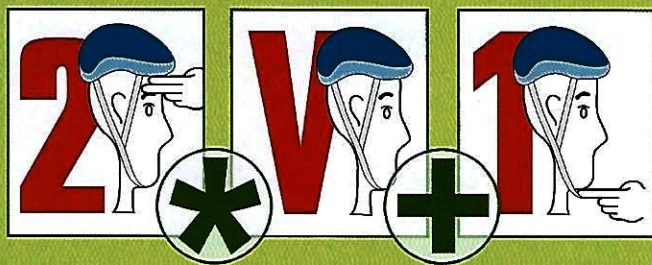


Να θυμάσαι πάντα να φοράς το κράνος σου

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 λουράκι του κράνους

1 δάκτυλο κενό το μέγιστο κάτω από το πηγούνι 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 πόδια 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 ανάλογο 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

Απαραίτητος Εξοπλισμός



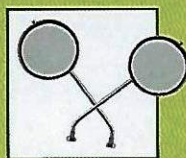
Το κεφάλι μου «ήσυχο»

Το κράνος θα πρέπει να συνοδεύει κάθε βόλτα μου, για να είμαι ασφαλής και να μην κινδυνεύω να τραυματιστώ σοβαρά.



Ντύνομαι ποδηλάτης

Επιλέγω πάντα έντονα χρώματα και ρούχα που φωσφορίζουν, ώστε να επιτρέπω στους υπόλοιπους χρήστες των δρόμων να με βλέπουν έγκαιρα.



Καθρέφτη, καθρεφτάκι μου

Οι καθρέφτες στο ποδήλατό μου επιτρέπουν να βλέπω πίσω μου και να είμαι ασφαλής όταν πρόκειται να αλλάξω πορεία.



Κάνω τη νύχτα μέρα

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

Για πιο απαιτητικούς



Χαμογελώ με ένα «ντριν»

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



Προστατεύω τον «κινητήρα» μου

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



Το νερό, νεράκι...

Το παγούρι και η θήκη του είναι βασικά εξαρτήματα για μένα που περνώ πολλές ώρες με το ποδήλατό μου και πρέπει να ενυδατώνομαι συχνά, ειδικά τους θερινούς μήνες που κάνει πολύ ζέστη.



Πήρα αέρα

Η τρόμπα στο ποδήλατο είναι απαραίτητη, για να φουσκώνω τα λάστιχα του όποτε χρειάζεται, ειδικά εάν κινούμαι σε δρόμους με χώμα ή πυκνή βλάστηση και κινδυνεύουν να ξεφουσκώσουν.

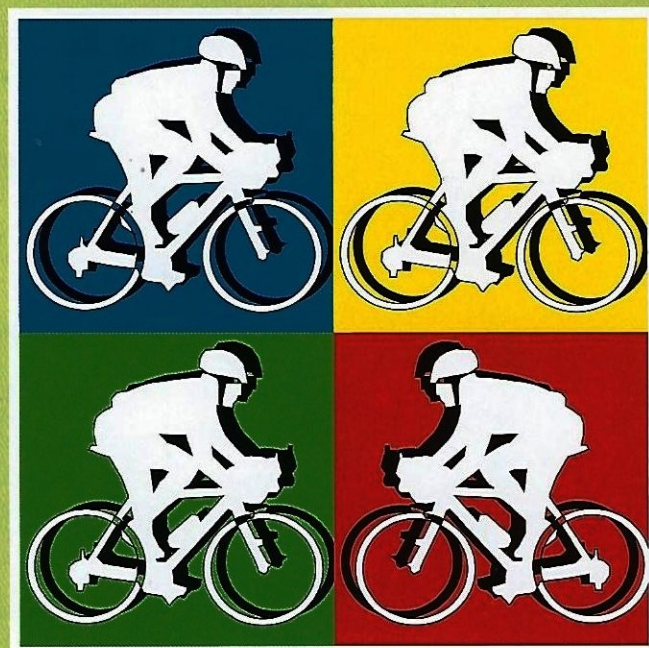
Βασικοί Κανόνες Ασφαλείας

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.

«Ασφαλώς Ποδηλατώ»

Πρόγραμμα ασφαλούς χρήσης ποδηλάτου



Μια πρωτοβουλία:

Με την υποστήριξη:



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

