

Οδηγώ με ασφάλεια το ποδήλατό μου



Δημοτικό Σχολείο Πολεμίου
Στ' τάξη

Φεβρουάριος 2021



Οι οδηγοί των ποδηλάτων πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί όταν οδηγούμε. Πριν πάρουμε στα χέρια μας ένα ποδήλατο πρέπει να ξέρουμε τον Κ.Ο.Κ. και πάντα να τον εφαρμόζουμε πιστά. Καλό είναι να οδηγούμε σε ποδηλατόδρομο, εκεί όπου υπάρχει, μακριά από τα αυτοκίνητα. Οδηγούμε ο ένας πίσω από τον άλλο και όχι δίπλα-δίπλα για να μιλούμε.





Πριν ανεβούμε στο ποδήλατο πάντα δένουμε τα κορδόνια μας, για την δική μας ασφάλεια. Πολλά παιδιά ανεβαίνουν στο ποδήλατο τους με λυτά τα παπούτσια τους, με αποτέλεσμα τα κορδόνια να μπλέκονται στην καδένα. Τότε κινδυνεύουν να πέσουν κάτω και να χτυπήσουν, ακόμα και να υποστούν κάταγμα στο πόδι.





Όταν οδηγούμε ποδήλατο, πάντα κρατούμε το τιμόνι και με τα δύο μας χέρια. Αν σηκώσουμε τα χέρια μας από το τιμόνι, ακόμα και το ένα μας χέρι μόνο, θα χάσουμε τον έλεγχο, θα πέσουμε και θα τραυματιστούμε. Συνεπώς, όταν κρατούμε το τιμόνι, δεν κρατούμε τίποτε άλλο στα χέρια μας. Πλένουμε καλά τα χέρια μας, για να μην έχουν λάδια και γλιστράνε.





Όταν ποδηλατούμε είμαστε πάντα σοβαροί και προσεκτικοί. Όταν θέλουμε να κάνουμε ακροβατικά, πηγαίνουμε στους κατάλληλους χώρους και φοράμε τον κατάλληλο εξοπλισμό. Δεν κάνουμε σούζες, πετάγματα, στριφογυρίσματα, ούτε αφήνουμε τα χέρια από το τιμόνι, γιατί υπάρχει κίνδυνος να τραυματιστούμε ή και να χτυπήσουμε κάποιον περαστικό.





Πάντα προσέχουμε, ώστε το βάρος που κουβαλούμε να μην είναι υπερβολικό. Ποτέ δεν κρεμάζουμε σακούλες στο τιμόνι, διότι μπορεί να χάσουμε την ισορροπία μας και να τραυματιστούμε. Τοποθετούμε τα αντικείμενα που θα μεταφέρουμε μέσα σε σακίδιο, που το στερεώνουμε σφιχτά στην πλάτη μας, μήπως φύγει καθώς φρενάρουμε.

