

Συμβουλές Οδικής Ασφάλειας για Ποδηλάτες



ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΟΥ
Ελένη Θεοδώρου, Φώτης Αντωνίου,
Στυλιανή Χρίστου, Χαράλαμπος Αντωνιά





Όταν οδηγούμε ποδήλατο φοράμε πάντα εφαρμοστά ρούχα με έντονα χρώματα. Δεν φοράμε φαρδιά ρούχα για να μην μπλεχτούν στις καδένες και στα πετάλια. Τα έντονα χρώματα βοηθάνε τους οδηγούς για να μας βλέπουν καλύτερα. Καλό θα ήταν το βράδυ να φοράμε χρώματα που φωσφορίζουν στο σκοτάδι.





Ο οδηγός ενός διτροχού πρέπει να επιλέγει το σωστό μέγεθος ποδηλάτου, για τη δική του ασφάλεια. Ένα μικρό παιδί δεν μπορεί να οδηγεί ένα ποδήλατο χωρίς τροχάκια που να μην φτάνει τα πετάλια. Ταυτόχρονα, ένα μεγάλο παιδί δεν μπορεί να οδηγεί ένα ποδήλατο μικρού μεγέθους, διότι τα πόδια του θα ακουμπούν στο τιμόνι. Για αυτό πάντοτε πρέπει να έχουμε το κατάλληλο ποδήλατο για την ηλικία και τη σωματική μας διάπλαση.





Φοράμε πάντα κράνος όταν οδηγούμε το ποδήλατο μας. Αν δεν φοράμε το κράνος μας, ένα ατύχημα μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό στο κεφάλι. Φοράμε αυθεντικό ποιοτικό κράνος και όχι παιχνίδι. Προσέχουμε ώστε μέσα στο κράνος να έχει μαξιλαράκια για να μην μας ενοχλεί όταν οδηγούμε. Το κράνος μας δεν το περνάμε σαν καλαθάκι γύρω από το χέρι μας, ώστε να βάζουμε διάφορα πράγματα μέσα σε αυτό.





Πριν ξεκινήσουμε να κάνουμε βόλτες με το ποδήλατο μας, πρέπει πάντα να δένουμε τα κορδόνια των παπουτσιών μας. Αν τα κορδόνια μας είναι λυτά, μπορεί αυτά να μπλεχτούν στα πετάλια του ποδηλάτου ή και να μπλεχτούν στην καδένα. Αν μπλεχτούν σε ένα από αυτά τα δύο σημεία, το πόδι μας θα παγιδευτεί και να έχουμε ένα σοβαρό τραυματισμό.





Πρέπει να έχουμε ελεύθερα τα αυτιά μας όταν οδηγούμε το ποδήλατο μας. Έτσι θα μπορούμε να ακούμε τα αυτοκίνητα που απειλούν να μας χτυπήσουν για να μπορέσουμε να τα αποφύγουμε. Τα ακουστικά εμποδίζουν την ακοή μας και δεν μας επιτρέπουν να καταλαβαίνουμε όταν οι κίνδυνοι, που μας επιφυλάσσει ο δρόμος, είναι κοντά μας. Συχνά δεν έχουμε τον χρόνο για να αντιδράσουμε.

