

Βασικοί Κανόνες Ασφαλείας

Θυμάμαι ότι:

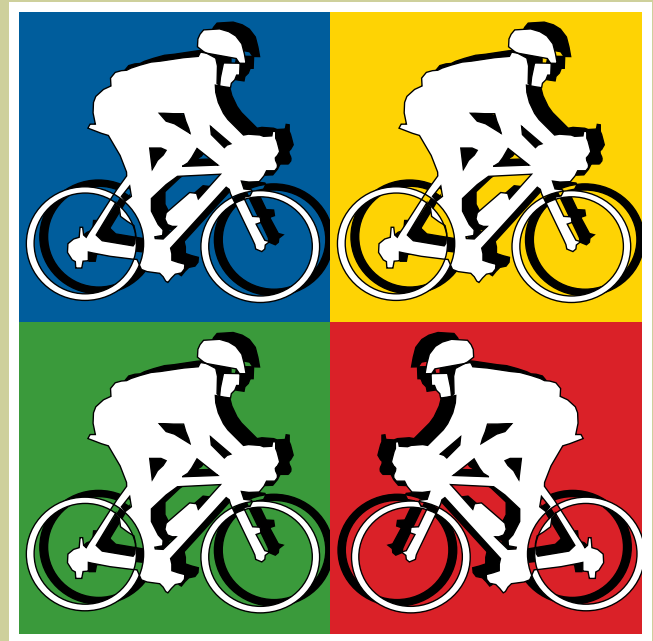
- ✓ Φοράω πάντα το κράνος μου και τα προστατευτικά «μαξιλαράκια» για τα γόνατα και τους αγκώνες μου.
- ✓ Ενημερώνω πάντα τους γονείς μου, πού πρόκειται να κινηθώ με το ποδήλατό μου.
- ✓ Όταν οδηγώ το ποδήλατό μου δεν ακούω μουσική, γιατί δε μπορώ να αντιληφθώ έγκαιρα τους κινδύνους γύρω μου.
- ✓ Κάνω ποδήλατο σε χώρους χωρίς αυτοκίνητα ή με μικρή κυκλοφορία οχημάτων στους χώρους μετακίνησης ποδηλάτων ώστε να είμαι ασφαλής.
- ✓ Τη νύχτα φροντίζω να μην παίρνω το ποδήλατό μου και αν αυτό συμβεί, έχω πάντα αναμμένα φώτα εμπρός και πίσω.
- ✓ Όταν οδηγώ το ποδήλατό μου, φροντίζω να είμαι ιδιαίτερα προσεκτικός και να σέβομαι τον Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας και τους άλλους χρήστες των δρόμων.



Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (Ι.Ο.ΑΣ.) «Πάνος Μυλωνάς»
 Νεμέσεως 2, 112 53 Αθήνα • Τηλ.: 210 8620150 • Fax: 210 8620007
 E-mail: info@ioas.gr • www.ioas.gr

«Ασφαλώς Ποδηλατώ»

Πρόγραμμα ασφαλούς χρήσης ποδηλάτου



Μια πρωτοβουλία



Με την υποστήριξη:



Τα πιο απαιτητικούς

και κινδυνεύουν να υποχωρήσουν. Η τρέξιμο στο ποδήλατο είναι απαραίτητο για να φουσκώσω τα ελαστικά του ποδηλάτου ή να αντικαταστήσω τα ελαστικά που έχουν υποστεί φθορά. Η τρέξιμο στο ποδήλατο είναι απαραίτητο για να φουσκώσω τα ελαστικά του ποδηλάτου ή να αντικαταστήσω τα ελαστικά που έχουν υποστεί φθορά.



Πέρα αέρα

Το παρόν και η θήκη του είναι βασικά εξαρτήματα για μένα που περνάω πολλές ώρες με το ποδήλατό μου και πρέπει να ανδραποδηλώσω και τους θέρους μήνες που κινδυνεύω να κλάψω ή να κλάψω.



Το νερό, νεράκι...

Επιλέγω να φοράω πάντα τα κατάλληλα προστατευτικά γονάτων και αγκώνων, ώστε να προστατευτώ το σώμα μου από τραυματισμούς.



Προστατεύω τον «κινητήρα» μου

Το κουδούνι μου δίνει τη δυνατότητα να ενημερώνω διακριτικά τους άλλους χρήστες των δρόμων για την παρουσία μου με ξύπινο και ευχάριστο τρόπο.



Χαμοληώ με ένα «ντριπ»

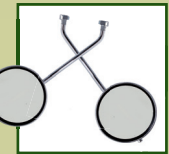
Απαιτητός Εξοπλισμός

Τα φώτα εμπρός και πίσω είναι απαραίτητα για το ποδήλατο. Όταν σκοτεινιάζει, φροντίζω να αναβώ τα φώτα του ποδηλάτου μου και πάντα φευκό εμπρός και πίσω.



Κάνω τη νύχτα μέρα

Οι καθαρές στο ποδήλατο μου επιτρέπουν να βρήκω πίσω μου και να είμαι ασφαλής όταν πρόκειται να αηδύω πορεία.



Καθρέφτη, καθρεφτάκι μου

Επιλέγω πάντα έντονα χρώματα και ρούχα που φασφορίζουν, ώστε να επιτηρώ τους υπολοίπους χρήστες των δρόμων να με βρουν εύκολα.

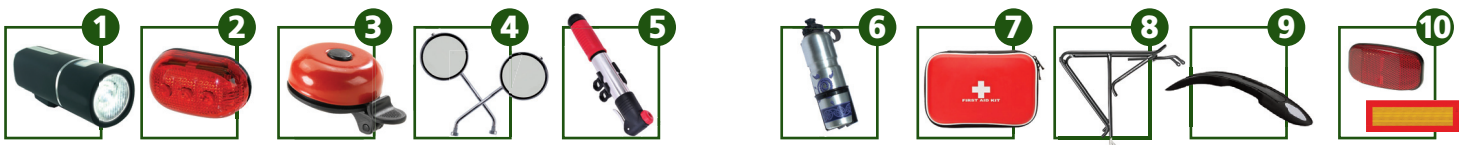


Ντύνομαι ποδηλάτης

Το κράνος θα πρέπει να συνοδεύει κάθε ποδηλάτη και να είναι ασφαλισμένο και να μην κινδυνεύω να τραυματιστώ σοβαρά.



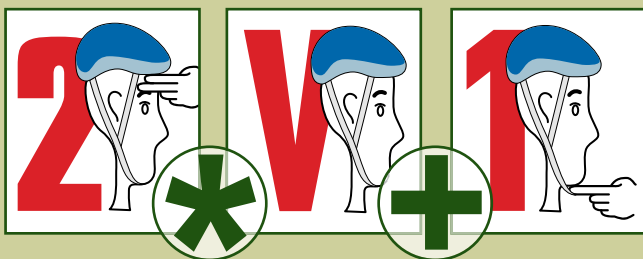
Το κράνη μου «ήσυχο»



Να θυμάσαι πάντα να φοράς το κράνος σου

Η μαθηματική εξίσωση που σε σώζει

Το κράνος μπορεί να σε προστατέψει από τραυματισμό στο κεφάλι. Γίνε εσύ το καλό παράδειγμα για την παρέα σου και ο εμπνευστής μιας πολύ καλής πράξης για την ασφάλεια όλων!



2 δάκτυλα κενό πάνω από τα φρύδια σου

V πρέπει να σχηματίζει το πουράκι του κράνους

1 δάκτυλο κενό το μέγιστο κάτω από το πιγούνι σου

Ασφάλεια παντού!

Πολλοί άνθρωποι σε διάφορα αθλήματα φοράνε πάντα το κράνος τους για να προστατέψουν το κεφάλι τους.

Απαραίτητες ρυθμίσεις για το ποδήλατο

- ✓ Ρυθμίζω τη σέλα του ποδηλάτου μου, ώστε, όταν κάθομαι πάνω σε αυτή, τα πέλματά μου να ακουμπούν στο οδόστρωμα.
- ✓ Πριν πάρω το ποδήλατό μου για βόλτα ελέγχω τα λάστιχα μου εάν είναι φουσκωμένα και την κατάσταση των φρένων για να βεβαιωθώ ότι λειτουργούν σωστά.
- ✓ Τα χέρια μου πρέπει να ακουμπούν και τα δύο στο τιμόνι με ευκολία, χωρίς να σκύβω πολύ μπροστά, ώστε να μη κουράζομαι και να έχω καλύτερη ορατότητα.
- ✓ Επιλέγω το ποδήλατό μου ανάλογα με την ηλικία και το ύψος μου, για να μη με κουράζει κατά την οδήγηση, αλλά και για να είμαι πάντα ασφαλής.

Ηλικία

Μέγεθος τροχών

3-5 ετών 10-12 ίντσες

4-7 ετών 16 ίντσες

6-13 ετών 24 ίντσες

10 και άνω 26 ίντσες