

# Κανόνες οδικής ασφάλειας για ποδηλάτες



Δημοτικό Σχολείο Πολεμίου  
Στ' τάξη

Φεβρουάριος 2021



Πριν ανέβουμε στο ποδήλατο, ελέγχουμε τα μέρη του ποδηλάτου και βεβαιωνόμαστε ότι είναι σε καλή κατάσταση και λειτουργούν σωστά. Αν ανέβουμε στο ποδήλατο χωρίς να το ελέγξουμε και κάποιο από τα μέρη του (φρένα, λάστιχα, καδένα, τιμόνι, πετάλια, κουδούνι, και φανάρι) έχει βλάβη, ίσως μας προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό, ακόμα και θάνατο.





Όταν οδηγούμε ποδήλατο πρέπει πάντα να φοράμε κράνος και επιγονατίδες. Δεν πρέπει να βγάζουμε το κράνος ή να το φοράμε χωρίς να το στερεώνουμε σωστά στο κεφάλι μας. Το κράνος πρέπει, να είναι καλής ποιότητας. Αν τρακάρουμε ή πέσουμε, θα μας προστατέψουν από τραυματισμούς, κατάγματα και εγκεφαλικές κακώσεις.





Όταν οδηγούμε το ποδήλατό μας δεν πρέπει να φοράμε headphones. Πρέπει τα αυτιά μας να είναι ελεύθερα για να μπορούμε να ακούμε τους ήχους του δρόμου. Αν φοράμε headphones είναι πιθανόν να μην ακούσουμε κάποιο αυτοκίνητο που μας πλησιάζει με μεγάλη ταχύτητα, με κίνδυνο να μας χτυπήσει.





Καθόμαστε πάντα μόνοι μας πάνω στο ποδήλατο. Είναι σημαντικός κανόνας πρόληψης και ασφάλειας να μη μεταφέρουμε επιβάτες. Ο επιβάτης μπορεί να γίνει η αιτία για να χάσει ο ποδηλάτης την ισορροπία του. Δεν έχει σημασία αν στέκεται ή κάθεται, ούτε αν είναι μεγάλος ή μικρό παιδί!





Το ποδήλατο πρέπει να έχει το ιδανικό μέγεθος για το παιδί που θα το οδηγήσει. Αν επιλέξουμε ένα μικρό ποδήλατο, ακατάλληλο για το ύψος μας, μπορεί να τραυματιστούμε, αφού τα πόδια μας θα χτυπάνε στο τιμόνι, θα χάνουμε την ισορροπία μας και θα πέφτουμε. Αντίστοιχα, είναι δύσκολο να ελέγξουμε και ένα ποδήλατο πολύ μεγάλο για την ηλικία μας.

