....

.....

7. Εφόσον ένας ποδηλάτης κυκλοφορεί στο δρόμο τι είναι υποχρεωμένος να έχει για να είναι νόμιμος, κατά τον Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας;

.....
.....

8. Οι ποδηλάτες είναι υποχρεωμένοι να σέβονται τα φανάρια και τα σήματα οδικής κυκλοφορίας;

.....

9. Ακόμα και όταν έχει προτεραιότητα, τι πρέπει να κάνει πάντα ένας ποδηλάτης;

.....

10. Με ποίο τρόπο ειδοποιεί ένας ποδηλάτης τα άλλα οχήματα όταν θέλει να στρίψει η να σταματήσει;

.....

11. Τι πρέπει να προσέχει ο ποδηλάτης όταν πλησιάζει σε ζώα;

.....

12. Τι πρέπει να προσέχει όταν προσπέρνα παρκαρισμένο όχημα;

.....

13. Υπογραμμίστε όσα από τα παρακάτω απαγορεύονται για την ασφάλεια του ποδηλάτη:

α) να ρυμουλκείται από άλλο όχημα

β) να κινείται παράλληλα με ένα ή περισσότερους ποδηλάτες

γ) να σηκώνει το ένα χέρι από το τιμόνι για να δείξει ότι θέλει να στρίψει

δ) να μεταφέρει επιβάτη

ε) να ακούει μουσική με ακουστικά ή να μιλάει σε κινητό τηλέφωνο

ζ) να κατέβει από το ποδήλατο και να το οδηγεί βαδίζοντας για να περάσει μια δύσκολη διάβαση

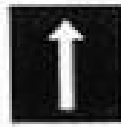
14. Ο ποδηλάτης εφόσον κυκλοφορεί στο δρόμο έχει λιγότερες υποχρεώσεις από τα άλλα οχήματα;

.....

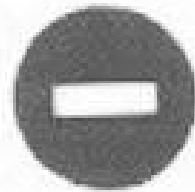
15. Τι σημαίνει το κάθε σήμα και τι χρώμα έχει;



.....
.....



.....
.....



.....
.....



.....
.....



.....
.....



.....
.....



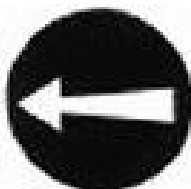
.....
.....



.....
.....



.....
.....



.....
.....



.....
.....



.....
.....

ΔΙΠΛΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

«ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ»

Απονέμεται

στ

(όνομα)

(επώνυμο)

την

(ημέρα)

(ημερομηνία)

(έτος)

ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟ ΚΡΑΝΟΣ = ΑΣΦΑΛΕΙΑ!!!

«ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ»

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΤΕΧΝΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ

του/της.....

την.....

(ημέρα)

(ημερομηνία)

(έτος)

ο σκελετός

ο τιμόνι

ο ρόδες

ο φρένα

Παρατηρήσεις

☐ πετάλια

☐ αλυσίδα/ταχύτητες

☐ φώτα/αντανakλαστικά

☐ κουδούνι

Ποδήλατο με Ασφάλεια



Φορώ πάντα Κράνος

Ποδήλατο με Ασφάλεια



Φορώ πάντα Κράνος



Ποδήλατο με Ασφάλεια



Φορώ πάντα Κράνος

Ποδήλατο με Ασφάλεια



Φορώ πάντα Κράνος



Ποδήλατο με Ασφάλεια



Φορώ πάντα Κράνος