

ΠΟΔΗΛΑΤΩ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

**ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ
ΤΗΣ ΣΤ' ΤΑΞΗΣ
ΤΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΡΙΖΟΥ**

ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ

Ποδήλατο είναι το δίτροχο (μερικές φορές τρίτροχο) όχημα, που κινείται καθώς ο αναβάτης του χρησιμοποιεί τη μυϊκή δύναμη των ποδιών του. Το ποδήλατο αποτελεί ένα ιδιαίτερα διαδεδομένο μεταφορικό μέσο. Ο αριθμός των ποδηλάτων του πλανήτη στις μέρες μας υπολογίζεται ότι ξεπερνά το ένα δισεκατομμύριο. Ιδιαίτερο χαρακτηριστικό του ποδηλάτου αποτελεί η δυνατότητα του να ανταποκρίνεται σε αρκετά διαφορετικές απαιτήσεις, όπως είναι η μετακίνηση, η άθληση και η ψυχαγωγία.

Δεν υπάρχει συγκεκριμένη χρονολογία στην οποία να αποδίδεται η εφεύρεση του ποδηλάτου, επομένως ούτε συγκεκριμένος «εφευρέτης» του. Πολύ πριν την εμφάνιση κάποιας κατασκευής παρόμοιας με ένα τυπικό σύγχρονο ποδήλατο, έχει καταγραφεί ένα μεγάλο πλήθος οχημάτων που εκμεταλλεύονταν μόνο τη μυϊκή δύναμη του αναβάτη τους.

Τύποι ποδηλάτων

- Το αγωνιστικό ποδήλατο
- Το ποδήλατο πόλης
- Το ποδήλατο βουνού
- Το ποδήλατο BMX (πρόκειται για συντομογραφία του αγγλικού όρου “bicycle motocross”)
- Το ποδήλατο ταξιδιού
- Το ποδήλατο τουρισμού μακρινών αποστάσεων

ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ ΚΑΙ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ...

- Φοράω πάντα κράνος ποδηλάτου. Το κράνος σώζει ζωές.
- Φοράω γάντια ποδηλάτου για την προστασία των χεριών μου από τις καιρικές συνθήκες, το μούδιασμα, τους κάλους και τους τραυματισμούς.





- Τοποθετώ κουδουνάκι στο ποδήλατο και το χρησιμοποιώ εγκαίρως, ειδοποιώντας τους άλλους χρήστες του δρόμου.
- Τοποθετώ καθρεφτάκι στο ποδήλατο και το συμβουλεύομαι εγκαίρως, πριν από κάθε αλλαγή της πορείας μου.

- Έχω μαζί μου κινητό τηλέφωνο για περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης, ποτέ όμως δεν το χρησιμοποιώ ενόσω ποδηλατώ.



- Φοράω τα κατάλληλα ρούχα ώστε να ποδηλατώ ελεύθερα, άνετα και ξεκούραστα, χωρίς να εμποδίζεται η κίνησή μου και η οδήγηση του ποδηλάτου.





- Τα ειδικά παπούτσια για ποδήλατο εκτός από το ότι δεν αφήνουν τα πόδια μου να γλιστρήσουν από τα πεντάλ του ποδηλάτου, μου επιτρέπουν να ποδηλατώ 50% γρηγορότερα και να γυμνάζομαι καλύτερα, αφού τη στιγμή που πατάω το πεντάλ με το ένα πόδι, έλκω με το άλλο.
- Επιλέγω μαλακές λαβές τιμονιού σιλικόνης για τους κάλους και για το μούδιασμα των χεριών μου, όταν κυκλοφορώ αρκετή ώρα με το ποδήλατο.

- Αποφεύγω να πατάω στις άκρες του δρόμου με το ποδήλατο, γιατί εκεί συγκεντρώνονται γυαλιά και αντικείμενα που παρασύρονται από τα υπόλοιπα οχήματα και μπορεί να πάθω «λάστιχο».

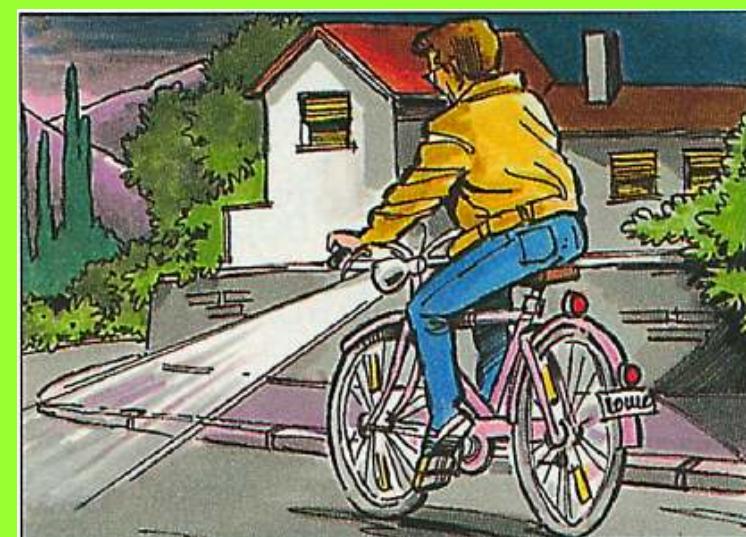


ΤΙ ΠΡΟΣΕΧΩ ΣΤΟΝ ΚΩΔΙΚΑ ΟΔΙΚΗΣ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ



- Δεν παραβιάζω ποτέ τον κώδικα οδικής κυκλοφορίας.
- Δεν παραβιάζω ποτέ τον κόκκινο σηματοδότη, ούτε με ποδήλατο.

- Προσέχω πάντα τα σήματα, τις προειδοποιητικές πινακίδες, τους φωτεινούς σηματοδότες, τους τροχονόμους και τις διαγραμμίσεις του δρόμου.
- Απαγορεύεται να ποδηλατώ την νύχτα χωρίς φώτα με το ποδήλατο.

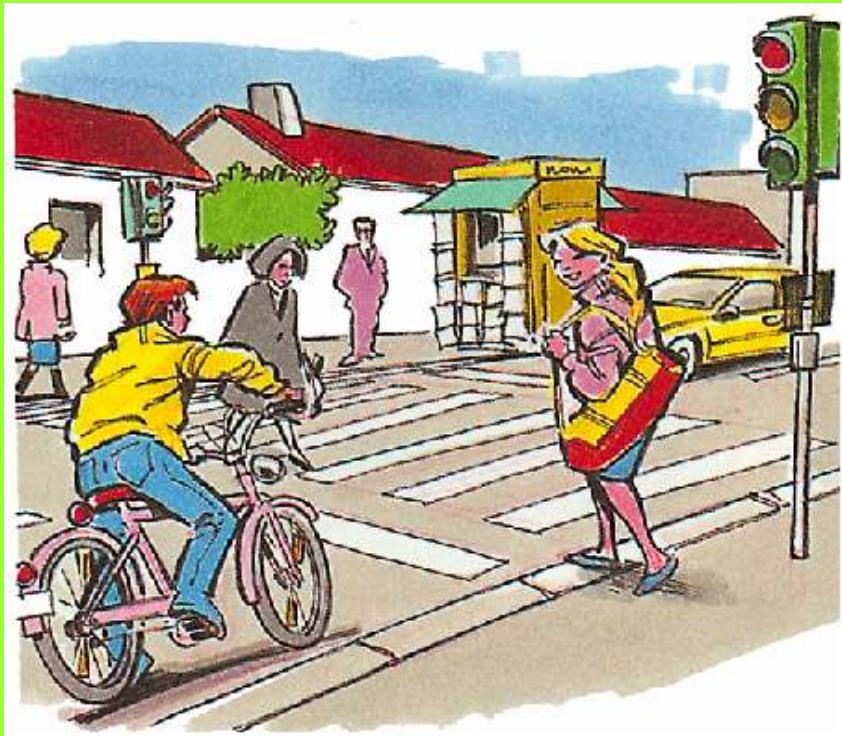




- Απαγορεύεται να ποδηλατώ με χαλασμένα φρένα στο ποδήλατο.
- Απαγορεύεται να φορώ ακουστικά κινητού τηλεφώνου, walkman ή άλλης ηχητικής συσκευής ενώ ποδηλατώ.

- Απαγορεύεται να κινούμαι με ποδήλατο κόντρα σε μονόδρομο, αν και οι έρευνες δείχνουν ότι είναι ασφαλέστερο να οδηγώ αντίθετα με τη ροή του δρόμου.
- Όταν ποδηλατώ με άλλους πρέπει να ποδηλατώ σε μονό στίχο (το ένα ποδήλατο πίσω από το άλλο) σύμφωνα με τον κώδικα, ωστόσο έρευνες έχουν δείξει ότι η ποδηλασία σε ζεύγη είναι ασφαλέστερη.





- Οι πεζοί και ποδήλατα έχουν προτεραιότητα έναντι των λοιπών μέσων κυκλοφορίας, αλλά επειδή αυτά δεν την παραχωρούν, είναι ασφαλέστερο να οδηγώ σαν να μην έχω προτεραιότητα.
- Οι πεζοί έχουν προτεραιότητα έναντι του ποδηλάτου.

ΤΙ ΠΡΟΣΕΧΩ ΟΤΑΝ ΚΥΚΛΟΦΟΡΩ ΣΤΟ ΔΡΟΜΟ...

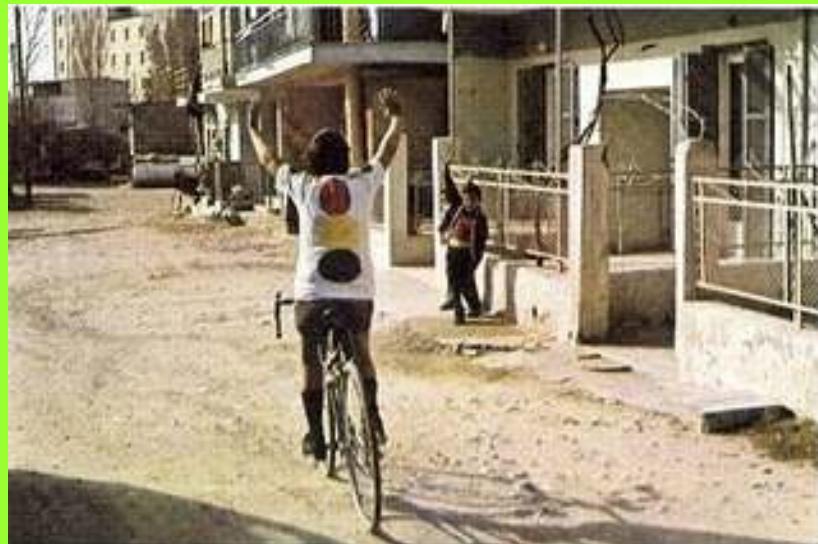
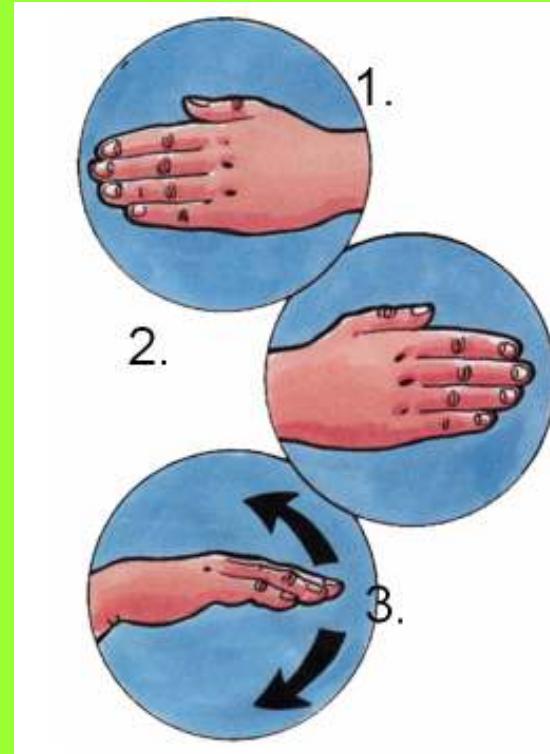
- Ποδηλατώ με δεδομένο ότι οι υπόλοιποι οδηγοί δεν προσέχουν και επομένως θα πρέπει να προσέχω εγώ.
- Αφήνω πάντα περιθώριο από το έρεισμα, το πεζοδρόμιο, το άκρο του οδοστρώματος και τα κινούμενα, σταματημένα ή παρκαρισμένα οχήματα.





- Ποδηλατώ πάντα στην δεξιά λωρίδα κυκλοφορίας, εκτός αν έχω πρόθεση να προσπεράσω ή να στρίψω αριστερά.
- Επιλέγω έγκαιρα τη σωστή λωρίδα κυκλοφορίας, προειδοποιώντας τους άλλους οδηγούς σε περίπτωση που θέλω να στρίψω.

- Προειδοποιώ πάντα τους οδηγούς για κάθε αλλαγή τις πορείας μου: για να στρίψω αριστερά εκτείνω αριστερά το αριστερό χέρι (1)
- για να στρίψω δεξιά εκτείνω δεξιά το δεξί χέρι (2),
- και για να μειώσω ταχύτητα και να σταματήσω κινώ πάνω – κάτω τεντωμένη την παλάμη μου (3).
- Κρατάω το τιμόνι του ποδηλάτου και με τα δύο χέρια, εκτός εάν πρέπει να κάνω προειδοποιητικό σήμα στους οδηγούς που με ακολουθούν.



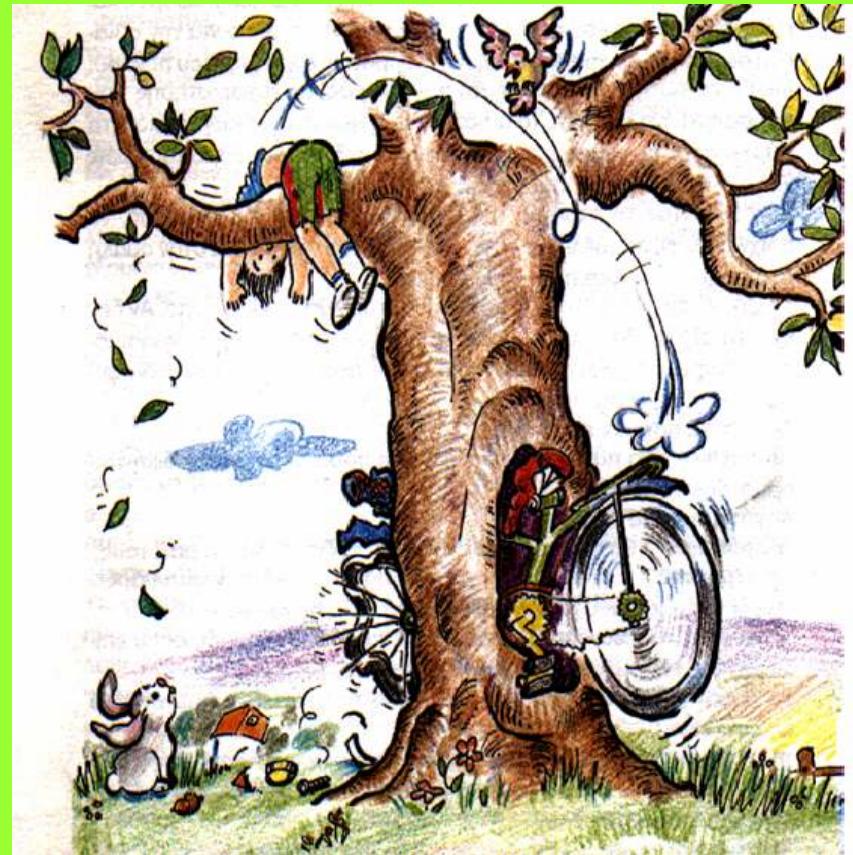
- Θέλω να στρίψω αριστερά σε διασταύρωση με μεγάλη κυκλοφορία. Σταματώ στο δεξί μέρος του δρόμου, περιμένω, κι όταν δω πως υπάρχει ένα κενό στην κυκλοφορία, κυλώ το ποδήλατό μου περπατώντας. Δεν το ξεχνω αυτό, ιδιαίτερα τη νύχτα.



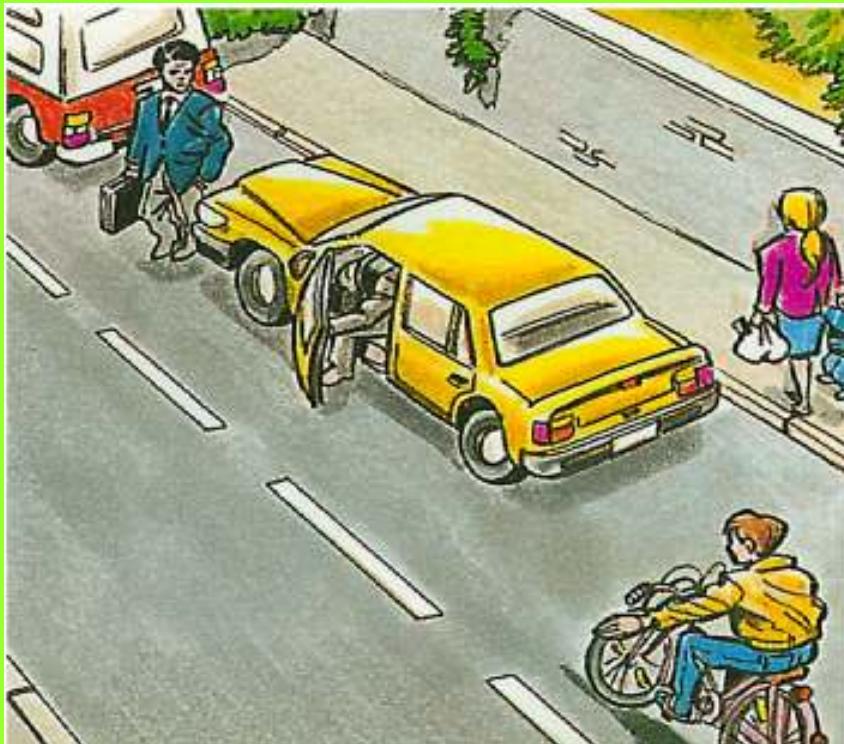


- Προσπερνώ κρατώντας απόσταση 1 μέτρου εντός πόλης και 1,5 μέτρου εκτός πόλης.
- Όταν με προσπερνάει κάποιο άλλο όχημα δεν αλλάζω πορεία (μόνο σε έκτακτη ανάγκη εκμεταλλεύομαι το περιθώριο που έχω αφήσει), κρατώ σταθερά το τιμόνι του ποδηλάτου για τον όγκο του αέρα που θα φέρει πάνω μου το όχημα και δεν «τα χάνω».

- Αποφεύγω να ποδηλατώ πάνω στο πεζοδρόμιο αλλά το κάνω όποτε αυτό είναι απαραίτητο.
- Σε περίπτωση ατυχήματος δεν πανικοβάλλομαι, ξεκουράζομαι, πίνω λίγο νερό, δέχομαι τη βοήθεια τρίτων και αν είναι κάτι σημαντικό καλώ σε βοήθεια.

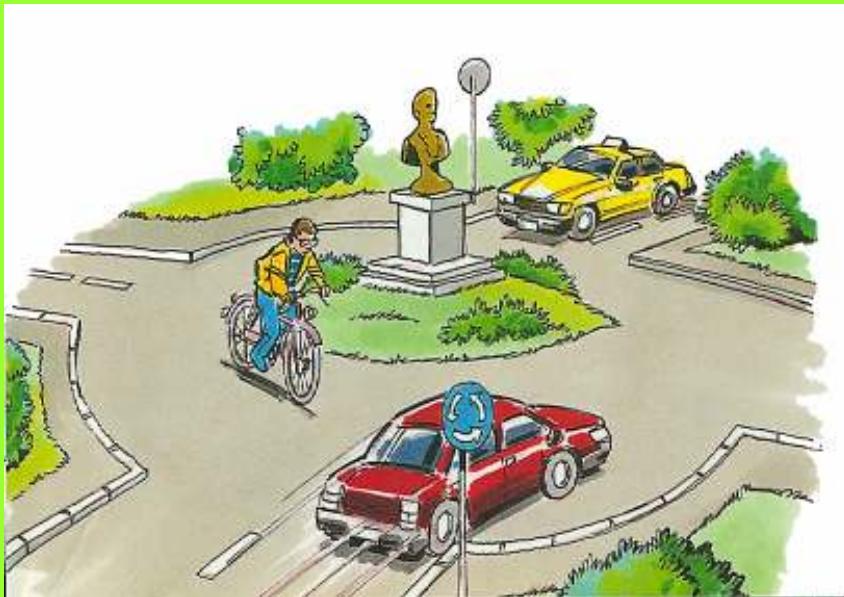


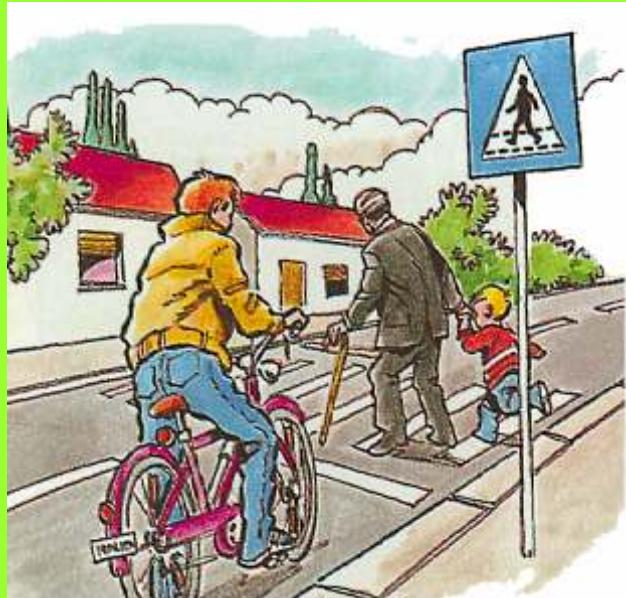
ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΠΡΟΣΕΧΩ...



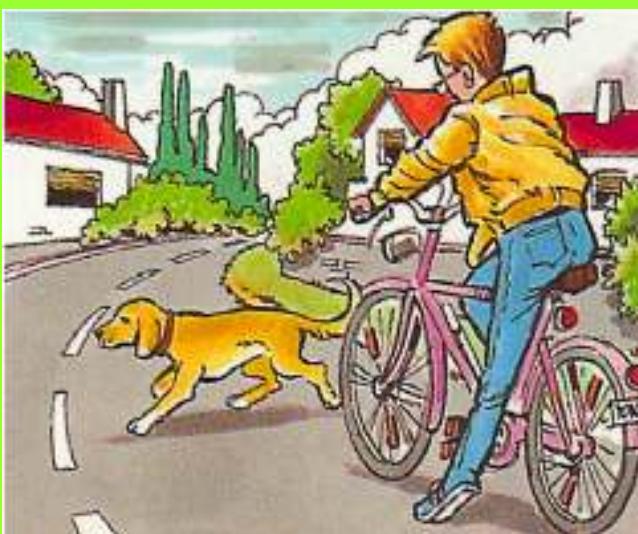
- Τις πόρτες που ανοίγουν ξαφνικά από σταματημένα ή παρκαρισμένα οχήματα και αφήνω πάντα περιθώριο ενός μέτρου από αυτά για να μπορώ να αντιδράσω έγκαιρα.
- Τα σταματημένα ή παρκαρισμένα οχήματα που ζεκινούν ή ξεπαρκάρουν χωρίς προειδοποίηση και αφήνω πάντα περιθώριο ενός μέτρου από αυτά για να μπορώ να αντιδράσω έγκαιρα.

- Τα αυτοκίνητα που με προσπερνούν και αμέσως μετά στρίβουν ακριβώς μπροστά μου, ενώ εγώ συνεχίζω να κινούμαι ευθεία.
- Τα στενά, τις μεγάλες διασταυρώσεις, τις «δύσκολες» διασταυρώσεις χωρίς ορατότητα, είτε έχω προτεραιότητα είτε όχι.





- Τα αυτοκίνητα που προπορεύονται, διότι μπορεί να σταματήσουν ξαφνικά μπροστά μου χωρίς προειδοποίηση και αφήνω αποστάσεις για να μπορώ να αντιδράσω έγκαιρα.

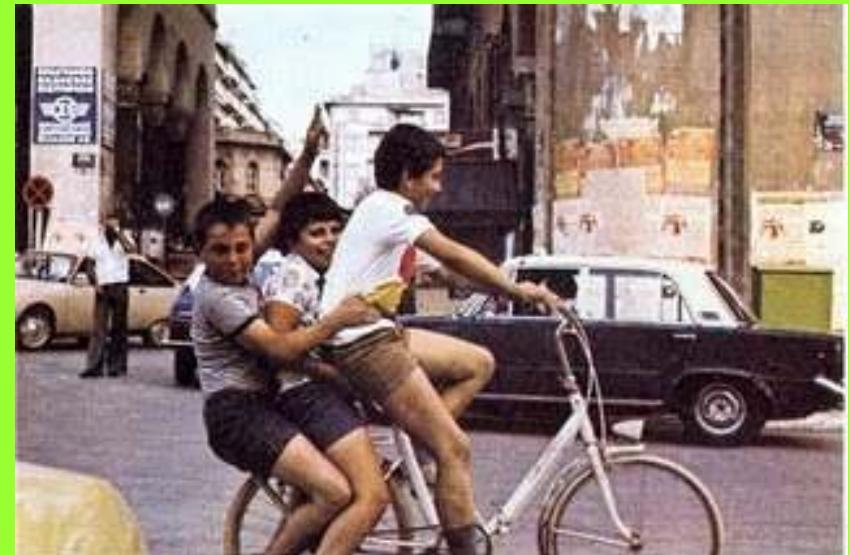
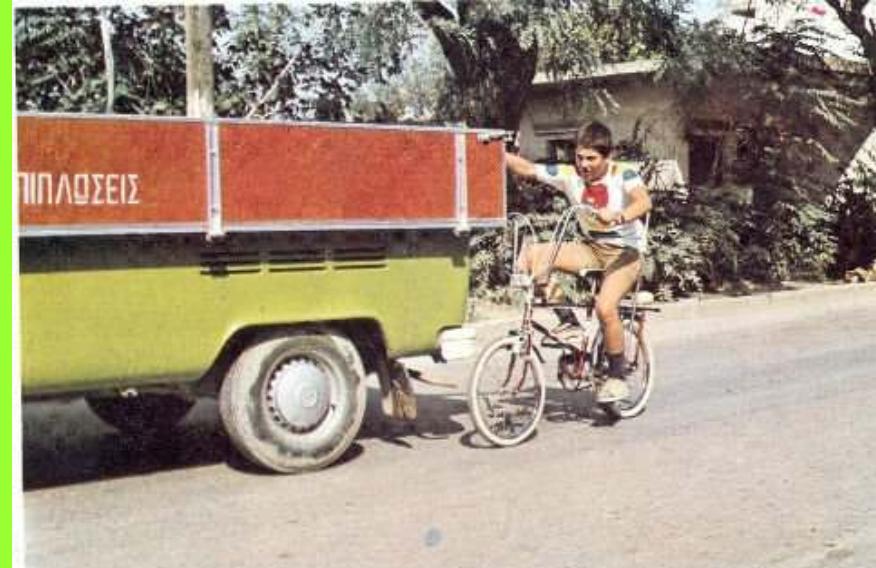


- Τα παιδιά, τους ηλικιωμένους και τα ζώα που μπορεί να πεταχτούν ξαφνικά μπροστά μου.

- Μήπως τα μπατζάκια του παντελονιού και τα κορδόνια μου σκαλώνουν στους δίσκους, διότι υπάρχει κίνδυνος ανατροπής μου από το ποδήλατο.



- Δεν κρατιέμαι από άλλο όχημα ή από άλλο ποδήλατο.
- Δεν μεταφέρω κάπτοιον άλλο με το ποδήλατό μου, αν δεν είμαι σίγουρος για τον εαυτό μου, ούτε ανεβάζω... όλους μου τους φίλους, για να τους κάνω βόλτα.



ΣΤΟ ΟΔΟΣΤΡΩΜΑ ΠΡΟΣΕΧΩ...

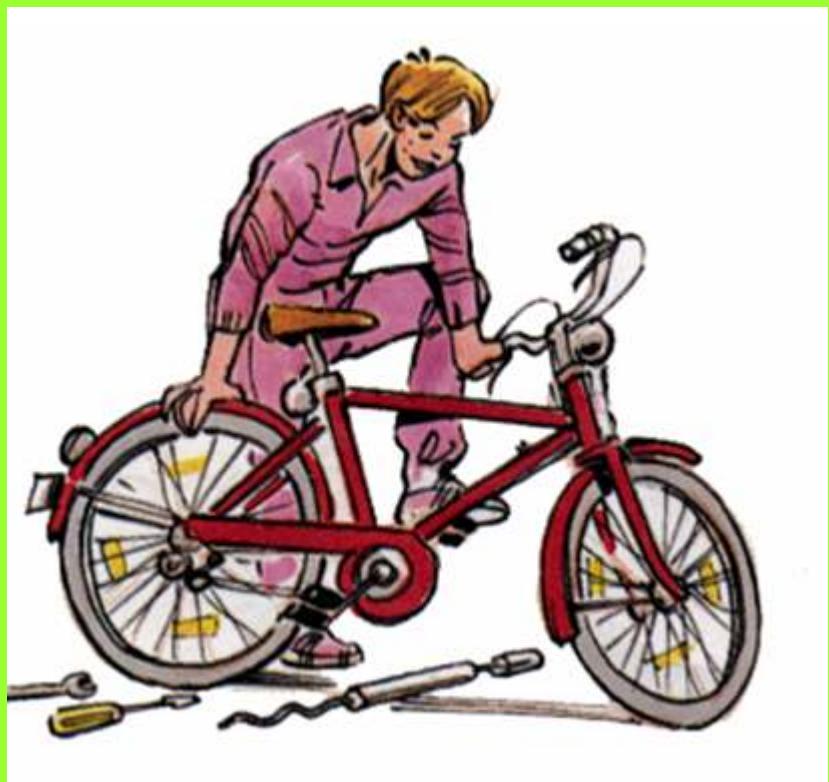


- Όταν υπάρχει υγρασία, νερό, πάγος, σαπουνάδα, άμμος, χαλίκι, πετρέλαιο κ.λπ. η άσφαλτος είναι επικίνδυνη και χρειάζεται να προσέχω περισσότερο.
- Προσέχω το ανέβασμα και κατέβασμα πεζοδρομίων ή εμποδίων και τα περνάω κάθετα για την ασφάλειά μου και την προστασία του ποδηλάτου μου.

- Προσέχω τις λακκούβες, τα υψώματα και τις κακοτεχνίες του δρόμου κ.λπ., τα αποφεύγω ή ανασηκώνομαι ελαφρώς για την ασφάλειά μου και την προστασία του ποδηλάτου μου.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ...



- Το ποδήλατο πρέπει να είναι καλά συντηρημένο για να μου παρέχει ασφάλεια.
- Δεν υπάρχει βλάβη στο ποδήλατο που δεν επιδιορθώνεται.

- Τακτική συντήρηση στο ποδήλατο κοστίζει λιγότερο και γλιτώνει από μεγάλες φθορές, βλάβες και ταλαιπωρία.
- Τακτική συντήρηση στο ποδήλατο ελαχιστοποιεί τις τριβές των κέντρων των τροχών, των πεταλιών, των γραναζιών, της αλυσίδας κ.λπ. με αποτέλεσμα να μειώνονται οι τριβές και να έχω ένα πιο γρήγορο και ξεκούραστο ποδήλατο.



ΤΕΛΟΣ