

Συμβουλές Οδικής Ασφάλειας για Ποδηλάτες



ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΟΥ
*Μιχάλης Θεοδοσίου, Δημήτρης Γεωργίου,
Κυριακή Σοφοκλέους, Γιώργος Μαλιετζή*





Φοράμε πάντα κράνος όταν κάνουμε ποδήλατο. Το κράνος δεν πρέπει να το κρατούμε στα χέρια μας, ούτε να το φορούμε σαν καπέλο. Πρέπει να το στερεώνουμε καλά πάνω στο κεφάλι μας. Διαλέγουμε κράνος καλής ποιότητας. Αν γίνει κάποιο ατύχημα, το κράνος θα προστατέψει το κεφάλι μας από σοβαρές κακώσεις και τραυματισμούς.





Αν χρειαστεί να μεταφέρουμε αντικείμενα ή φορτίο με το ποδήλατο μας, αυτά πρέπει να είναι ελαφριά. Πρέπει να τα κουβαλήσουμε στην πλάτη μας μέσα σε ένα σακίδιο ή να τα βάλουμε μέσα στο καλάθι. Ποτέ δεν κρεμάζουμε σακούλες στο τιμόνι. Αν το κάνουμε αυτό, μπορεί να χάσουμε την ισορροπία μας και να χτυπήσουμε σοβαρά.





Όταν οδηγούμε ποδήλατο πρέπει να έχουμε ελεύθερα τα αυτιά μας. Αν έχουμε ακουστικά δεν θα ακούμε τους κινδύνους του δρόμου, για να τους αποφύγουμε. Για παράδειγμα όταν έρχεται αυτοκίνητο και βιάζεται, μπορεί να μην το ακούσουμε έγκαιρα και να μας χτυπήσει, με αποτέλεσμα να βρεθούμε στο νοσοκομείο, ακόμα και να πεθάνουμε.





Πριν κάνουμε ποδήλατο πρέπει να ελέγξουμε τις καδένες και τους τροχούς του και πρέπει να είμαστε σίγουροι ότι όλα λειτουργούν σωστά. Αν δεν είμαστε σίγουροι ότι το ποδήλατο λειτουργεί σωστά, ή αν οι τροχοί είναι ξεφούσκωτοι πρέπει να το πάρουμε σε ποδηλατά για να μας το φτιάξει. Πριν να πάτε κάπου, βεβαιωθείτε ότι λειτουργεί καλά το ποδήλατο.





Όταν οδηγούμε ποδήλατο είμαστε πάντα σοβαροί και προσεχτικοί. Δεν κάνουμε ακροβατικά, σούζες αλλά και δεν τρέχουμε. Υπάρχει μεγάλος κίνδυνος να χτυπήσουμε ή να τραυματίσουμε κάποιον πεζό.

