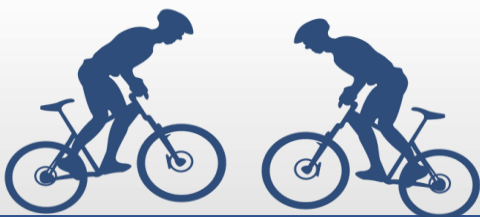


Συμβουλές Οδικής Ασφάλειας για Ποδηλάτες



ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΟΥ
Χρυσή Ξενοφώντος, Μαρίνα Σάββα,
Στυλιανή Ξενοφώντος





Πριν ανέβουμε στο ποδήλατο μας πρέπει να κάνουμε έναν γρήγορο έλεγχο. Αν δεν λειτουργούν σωστά τα φρένα και τα άλλα μέρη του ποδηλάτου, μπορεί να χάσουμε τον έλεγχο, να τρακάρουμε και να κτυπήσουμε σοβαρά. Γι αυτό πρέπει, επίσης, να κάνουμε και έναν τακτικό έλεγχο κάθε εβδομάδα στο ποδήλατο μας .





Πάντα πρέπει να φοράμε το κράνος μας στο κεφάλι. Με το κράνος θα παραμείνουμε ασφαλείς αν πέσουμε από το ποδήλατο ή τρακάρουμε. Με το κράνος δεν θα τραυματιστούμε στο κεφάλι, αφού το κεφάλι μας δύσκολα γιατρεύεται. Το κράνος μας πρέπει να είναι καλής ποιότητας και να έχει το κατάλληλο μέγεθος, γιατί αν είναι μεγάλο μας μπορεί να τραυματιστούμε στο λαιμό.





Όταν οδηγούμε ποδήλατο δεν πρέπει να φοράμε airports για να ακούμε μουσική. Είναι απαραίτητο να έχουμε τα αυτιά μας ελεύθερα για να ακούμε τους κινδύνους που είναι στο δρόμο. Μπορεί να έρχεται ένα αυτοκίνητο και να μην το ακούσουμε, με αποτέλεσμα να μας χτυπήσει και με κίνδυνο να πεθάνουμε.





Φοράμε εφαρμοστά ρούχα με έντονα χρώματα. Αν φοράμε φαρδιά ρούχα μπορεί να πιαστούν στο πετάλι ή στην καδένα, ενώ αν φοράμε εφαρμοστά ρούχα είναι και πιο άνετα. Ειδικά, όταν οδηγούμε νύχτα δεν πρέπει να φορούμε σκούρα ρούχα, γιατί μπορεί να μην μας προσέξουν έγκαιρα οι οδηγοί των αυτοκινήτων και να τρακάρουμε, ενώ αν φοράμε ανοιχτόχρωμα ρούχα θα μας δουν και θα μας αποφύγουν.





Παρά να μεταφέρουμε κάποια αντικείμενα σε μια σακούλα κρεμασμένη στο τιμόνι, μπορούμε να τα τοποθετήσουμε σε ένα καλάθι στερεωμένο μπροστά ή πίσω, αλλά και σε ένα σακίδιο που θα το στερεώσουμε στην πλάτη μας. Όταν έχουμε περιττό βάρος στο τιμόνι μας, μπορεί να χάσουμε την ισορροπία μας και να τραυματιστούμε σοβαρά. Προσοχή όμως: το σακίδιο που θα τοποθετήσουμε στην πλάτη μας να είναι ελαφρύ, για να μην κουβαλάμε πολύ βάρος.

