

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Το HEADS UP είναι ένα πρόγραμμα Erasmus που αποσκοπεί στην επιμόρφωση νεαρών ενηλίκων αναφορικά με την αξία του κράνους και της ορθής και ανελλιπούς χρήσης του.

Οι μοτοσικλετιστές, οι ποδηλάτες και οι χρήστες Ελαφρών Προσωπικών Οχημάτων (ΕΠΗΟ) συγκαταλέγονται στους ευάλωτους χρήστες του οδικού δικτύου καθώς είναι περισσότερο εκτεθειμένοι και διαθέτουν λιγότερη προστασία. Σε περίπτωση σύγκρουσης, οι συνέπειες για αυτούς μπορεί να είναι καταστροφικές. Σε κάθε διαδρομή –ακόμη και στην πιο μικρή– **το κράνος είναι απαραίτητο!**

Το 2020, η Ελλάδα είχε το υψηλότερο ποσοστό θανάτων μοτοσικλετιστών στην Ε.Ε. (32.2%) (Eurostat, 2022). Το 37% των θανόντων να είναι νέοι αναβάτες μοτοσυκλέτας, το υψηλότερο ποσοστό στην Ε.Ε. Το 2018, το 66% των νεκρών μοτοσικλετιστών δεν φορούσε κράνος (PIN flash 41).

Το 75% των θανάτων μοτοσικλετιστών οφείλεται σε κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις – ΚΕΚ (WHO, 2006), με τα τροχαία να είναι η πιο συχνή αιτία βαριάς ΚΕΚ, σοβαρής αιτίας θανάτου για νέους 19 έως 25 ετών. (Stranjalis et al., 2008).



ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΕΜΑΣ

Το Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (Ι.Ο.ΑΣ.) "Πάνος Μυλωνάς", από ιδρύσεώς του, προάγει ενεργά την Οδική Ασφάλεια, μέσω δράσεων ενημέρωσης & ευαισθητοποίησης, παρεμβάσεων, εθνικών και διεθνών συνεργασιών, καθώς και εκπαιδευτικών προγραμμάτων ειδικά προσαρμοσμένων στις ανάγκες κάθε ηλικιακής ομάδας και ομάδας χρηστών του οδικού δικτύου. Πρωταρχική μέριμνα του Ινστιτούτου είναι η προστασία της ζωής στο δρόμο και ιδίως η ασφάλεια των πιο ευάλωτων χρηστών του δρόμου!

Εργαζόμαστε ακατάπαυστα, με όραμα έναν κόσμο χωρίς τροχαία δυστυχήματα!

ΤΟ ΚΡΑΝΟΣ ΣΩΖΕΙ ΤΗ ΖΩΗ - ΦΟΡΑ ΤΟ!



ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

2108620150

info@ioas.gr

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



HEADS UP!

Επιμορφωτικό πρόγραμμα
Οδικής Ασφάλειας
για τη σημασία και ορθή χρήση του
κράνους



Μια πρωτοβουλία



Με την υποστήριξη



Erasmus+

Ανοίγει δρόμους, αλλάζει ζωές.

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΚΡΑΝΟΥΣ

Το κράνος έχει σχεδιαστεί για να προστατεύει το κεφάλι σε περίπτωση σύγκρουσης και κυρίως τον εγκέφαλο, ένα από τα πιο περίπλοκα, σημαντικά και ευαίσθητα όργανα του σώματος.

Το κρανίο που περιβάλλει τον εγκέφαλο τον προστατεύει από συγκρούσεις που προκύπτουν από τη φυσική κίνηση του ανθρώπου με ταχύτητα έως 4χλμ/ώρα. Τι συμβαίνει όμως σε πιο ισχυρές συγκρούσεις;

Κατά τη σύγκρουση, ο εγκέφαλος εντός του κρανίου χτυπά με δύναμη στο εσωτερικό του, αναπηδώντας από τη μία πλευρά στην άλλη και προκαλώντας από απλές θλάσεις έως και θανάσιμες βλάβες.

Το κράνος μειώνει τον κίνδυνο πρόκλησης εγκεφαλικής βλάβης επιβραδύνοντας την κίνηση του κρανίου (επομένως και του εγκεφάλου), απορροφώντας τους κραδασμούς και λειτουργώντας ως μηχανικό εμπόδιο μεταξύ του κεφαλιού και του εξωτερικού αντικειμένου.

Φοράμε κράνος σε:

- ✓ Μηχανές ανεξαρτήτως κυβισμού
- ✓ Ποδήλατα ανεξαρτήτως είδους
- ✓ Πατίνια και ηλεκτρικά πατίνια
- ✓ Rollers, skateboards, hoverboards, segways
- ✓ Όλα τα είδη ΕΠΗΘ ανεξαιρέτως



Η ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΚΡΑΝΟΥΣ



Εξωτερικό κέλυφος: Ισχυρό κάλυμμα που διανέμει τη δύναμη σε μια μεγάλη επιφάνεια σε περίπτωση πρόσκρουσης, μειώνοντάς την προτού φτάσει στο κεφάλι.

Εσωτερικό υλικό: Μια πυκνή στρώση μαλακού υλικού σχεδιασμένου να συμπιέζεται και να απορροφά τους κραδασμούς.

Εσωτερική επένδυση: Μαλακό ύφασμα που παρεμβάλλεται μεταξύ του εσωτερικού υλικού και του προσώπου για καλή εφαρμογή και άνεση.

Ζελατίνα: Διάφανο σκληρό κάλυμμα για προστασία από τον αέρα και τα ξένα σώματα.

Λουρί πρόσδεσης: Λουρί που συγκρατεί το κράνος στο κεφάλι κατά τη σύγκρουση.

ΕΠΙΛΕΓΟΝΤΑΣ ΚΡΑΝΟΣ

✓ ΕΠΙΛΕΓΟΝΤΑΣ ΕΙΔΟΣ

- Επίλεξε το κράνος που αντιστοιχεί στο όχημα που χρησιμοποιείς, προτιμώντας πάντα αυτό που καλύπτει όλο το κεφάλι (full-face).
- Το κράνος μπορεί να έχει σχήμα στρογγυλό, ωοειδές, μετρίως ωοειδές ή μακρόστενο, όπως και το ανθρώπινο κεφάλι. Επίλεξε αυτό που εφαρμόζει καλύτερα στο κεφάλι σου χωρίς να σου περιορίζει την ορατότητα και χωρίς να σου προξενεί πόνο έπειτα από κάποια ώρα χρήσης. Συστήνεται δοκιμή για 30-45'.
- Θυμήσου ότι τα λευκά κράνη συνδέονται με 24% χαμηλότερο ρίσκο σύγκρουσης.
- Το κράνος πρέπει να είναι ποιοτικά κατασκευασμένο και να φέρει την ένδειξη CE.

✓ ΕΠΙΛΕΓΟΝΤΑΣ ΜΕΓΕΘΟΣ

- Συμβουλευσου τον πίνακα μεγεθών του κάθε κατασκευαστή. Το σωστό μέγεθος έχει ήπια στενή εφαρμογή και ασκεί την ίδια πίεση σε όλο το κεφάλι.
- Τα παιδιά-αναβάτες χρειάζεται να φορούν παιδικό κράνος και όχι να χρησιμοποιούν κράνη ενηλίκων ή να μην φορούν καθόλου κράνος.

✓ ΞΥΝΤΗΡΩΝΤΑΣ ΤΟ ΚΡΑΝΟΣ

- Καθάριζε το κράνος σου μόνο με ήπιο σαπουνόνερο.
- Το κράνος πρέπει να αντικαθίσταται σύμφωνα με τις υποδείξεις του κατασκευαστή και σε κάθε περίπτωση έπειτα από 5 χρόνια χρήσης ή μετά από σύγκρουση.

Επιπλέον του κράνους, ως αναβάτες μοτοσικλέτας και ΕΠΗΘ φοράμε πάντα ευδιάκριτο ρουχισμό με ανακλαστικά στοιχεία και εγκαθιστούμε φώτα στο όχημά μας.