

Συμβουλές Οδικής Ασφάλειας για Ποδηλάτες



ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΟΥ
Αφροδίτη Χατζηγιάννη, Σίμων Ιωάννου,
Χρίστος Τυρίμου





Πριν αρχίσουμε να ποδηλατούμε είναι απαραίτητο να ελέγχουμε το ποδήλατό μας. Δεν πρέπει να κάνουμε ποδήλατο με ξεφούσκωτα ελαστικά ή με χαλασμένα φρένα. Δηλαδή πρέπει να επιδιορθώνουμε τις βλάβες, να ελέγχουμε τα εξαρτήματα και τα ελαστικά του ποδηλάτου μας. Αν κάνουμε έναν έλεγχο πριν αρχίσουμε να ποδηλατούμε μπορούμε να γλιτώσουμε ατυχήματα με τραγική κατάληξη..





Όταν οδηγούμε ποδήλατο πρέπει να φοράμε πάντα τον απαραίτητο εξοπλισμό. Πρέπει να φοράμε οπωσδήποτε κράνος στο κεφάλι και επιγονατίδες στα πόδια. Πρέπει να τον στερεώνουμε γερά πάνω μας διαφορετικά δεν θα χρησιμεύει σε τίποτα. Φορώντας τον εξοπλισμό μας πάντα, όποτε και όπου κι αν ποδηλατούμε, προστατευόμαστε από σοβαρούς τραυματισμούς σε περίπτωση ατυχήματος.





Δένω τα κορδόνια μου πάντα πριν ανέβω στο ποδήλατο. Εάν ανέβω με λυμένα κορδόνια μπορεί να μπλεχτούν στην καδένα του ποδηλάτου. Έτσι θα παγιδευτώ, θα χάσω την ισορροπία μου και θα πέσω με αποτέλεσμα να χτυπήσω.





Πρέπει πάντα να οδηγούμε ο ένας πίσω από τον άλλον και να συγκεντρωνόμαστε στην οδήγηση του ποδηλάτου μας. Απαγορεύεται να είμαστε δίπλα - δίπλα για να μιλάμε. Επειδή ο ποδηλατόδρομος είναι στενός, θα χρειαστεί να βγούμε έξω από αυτόν και έτσι θα μπούμε στον δρόμο ή στο πεζοδρόμιο. Εάν οδηγούμε σε πεζοδρόμιο, όπου υπάρχει ανάγκη, και πάλι οδηγούμε ο ένας πίσω από τον άλλον γιατί μπορεί να θέσουμε σε κίνδυνο τους πεζούς.





Η χρήση ακουστικών κατά την ποδηλασία αυξάνει τον κίνδυνο ατυχημάτων. Μας χαλαρώνουν, μας αποσυντονίζουν και μας απομονώνουν τους εξωτερικούς θορύβους. Η μουσική μας παρασέρνει και οδηγούμε χωρίς να αντιλαμβανόμαστε τι γίνεται γύρω μας. Ακόμη είναι αδύνατο να ακούσουμε φωνές, θορύβους ή το σφύριγμα του τροχονόμου, που θα μπορούσαν να μας προειδοποιήσουν για κάποιο κίνδυνο. Έτσι δεν θα μπορέσουμε να αποφύγουμε κάποιο ατύχημα.

