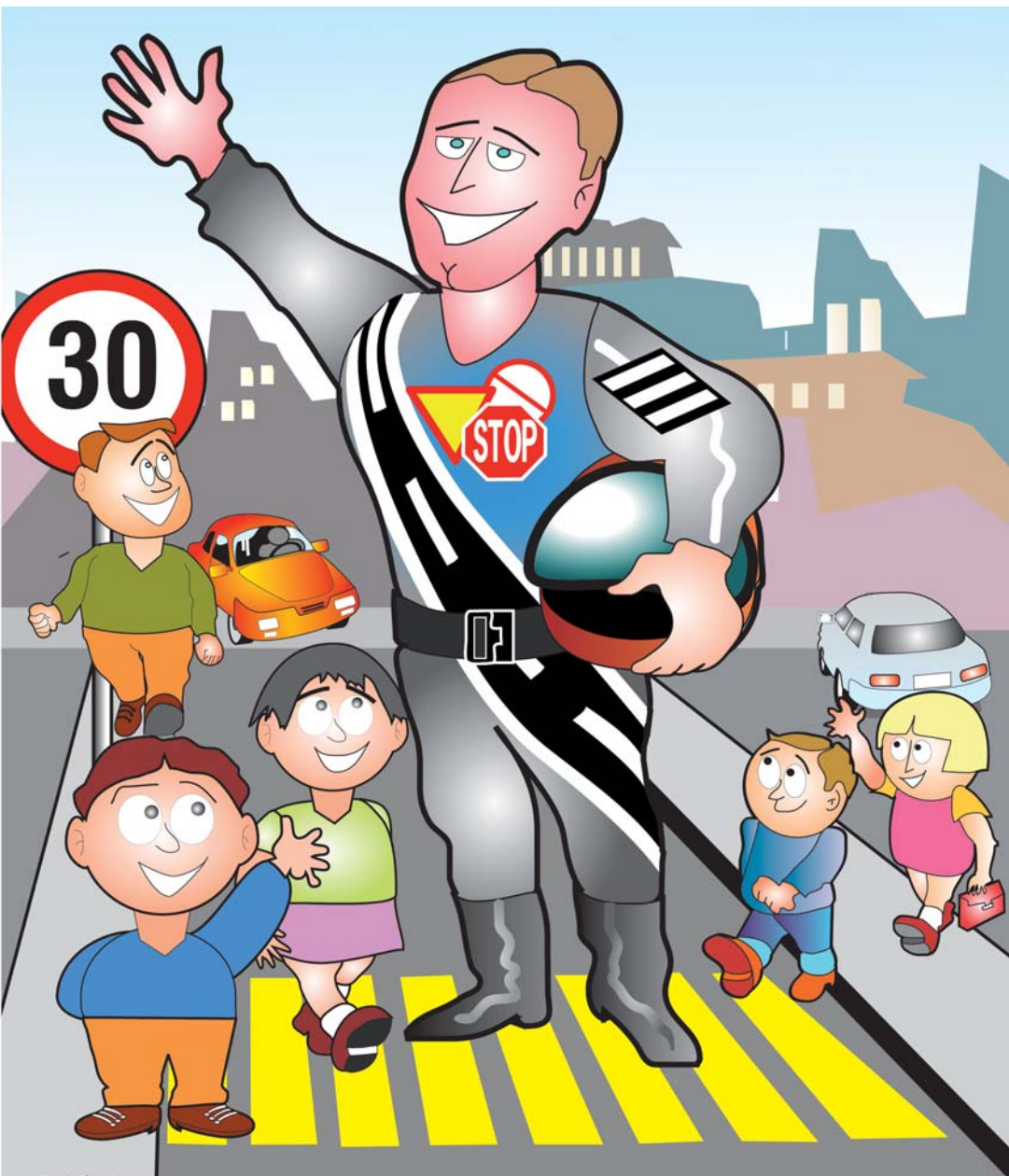


Οδηγός για γονείς παιδιών Δημοτικού Σχολείου



Χαιρετισμός

Η κυκλοφοριακή αγωγή των παιδιών



Αγαπητοί γονείς,

Τα παιδιά είναι ό,τι πιο πολύτιμο έχουμε, η συνέχεια της ζωής, η μεγαλύτερη επένδυση αγάπης και φροντίδας, η ελπίδα και η προσδοκία μας για το μέλλον. Για το λόγο αυτό έχουμε υποχρέωση να τα προστατέψουμε, μαθαίνοντάς τους να κυκλοφορούν με ασφάλεια στο δρόμο, ενώ ταυτόχρονα θα πρέπει να τα προετοιμάσουμε να γίνουν συνειδητοποιημένοι χρήστες των δρόμων, που θα σέβονται και θα εφαρμόζουν τους κανόνες οδικής ασφάλειας.

Το Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (Ι.Ο.ΑΣ.) «Πάνος Μυλωνάς» σε συνεργασία με την Αττική Οδό και τις Αττικές Διαδρομές, στο πλαίσιο της Συμμαχίας για την Ασφάλεια και τον Πολιτισμό στο δρόμο «Δρόμοι στο Μέλλον», υλοποιεί στα σχολεία το μεγάλο εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Κυκλοφορώ με Ασφάλεια», που ως στόχο έχει την ενημέρωση των παιδιών στο κρίσιμο θέμα της κυκλοφοριακής αγωγής. Για να γίνουν όμως οι γνώσεις που θα αποκομίσει το παιδί βίωμα, χρειάζεται υποστήριξη από την οικογένεια.

Ο οδηγός που κρατάτε στα χέρια σας θα σας βοηθήσει να οργανώσετε τις γνώσεις σας, να αποκτήσετε νέες και να τις μεταδώσετε στο παιδί, αποτελώντας με τον τρόπο αυτό θετικό πρότυπο για τη συμπεριφορά του στο δρόμο.

Μόνο μέσα από συνεχή και επαναλαμβανόμενη ενημέρωση από το σχολείο και την οικογένεια μπορούμε να ελπίζουμε στη μείωση των τροχαίων ατυχημάτων στη χώρα μας, η οποία βρίσκεται στις πρώτες θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης, όσον αφορά στον αριθμό των θανατηφόρων τραυματισμών από τροχαία.

Βασιλική Δανέλλη-Μυλωνά
Πρόεδρος του Ι.Ο.ΑΣ. «Πάνος Μυλωνάς»



Το πρόγραμμα υποστηρίζεται



Κίνηση στο δρόμο

- Από τα πρώτα βήματα του παιδιού, το βοηθάμε να εξοικειωθεί στην πράξη με τα βασικά στοιχεία της ασφαλούς κυκλοφορίας στο δρόμο (πεζοδρόμιο, φανάρι, διάβαση πεζών, οδόστρωμα, αυτοκίνητο, κ.ο.κ.) Εξηγούμε κάθε μας κίνηση και απαντούμε σε κάθε του ερώτηση, χωρίς όμως να δίνουμε μεγάλο όγκο πληροφοριών την ίδια στιγμή.
- Επαναλαμβάνουμε πολλές φορές τους βασικούς κανόνες και τις έννοιες της οδικής ασφάλειας.
- Η επιτήρησή μας θα πρέπει να είναι διαρκής, αλλή ταυτόχρονα διακριτική, καθώς το παιδί μεγαλώνει και ωριμάζει.
- Στόχος μας είναι στην ηλικία των 14 ετών, να μπορεί να κυκλοφορεί μόνο του με τη μεγαλύτερη δυνατή ασφάλεια.



«Οι γονείς αποτελούν τους πρώτους δασκάλους και τα πρότυπα κυκλοφοριακής αγωγής»

Στο καροτσάκι

- Φροντίζουμε το καροτσάκι στο οποίο μεταφέρουμε το βρέφος να βρίσκεται σε άριστη κατάσταση τεχνικά.
- Το βρέφος θα πρέπει να είναι πάντα σωστά δεμένο.
- Όταν σταματάμε, ενεργοποιούμε το φρένο, ενώ η προσοχή μας δεν στρέφεται αλλού καμία στιγμή.
- Αν αναγκαστούμε να κινηθούμε στο οδόστρωμα λόγω εμποδίου στο πεζοδρόμιο, το κάνουμε πάντα σε φορά αντίθετη με τα επερχόμενα οχήματα.
- Ποτέ δεν στεκόμαστε πάνω στο πεζοδρόμιο, κρατώντας το καροτσάκι στο δρόμο.



«Ενεργοποιούμε πάντα το φρένο στο καροτσάκι»

Στο πεζοδρόμιο

- Αναλόγως του βαθμού γνώσεων και ωριμάνσης του παιδιού, του κυκλοφοριακού φόρτου, αλλά και της επικινδυνότητας του οδικού δικτύου, η εποπτεία από την πλευρά των γονιών πρέπει να είναι διαρκής, τουλάχιστον **μέχρι και το 12ο έτος** της ηλικίας του.
- Βαδίζουμε στο πεζοδρόμιο κρατώντας το παιδί πάντα **από το χέρι**.
- Βαδίζουμε έχοντας το παιδί από τη **μέσα πλευρά του πεζοδρομίου**, κάνοντας με τον τρόπο αυτό ασπίδα με το σώμα μας μεταξύ του παιδιού και των αυτοκινήτων που κινούνται στο δρόμο.
- Έχουμε πάντα την προσοχή μας τεταμένη, καθώς το παιδί, μη αντιληπτόμενο τους κινδύνους, μπορεί ανά πάσα στιγμή **να ξεφύγει** και να τρέξει προς το δρόμο.
- Δεν ακούμε μουσική από **ακουστικά**, δεν χαλαρώνουμε το κράτημα του χεριού μας.



«Κρατάμε πάντα το παιδί από το χέρι και τοποθετούμε το δικό μας σώμα ανάμεσα σε αυτό και το δρόμο»

Διασχίζοντας το οδόστρωμα

Ακόμη και όταν τα οχήματα μάς έχουν δώσει προτεραιότητα στη διάβαση των πεζών, ελέγχουμε με προσοχή μήπως εμφανιστεί **ξαφνικά** άλλο όχημα.

- Από πολύ μικρή ηλικία θα πρέπει το παιδί να κατανοήσει πλήρως το **διαχωρισμό** μεταξύ πεζοδρομίου και οδοστρώματος.
- Η διάσχιση του οδοστρώματος θα πρέπει να γίνεται μόνο όταν είναι **ανάγκη** και με όσο το δυνατόν μικρότερη συχνότητα.
- Σε καμία περίπτωση δεν διασχίζουμε δρόμο, όταν αυτό **απαγορεύεται** ή δεν είναι εφικτό, π.χ. όταν υπάρχει διαχωριστικό κιγκλίδωμα μεταξύ των δύο ρευμάτων κυκλοφορίας.



- Όταν είναι να διασχίσουμε κάθετα το οδόστρωμα, επιλέγουμε με τη σειρά τον πιο ασφαλή τρόπο: **1.** Πεζογέφυρα ή υπόγεια διάβαση **2.** Φανάρι **3.** Απλή διάβαση τύπου «Ζέβρα».

Σε τέτοια περίπτωση μαθαίνουμε το παιδί μας τη σειρά των ενεργειών του:

- 1. Επιλέγει ένα σημείο μακριά από στροφή ή καμπή του δρόμου όπου η ορατότητα είναι περιορισμένη.**
 - 2. Σταματά ένα μέτρο πριν από την άκρη του πεζοδρομίου και σε σημείο όπου δεν υπάρχουν σταθμευμένα οχήματα.**
 - 3. Αφουγκράζεται αν πλησιάζει κάποιο όχημα.**
 - 4. Ειλέγει μια φορά αριστερά, μια δεξιά και μετά πάλι αριστερά.**
 - 5. Διασχίζει το δρόμο κάθετα και γρήγορα, όχι όμως τρέχοντας, και σταματάει μόνο όταν ανέβει στο πεζοδρόμιο της άλλης πλευράς.**
 - 6. Όταν υπάρχει διάζωμα στη μέση, σταματάει στο διάζωμα και επαναλαμβάνει τη διαδικασία** διάσχισης του άλλου μισού οδοστρώματος από την αρχή.
- Η προσοχή μας παραμένει τεταμένη καθώς διασχίζουμε το δρόμο, γιατί μπορεί να εμφανιστεί ξαφνικά κάποιο όχημα. Αν κάτι τέτοιο συμβεί την ώρα που είμαστε περίπου στη μέση του οδοστρώματος, δεν γυρίζουμε πίσω, αλλά **συνεχίζουμε** με ταχύ βήμα την πορεία μας.
 - Περνάμε με μεγάλη προσοχή τη διάβαση, ακόμη κι όταν το φανάρι είναι πράσινο για τους πεζούς. Μαθαίνουμε στα παιδιά ότι υπάρχουν και **ασυνείδητοι** οδηγοί!
 - Στις διαβάσεις τύπου «Ζέβρα», δυστυχώς, στην Ελλάδα τα αυτοκίνητα δεν σέβονται την προτεραιότητα των πεζών. Αυτό είναι κάτι που πρέπει να γίνει σαφές στα παιδιά.
 - Η διάσχιση του οδοστρώματος πάνω στις διαγραμμίσεις τύπου «Ζέβρα» γίνεται μόνο όταν έχουν ακινητοποιηθεί όλα τα οχήματα. Προσοχή, μία μοτοσυκλέτα ή ένα ποδήλατο μπορεί **να ξεπροβάλλει** ξαφνικά ανάμεσα στα σταματημένα αυτοκίνητα.
 - Σε κάθε περίπτωση, αναζητούμε τα **βλέμματα** των οδηγών των αυτοκινήτων, για να βεβαιωθούμε ότι μας έχουν δει και έχουν αντιληφθεί την πρόθεσή μας να διασχίσουμε το δρόμο.
 - Επαναλαμβάνουμε συχνά στα παιδιά πως το να έχουν δει ένα όχημα να πλησιάζει, δεν σημαίνει πως τα έχει δει και ο οδηγός του οχήματος.
 - Ακόμη κι όταν ένα όχημα έχει σταματήσει για μας, σκεφτόμαστε ότι μπορεί ένα δεύτερο όχημα να επιχειρήσει να προσπεράσει το σταματημένο.
 - Μαθαίνουμε στα παιδιά ότι ένα όχημα, όταν κινείται, δεν μπορεί να σταματήσει αμέσως, αλλά χρειάζεται χρόνο και αρκετά μέτρα απόστασης.

- Μαθαίνουμε στα παιδιά μας να βασίζονται στη δική τους άποψη και να μην επαφίενται στις αποφάσεις άλλων παιδιών, όπως επίσης και να εμπιστεύονται μόνο τα εντεταλημένα όργανα (τροχονόμους, σχολικούς τροχονόμους, συνοδούς παιδιών) και σε καμία περίπτωση αγνώστους.

Σκέφτομαι • Σταματώ • Κοιτάζω • Ακούω • Προσέχω

«Αφού σταματήσουμε σε κατάλληλο σημείο, ακούμε αν πλησιάζει κάποιο όχημα, ελέγχουμε αριστερά, δεξιά και πάλι αριστερά και διασχίζουμε το δρόμο κάθετα, με γρήγορο βήμα, χωρίς όμως να τρέχουμε»

Γίνομαι ορατός

- Τα παιδιά γίνονται πιο δύσκολα αντιληπτά από τους οδηγούς λόγω περιορισμένου ύψους.
 - Ανοιχτόχρωμα ρούχα την ημέρα και ανακλαστικά στοιχεία τη νύχτα κάνουν τα παιδιά πιο ευδιάκριτα.
- 
- Τα ανοιχτόχρωμα ρούχα είναι καλύτερα, ειδικά όταν κινούμαστε ως πεζοί τη νύχτα ή ημέρες με βροχή.
 - Τη νύχτα μπορούμε να προσαρμόσουμε στα ρούχα μας ανακλαστικά στοιχεία, ιδιαίτερα στο ύψος του στήθους, στην πλάτη, ψηλά στα μανίκια και χαμηλά στα μπατζάκια του παντελονιού.
 - Θα πρέπει να γνωρίζουμε ότι τόσο τα ανοιχτόχρωμα ρούχα, όσο και τα ανακλαστικά στοιχεία μάς κάνουν ευδιάκριτους μόνο όταν πέφτει φως πάνω τους, συνεπώς σε στροφές, σε διασταυρώσεις ή όταν βρισκόμαστε σε σημείο με περιορισμένη ορατότητα, δεν φαινόμεσθε.
 - Ανάλογα, ανακλαστικά στοιχεία πρέπει να φέρει και το ποδήλατό μας, όχι μόνο εμπρός (λευκό) και πίσω (κόκκινο), αλλά και στο πλάι (λευκό ή κίτρινο).
 - Τα πλευρικά ανακλαστικά καλό είναι να τοποθετούνται στις ακτίνες των τροχών, εφόσον η κίνησή τους αυξάνει κατακόρυφα την αποτελεσματικότητά τους.
 - Σε μετακινήσεις με ποδήλατο το βράδυ, φοράμε πάντα ανακλαστικό γιλέκο!
 - Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε εμείς και το παιδί μας ότι τα ανακλαστικά στοιχεία σταματούν να είναι ευδιάκριτα, όταν πίσω μας υπάρ-

χουν πολλές ή/και δυνατές φωτιστικές πηγές, όπως τα φώτα οχημάτων που μας πλησιάζουν. Σε αυτή την περίπτωση μπορούν να υπερκαλυφθούν ακόμη και τα φώτα ενός ποδηλάτου ή μιας μοτοσυκλέτας.

Το παιδί επιβάτης

- Το παιδί πρέπει να μεταφέρεται πάντα με κατάλληλο σύστημα συγκράτησης και σε ειδικό κάθισμα μέχρι την ηλικία των 12 ετών (οπότε συνήθως ξεπερνά το ύψος των 135 εκατοστών).



Αν το παιδί αρνείται να καθίσει σε ειδικό κάθισμα, επιμένουμε αντιλαμβανόμενοι πρώτοι εμείς την αναγκαιότητά του, καθώς σε περίπτωση σύγκρουσης ακόμη και ένα πολύ ελαφρύ σώμα αποκτά μάζα αδράνειας που αντιστοιχεί σε εκατοντάδες κιλά έως και δεκάδες τόνους.

- Διατηρούμε καθαρό το εσωτερικό του οχήματός μας και τοποθετούμε βαριά και αιχμηρά αντικείμενα σε κλειστούς αποθηκευτικούς χώρους.
- Έπειτα από σοβαρό ατύχημα αντικαθιστούμε τις ζώνες ασφαλείας και τα παιδικά καθίσματα με καινούρια.

Συστήματα ασφαλείας αυτοκινήτου

- Ενημερωνόμαστε από το βιβλίο του κατασκευαστή για τη σωστή χρήση του εξοπλισμού ασφαλείας του οχήματός μας.
- ΠΡΟΣΟΧΗ: Στο εσωτερικό του αυτοκινήτου δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να βρίσκονται βαριά ή αιχμηρά αντικείμενα, διότι σε ενδεχόμενο ατύχημα μπορούν να μετατραπούν σε φονικά όργανα. Το ίδιο ισχύει και για οχήματα τύπου «στέισον βάγκον» ή «λιφτ μπாக» με ανοιχτό χώρο αποσκευών, όπου καλό είναι να τοποθετείται το ειδικό διαχωριστικό μεταξύ του χώρου αποσκευών και της καμπίνας επιβατών.
- Ελέγχουμε σε τακτά χρονικά διαστήματα την εφαρμογή της ζώνης ασφαλείας στο σώμα των παιδιών.
- Ενεργοποιούμε το μηχανισμό κλειδώματος για τα παιδιά στις πίσω πόρτες.
- Μαθαίνουμε στο παιδί να παραμένει ήσυχος και να μην ενοχλεί τον οδηγό.

Για να το επιτύχουμε αυτό, του εξασφαλίζουμε μια απασχόληση, π.χ., ένα παραμύθι ή ένα παιχνίδι από μαλακά υλικά.

Παιδικό κάθισμα

«Ανάλογα με την ηλικία του παιδιού, επιλέγουμε το κατάλληλο κάθισμα»

Η χρήση του καθίσματος είναι απολύτως απαραίτητη: Σε περίπτωση ατυχήματος ή ακόμη και ακαριαίας ακινητοποίησης του οχήματος μέσα στο οποίο βρίσκεται ένα παιδί, το μόνο μέσο διάσωσής του από σοβαρό τραυματισμό ή το θάνατο είναι το κατάλληλο σύστημα συγκράτησης.

Η χρήση απλά της ζώνης ασφαλείας ενός ενήλικου ή ακόμη χειρότερα η απλή παρουσία ενός ενήλικου μέλους της οικογένειας δεν μπορούν, σε καμία περίπτωση, να προσφέρουν αποτελεσματική προστασία.



Κατηγορίες παιδικών καθισμάτων

Επιλέγουμε παιδικό κάθισμα, κυρίως, ανάλογα με την ηλικία ή το βάρος του παιδιού.

■ Κατηγορία 0 και 0+ (έως 13 κιλά, έως 15 μηνών)

Τα παιδιά που ανήκουν σε αυτή την κατηγορία, πρέπει να ταξιδεύουν σε κάθισμα που έχει αντίθετη φορά με αυτή του αυτοκινήτου.

■ Κατηγορία 1 (9-18 κιλά, 8 μηνών - 4 χρόνων)

Όταν εξαντληθούν και ξεπεραστούν τα όρια της προηγούμενης κατηγορίας, μπορείτε να αλλάξετε κατηγορία καθίσματος. Νέες έρευνες δείχνουν ότι τα καθίσματα αντίθετης φοράς προς την κίνηση του αυτοκινήτου παραμένουν περισσότερο αποτελεσματικά και μέχρι το 4ο έτος της ηλικίας του παιδιού.

■ Κατηγορία 2/3 (15-36 κιλά, 3-12 χρόνων)

Τα νήπια χρειάζονται κάθισμα με πλάτη (κατηγορία 2), ενώ τα μεγαλύτερα παιδιά μπορούν να αρκεστούν στα booster (κατηγορία 3) που τα φέρνουν στο σωστό ύψος για τη χρήση της ζώνης ασφαλείας του αυτοκινήτου και για την ασφάλειά τους από τους αερόσακους. Τα ολόσωμα καθίσματα κατηγορίας 2 για παιδιά από 4 χρόνων και άνω χρησιμοποιούνται και για τα μεγαλύτερα παιδιά ηλικίας μέχρι 12 ετών.

■ ISOfix: Τι είναι;

Το ISOfix είναι ένας αποτελεσματικός και ασφαλής τρόπος στερέωσης του παιδικού καθίσματος απευθείας στο αμάξωμα του αυτοκινήτου. Διαθέτει ειδικές υποδοχές, στις οποίες δένουν τα άγκιστρα του παιδικού καθίσματος. Με τον τρόπο αυτό εξασφαλίζεται η αποτελεσματική συγκράτησή του σε περίπτωση ατυχήματος. Το σύστημα είναι μεν τυποποιημένο, πρέπει να το ελέγξετε όμως για τη συμβατότητα με το δικό σας αυτοκίνητο.

«Το πρότυπο ISOfix εξασφαλίζει αποτελεσματική και εύκολη τοποθέτηση του παιδικού καθίσματος στο εσωτερικό του αυτοκινήτου»

■ Συχνές ερωτήσεις

1. Γιατί όχι ελεύθερα στο αυτοκίνητο;

Διότι ακόμη και σ' ένα απότομο φρενάρισμα, το παιδί μπορεί να χτυπήσει βίαια πάνω στα καθίσματα, τον ουρανό, τις πόρτες και τις λαβές, ακόμη και να εκτοξευθεί εκτός του οχήματος με θανάσιμες συνέπειες. Η δική μας προσοχή δεν είναι ποτέ αρκετή.

2. Γιατί όχι αγκαλιά;

Διότι όχι μόνο δεν αντέχουν τα χέρια του συνοδού να το συγκρατήσουν, αλλήλ το τραγικότερο, το παιδί λειτουργεί ως αερόσακος για το συνοδό, ο οποίος το συνθλίβει με το ίδιο του το βάρος. Ένα παιδί βάρους 15 κιλών, τη στιγμή σύγκρουσης με 50km/h αποκτά μάζα αδράνειας 600 κιλών, ενώ σε σύγκρουση με 110km/h αποκτά μάζα αδράνειας 2.904 κιλών!

3. Γιατί όχι μόνο ζώνη ασφαλείας;

Διότι οι ζώνες ασφαλείας των αυτοκινήτων είναι σχεδιασμένες για άνθρωπο με ελάχιστο ύψος 135εκατοστών και σωματότυπο ενήλικα. Αλλιώς, το διαγώνιο κομμάτι της ζώνης περνάει απ' το λαιμό του παιδιού (όχι από την κλείδα) και το οριζόντιο κομμάτι της ζώνης από την κοιλιά (όχι από το ισχίο).

4. Γιατί εγκεκριμένο σύστημα συγκράτησης (παιδικό κάθισμα);

Για να συγκρατήσει το παιδί στη θέση του και να απορροφήσει την ενέργεια της πρόσκρουσης.

5. Τι λέει ο νόμος:

Νόμος 2696 Άρθρο 12 Παράγραφος 5 (ΚΟΚ): Για τη μεταφορά παιδιών ηλικίας μικρότερης των 12 ετών με αυτοκίνητο είναι υποχρεωτική η χρήση ειδικών μέσων συγκράτησης και προστασίας, όπως καθισμάτων, ζωνών

ασφάλειας κ.λπ. Απαγορεύεται η κατάληψη θέσης παραπλευρώς του οδηγού από παιδιά ηλικίας μικρότερης των 12 ετών, εφόσον δεν συγκρατούνται με εγκεκριμένο σύστημα συγκράτησης κατάλληλο για την ηλικία, το ύψος και το βάρος τους, καθώς και από περισσότερα πρόσωπα απ' όσα επιτρέπεται στη θέση αυτή.

6. Σε ποια θέση μπαίνουν τα καθίσματα;

Τα παιδικά καθίσματα τοποθετούνται στις πίσω θέσεις του αυτοκινήτου. Στο εμπρός κάθισμα τοποθετούμε παιδικό σύστημα συγκράτησης, μόνο όταν είναι απολύτως απαραίτητο. Στην περίπτωση αυτή οπωσδήποτε απενεργοποιούμε τον αερόσακο συνοδηγού, ενώ τραβάμε το κάθισμα όσο πιο μακριά από το ταμπλό γίνεται.

7. Πώς διαλέγουμε κάθισμα;

Με βάση την ηλικία του παιδιού, το ύψος και το βάρος του, επιλέγουμε τον τύπο. Το κάθισμα πρέπει να φέρει απαραίτητα έγκριση τύπου ECER44/03, η οποία αναγράφεται σε αυτό. Ο τρόπος στερέωσης πρέπει να επιβεβαιωθεί για συμβατότητα με το αυτοκίνητό μας και να δοκιμαστεί πριν από την αγορά.

8. Πότε αλλιάζουμε κάθισμα;

Μετά από ατύχημα, το παιδικό κάθισμα είναι άχρηστο και θα πρέπει να αντικατασταθεί. Γι' αυτό δεν αγοράζουμε μεταχειρισμένα καθίσματα και δεν χρησιμοποιούμε φιλικές δωρεές αγνώστου ιστορικού.

Το παιδί, καθώς μεγαλώνει και αλλιάζει βάρος και ύψος, χρειάζεται και άλλο κάθισμα.

9. Συχνά προβλήματα

Γονείς που ταξιδεύουν με τα παιδιά τους συχνά, πρέπει να προμηθευτούν κάθισμα που επιτρέπει την κλίση της πλάτης, ώστε το παιδί να κοιμάται χωρίς να «κρέμεται» το κεφάλι εμπρός ή στο πλάι. Υπάρχουν πάντως και ειδικά μαξιλαράκια γι' αυτόν το λόγο. Προσοχή θα πρέπει να δοθεί στα μεγαλύτερα παιδιά που μπορούν και ξεκουμπώνουν τη ζώνη τους. Το παιδί πρέπει να συνειδητοποιεί το λόγο, αλλιώς και την απόλυτη αναγκαιότητα του καθίσματος, χωρίς καμία υποχώρηση από μέρους μας. Ο κίνδυνος είναι θανάσιμος.

10. Πώς μαθαίνει το παιδί;

Μέσα από το παιχνίδι και τη συζήτηση το παιδί αντιλαμβάνεται τόσο τον κίνδυνο, όσο και την ανάγκη του καθίσματος. Έτσι το κάθισμα γίνεται απαραίτητη προϋπόθεση στις μετακινήσεις του. Όπως σε όλα τα θέματα έτσι και σ' αυτό, όσο περισσότερο «χώρο» αφήσουμε στο παιδί να επιλέξει, τόσο πιο μεγάλη θα είναι πιθανώς η αντίδρασή του να καθίσει σε ειδικό κάθισμα.

**«Τα παιδιά μας παραδειγματίζονται από εμάς.
Για το λόγο αυτό, τηρούμε πάντα τον Κ.Ο.Κ., φοράμε
τη ζώνη μας και προσέχουμε για τα μηνύματα που περνάμε
εμείς ως χρήστες των οδών»**

Στο πάρκινγκ

- Αφού σταθμεύσουμε και ακινητοποιήσουμε το όχημά μας, ζητούμε από τα παιδιά μας να παραμείνουν δεμένα στα καθίσματά τους μέχρι να τους ανοίξουμε εμείς την πόρτα.
- Επιτρέπουμε την έξοδο πρώτα στα μεγαλύτερα σε ηλικία, αφού τους έχουμε εξασφαλίσει ασφαλή χώρο και στη συνέχεια βοηθάμε στην αποβίβαση των μικρότερων παιδιών, πάντα από τη μεριά του πεζοδρομίου και όχι από αυτήν του δρόμου!
- Σε περίπτωση που έχουμε να μεταφέρουμε και αποσκευές, οδηγούμε τα παιδιά σε ασφαλές σημείο και μετά επιστρέφουμε μόνοι μας για να ξεφορτώσουμε το αυτοκίνητο.

**«Μεταφέρουμε το παιδί σε ασφαλές σημείο
πριν ξεφορτώσουμε το αυτοκίνητο»**

Σε περίπτωση βλάβης

Σε περίπτωση βλάβης, το αυτοκίνητο παραμένει στη ΛΕΑ και οι επιβάτες πίσω από τις μπαριέρες (στηθαία) που οριοθετούν το δρόμο.

- **Αν η βλάβη έχει συμβεί σε αστικό περιβάλλον:**
 - 1.** Ακινητοποιούμε το όχημά μας σε ασφαλές σημείο, αν είναι εφικτό σε νόμιμο χώρο στάθμευσης.
 - 2.** Αν κάτι τέτοιο δεν είναι εφικτό, σηματοδοτούμε το χώρο που καταλαμβάνει το όχημά μας με ανακλαστικό τρίγωνο, το οποίο πρέπει να τοποθετείται 100 μέτρα πίσω από το όχημα.

3. Εάν δεν υπάρχει ασφαλές σημείο για να καταφύγουμε μαζί με τους υπόλοιπους επιβάτες και τα παιδιά, παραμένουμε στο αυτοκίνητο, πάντα όμως δεμένοι με τις ζώνες ασφαλείας και τα παιδιά τοποθετημένα στα παιδικά τους καθίσματα.
- Σε επαρχιακό δίκτυο ή στον αυτοκινητόδρομο:
 1. Προσπαθούμε να φτάσουμε σε χώρο στάθμευσης.
 2. Αν κάτι τέτοιο δεν είναι εφικτό, αφήνουμε το όχημά μας στη Λωρίδα Έκτακτης Ανάγκης (ΛΕΑ) και αν δεν υπάρχει τέτοια λωρίδα, όσο πιο δεξιά γίνεται.
 3. Αφού όλοι οι επιβάτες φορέσουμε ανακλαστικά γιλέκα, απομακρυνόμαστε αμέσως από το αυτοκίνητο και πηγαίνουμε πίσω από τις μπαριέρες του δρόμου και σε κάθε περίπτωση μακριά από το οδόστρωμα.
 4. Παράλληλα, τοποθετούμε το προειδοποιητικό τρίγωνο πίσω από το όχημα σε απόσταση τουλάχιστον 100μ. (αν ο δρόμος δεν είναι ταχείας κυκλοφορίας, οπότε αυτό είναι επικίνδυνο) ανάλογα με το όριο ταχύτητας του δρόμου και με το αν προηγείται στροφή από το σημείο όπου έχουμε ακινητοποιηθεί.

Ινστιτούτο οδικής ασφάλειας

Στο σχολικό ή στο λεωφορείο

«Μαθαίνουμε στα παιδιά να παραμένουν ήσυχα στο εσωτερικό του σχολικού λεωφορείου»

- Θυμηθείτε: Όπως όλα τα οχήματα, έτσι και τα σχολικά ή τα λεωφορεία κινδυνεύουν να εμπλακούν σε ατύχημα, οπότε απαιτούμε την ύπαρξη εξοπλισμού ασφαλείας (παιδικά καθίσματα, ζώνες).
- Κάθε παιδί πρέπει να κάθεται σε μια μόνο θέση, δεμένο με ζώνη ασφαλείας, την οποία σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να μοιράζεται με άλλον.
- Απαραίτητη η παρουσία συνοδού για την εποπτεία των παιδιών.
- Αν κάποιος παιδί δεν συμμορφώνεται με τους κανόνες ασφαλούς μετακίνησης (π.χ. λήσει τη ζώνη ασφαλείας), ο οδηγός θα πρέπει να σταματήσει το όχημα.
- Μαθαίνουμε στο παιδί ότι είναι πολύ σημαντικό να παραμένει ήσυχο σε όλη τη διάρκεια της διαδρομής, σεβόμενο τον οδηγό.
- Η επιβίβαση και αποβίβαση των παιδιών γίνεται πάντα από την πλευρά του πεζοδρομίου.



- Παραλαμβάνοντας το παιδί, περιμένουμε πρώτα να απομακρυνθεί το λεωφορείο (που εμποδίζει την ορατότητα) πριν διασχίσουμε το δρόμο.
- Η επανάληψη της διαδικασίας της καθημερινής μεταφοράς από και προς το σχολείο με τον ίδιο ακριβώς τρόπο και με στάσεις στα ίδια ακριβώς σημεία αυξάνει το αίσθημα σιγουριάς και αυτοπεποίθησης των παιδιών, γεγονός που απαιτεί υπενθύμιση των κινδύνων από την πλευρά μας.

Ποδήλατο

- Φοράμε πάντα το κράνος όταν κάνουμε ποδήλατο, καθώς οι περισσότεροι σοβαροί τραυματισμοί των ποδηλατών γίνονται στο κεφάλι.
- Το ποδήλατο πρέπει να έχει το κατάλληλο μέγεθος για το σώμα του παιδιού.
- Το ποδήλατο πρέπει να φέρει τον αναγκαίο εξοπλισμό ασφαλείας.
- Η συντήρηση του ποδηλάτου πρέπει να επαναλαμβάνεται σε τακτά χρονικά διαστήματα.



Ινστιτούτο οδικής ασφάλειας

Επιλογή του ποδηλάτου, εξοπλισμός

- Το μέγεθος και το βάρος του ποδηλάτου θα πρέπει να είναι κατάλληλα για την ηλικία και το σωματότυπο του παιδιού.

Επιλέγοντας το σωστό μέγεθος

- Ρυθμίζουμε το ύψος της σέλιας με το παιδί επάνω σε ύψος τέτοιο ώστε τα πόδια του να ακουμπούν στο έδαφος. Προσοχή! Η σέλια θα πρέπει να έχει περιθώριο να ψηλώσει, καθώς το παιδί μεγαλώνει.
- Το μήκος του τιμονιού του ποδηλάτου δεν πρέπει να ξεπερνά πολύ το μήκος των ώμων του παιδιού.
- Στο πίσω μέρος του ποδηλάτου πρέπει να υπάρχει κόκκινο φως και ανακλαστικό στοιχείο, ενώ στο εμπρός άσπρο. Τα φώτα του ποδηλάτου πρέπει να είναι ορατά στα 150 μέτρα εμπρός και 180 μέτρα πίσω. Το ποδήλατο αποτελεί το μοναδικό μέσο, στο οποίο επιτρέπεται να αναβοσβήνουν τα φώτα. Καλό είναι να τοποθετήσουμε κίτρινα ή άσπρα πλευρικά ανακλαστικά στις ακτίνες των εμπρός και πίσω τροχών, καθώς και κουδουνάκι, για να ειδοποιούμε πεζούς και οχήματα.

- Η τσάντα της πλάτης και το μπουφάν του παιδιού θα πρέπει να έχουν ανακλαστικά στοιχεία.
- Το παιδί πρέπει να μάθει να φορά και να δένει σωστά το κράνος του, το οποίο πρέπει να είναι κατάλληλο για το μέγεθος του κεφαλιού του.

Συντήρηση

- **Ελέγχετε σε τακτά χρονικά διαστήματα:**
 1. το ύψος του τιμονιού και της σέλλας (τα παιδιά αναπτύσσονται γρήγορα)
 2. την πίεση των ελαστικών
 3. την αλυσίδα, τα φρένα, τα φώτα και τα ανακλαστικά.
- Μάθετε στο παιδί πώς να κάνει τον έλεγχο μόνο του.

Οδήγηση ποδηλάτου

- Είναι σημαντικό το παιδί να μάθει να οδηγεί ποδήλατο από πολύ μικρή ηλικία υπό ελεγχόμενες συνθήκες.
- Επισκεπτόμαστε μαζί του πάρκα κυκλοφοριακής αγωγής, το ενθαρρύνουμε να εξασκείται σε πλατείες και ανοιχτούς χώρους χωρίς αυτοκίνητα, κάνουμε κι εμείς ποδήλατο μαζί του.
- Προετοιμάζουμε το παιδί για την κίνηση στο δρόμο, εκπαιδεύοντάς το να ελέγχει πρώτα πίσω και μετά να κάνει σήμα πριν επιχειρήσει την αλλαγή πορείας.
- Μετά το 9ο έτος της ηλικίας μπορούμε να ξεκινήσουμε μαζί του να κινούμαστε στο δημόσιο δίκτυο, αρχικά σε δρόμους ήπιας κυκλοφορίας.
- Μαθαίνουμε στο παιδί να διαβάζει την οδική σήμανση!
- Τονίζουμε την ανάγκη να προσέχει, ακόμη και όταν έχει προτεραιότητα!
- Εξηγούμε στα παιδιά ότι είναι επικίνδυνο να μεταφέρουν ή να τραβούν με το ποδήλατο άλλα παιδιά, ζώα ή αντικείμενα και να πηγαίνουν ανάποδα.
- Σε κάθε περίπτωση μπορούμε να χαλαρώσουμε την άμεση ή έμμεση εποπτεία μας μόνο μετά το 14ο έτος της ηλικίας του παιδιού.

«Το ποδήλατο είναι κατάλληλο για το ύψος του παιδιού, αν αυτό πατάει κάτω και με τα δύο του πόδια»



Το παιδί πρέπει να φοράει πάντα το προστατευτικό κράνος. Το ποδήλατο είναι το πρώτο μέσο μετακίνησής του. Αν μάθει να τηρεί τους κανόνες σε αυτό, θα μάθει πιο εύκολα πως πρέπει πάντα στο μέλλον να τηρεί τους κανόνες ασφαλείας στο δρόμο.

Ευχαριστούμε θερμά το Πανεπιστήμιο Πατρών και το Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης για την υποστήριξη και συμβολή του στη δημιουργία του παρόντος εντύπου.

ΚΥΚΛΟΦΟΡΟ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

— Μια πρωτοβουλία —



Νεμέσεως 2, 112 53 Αθήνα
Τηλ.: 210 8620150, Fax: 210 8620007
www.ioas.gr, email: info@ioas.gr

— Με την υποστήριξη —



ISBN 978-960-99342-1-3