

Γρήγορα Ναι, επικίνδυνα Όχι

Συμβουλές για διανομείς με μοτοσικλέτα



ΓΕΝΙΚΗ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΟΔΙΚΗΣ
ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ



www.edrive.yme.gov.gr



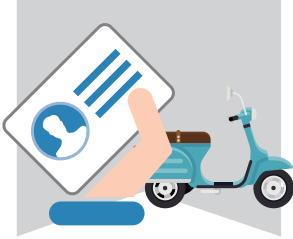
Μοτοσικλέτα: ένα «εργαλείο» δουλειάς

Οι μοτοσικλέτες επιτρέπουν την οικονομική και γρήγορη μετακίνηση μέσα στην πόλη. Αυτά τα δύο χαρακτηριστικά τους είναι σημαντικά στην αποτελεσματική παράδοση αποστολών. Επειδή όμως, δεν έχουν πολλούς χώρους για αποθήκευση φορτίου είναι σημαντικό η τοποθέτηση του φορτίου να γίνεται με τέτοιο τρόπο, ώστε να μην επηρεάζει την ευστάθεια του οχήματος. Δυστυχώς, στην Ελλάδα, τα ατυχήματα με μοτοσικλέτες έχουν τη μεγαλύτερη αναλογία στα θανατηφόρα, σε σχέση με τις άλλες χώρες της Ε.Ε., με μεγάλη διαφορά μάλιστα. Ένας σημαντικός λόγος είναι η μη χρήση κράνους, όταν στις περισσότερες χώρες της Ε.Ε. το ποσοστό χρήσης κράνους πλησιάζει το 100%.

Α. ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

01.

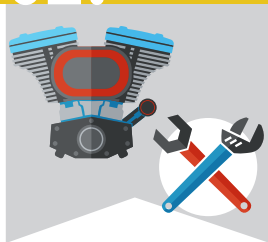
Απαραίτητα έγγραφα



Τα απαραίτητα έγγραφα που πρέπει να διαθέτετε για την οδήγηση μοτοσικλέτας είναι: άδεια οδήγησης, άδεια κυκλοφορίας, ασφαλιστήριο συμβόλαιο, τέλη κυκλοφορίας και Δελτίο Τεχνικού Ελέγχου από ΚΤΕΟ. Τα έγγραφα αυτά θα πρέπει να είναι διαθέσιμα σε περίπτωση ατυχήματος ή αν σας ζητηθούν από τις αρχές.

02.

Τεχνικός έλεγχος μοτοσικλέτας



Πριν από την πρώτη εκκίνηση πρέπει να ελέγχετε τα παρακάτω στοιχεία της μοτοσικλέτας: πίεση και φθορά ελαστικών, διαρροές κάτω από τη μοτοσικλέτα, στάθμη λαδιού, υγρό φρένων και ψυκτικό υγρό, λειτουργία εμπρός και πίσω φώτων και δεικτών πορείας, λειτουργία φώτων φρένων, στάθμη καυσίμου, δοκιμή της κόρνας, δοκιμή φρένων με προσπάθεια κίνησης της μοτοσικλέτας. Κρατάτε σημειώσεις από ελέγχους και επισκευές για να εντοπίζετε έγκαιρα βλάβες.

03.

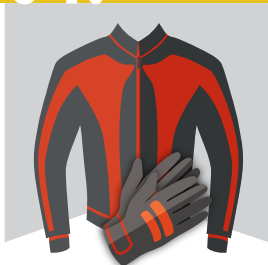
Κράνος



Τα τραύματα στο κεφάλι είναι ο πιο συχνός τραυματισμός σε πτώση με μοτοσικλέτα. Η χρήση κράνους είναι η πιο σημαντική ενέργεια για να προστατέψετε τη ζωή σας. Το κράνος πρέπει να είναι πιστοποιημένο (να φέρει ταμπελάκι με τις απαιτούμενες προδιαγραφές) και να έχει το κατάλληλο μέγεθος. Δεν εξαρτάται από τα κυβικά της μοτοσικλέτας. Προτιμήστε κράνη κλειστού τύπου για καλύτερη προστασία του προσώπου. Σε περίπτωση κράνους ανοιχτού τύπου πρέπει να φοράτε ειδικά γυαλιά οδήγησης μοτοσικλέτας. Τα γυαλιά ηλίου ή μυωπίας δε θα σας προστατέψουν από σκόνη, πέτρες ή έντομα. Φοράτε το κράνος πάντα δεμένο.

04.

Ρούχα, γάντια και μπότες



Η χρήση ειδικού ρουχισμού οδήγησης μοτοσικλέτας θα σας προστατέψει από τις καιρικές συνθήκες αλλά κυρίως από κακώσεις και γδαρσίματα σε περίπτωση πτώσης. Τα γάντια και οι μπότες προστατεύουν από τραυματισμούς των άκρων που συνήθως συμβαίνουν στο 80% των ατυχημάτων.

05.

Δρομολόγηση



Η δρομολόγηση είναι απαραίτητη και πολύ σημαντική, αφού σας δίνει τη δυνατότητα να επιλέγετε την πιο σύντομη και ασφαλή διαδρομή για τις παραδόσεις των φορτίων σας. Συστήνεται να χρησιμοποιείτε κάποια από τις πολλές διαθέσιμες εφαρμογές δρομολόγησης και να σχεδιάζετε από πριν τη μετακίνησή σας.

06.

Τοποθέτηση φορτίου



Οι μοτοσικλότες μπορούν να μεταφέρουν μόνο μικρά φορτία, τα οποία πρέπει να τοποθετούνται και να προσδένονται κατάλληλα. Το επιπλέον φορτίο μειώνει την ικανότητα ελιγμών της μοτοσικλέτας. Συμβουλευτείτε το εγχειρίδιο οδηγίων του κατασκευαστή για τις δυνατότητες χώρων αποθήκευσης και το μέγιστο μεταφερόμενο φορτίο.

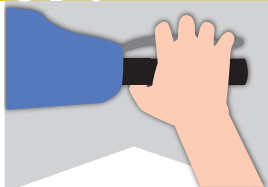
Το φορτίο θα πρέπει να τοποθετείται σε χαμηλό ύψος, να είναι πλευρικά ζυγισμένο και ει δυνατόν πάνω από τον πίσω άξονα.

Μην τοποθετείτε αιχμηρά αντικείμενα χωρίς συμπαγή συσκευασία γιατί κινδυνεύετε σε περίπτωση ατυχήματος.

Ρυθμίζετε την πίσω ανάρτηση, τους καθρέπτες, το ύψος των φώτων και την πίεση των ελαστικών της μηχανής σας ανάλογα με το βάρος του φορτίου.

07.

Θέση οδήγησης



Καθίστε κατά τέτοιο τρόπο ώστε τα χέρια σας να είναι ελαφρώς λυγισμένα. Ρυθμίστε τους καθρέπτες ώστε να έχετε καλή ορατότητα. Με το δεξί σας χέρι να ακουμπάτε το λεβιέ του φρένου, ώστε να είστε προετοιμασμένοι να αντιδράσετε πιο γρήγορα.

Β. ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΟΔΗΓΗΣΗ

01.

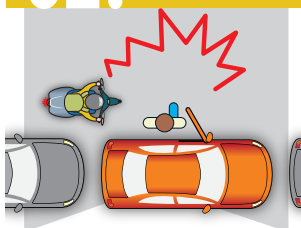
Τήρηση Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας



Για να είστε ασφαλείς, τόσο εσείς όσο και οι άλλοι χρήστες της οδού, πρέπει να οδηγείτε σύμφωνα με τον Κ.Ο.Κ. Να σέβεστε τα όρια ταχύτητας, τη σήμανση και τις προτεραιότητες. Μην οδηγείτε αντίθετα από την κατεύθυνση κίνησης των οχημάτων.

02.

Πρόβλεψη συμπεριφοράς άλλων οδηγών

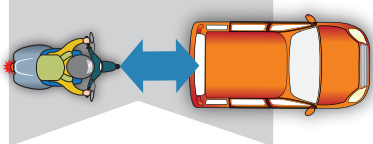


Προσέχετε τους οδηγούς σε διασταυρώσεις και οδηγείτε τουλάχιστον σε 1μ απόσταση από τα σταθμευμένα οχήματα, για αποφυγή ατυχήματος σε ξαφνικό άνοιγμα πόρτας.

Απαγορεύεται να οδηγείτε ανάμεσα στα αυτοκίνητα. Είναι ιδιαίτερα επικίνδυνο γιατί οι οδηγοί των αυτοκινήτων αυτών μπορεί να μη σας αντιληφθούν.

03.

Απόσταση ασφαλείας



Διατηρείτε επαρκή απόσταση ασφαλείας ώστε να προλάβετε να σταματήσετε αν χρειαστεί. Μεγαλύτερη ταχύτητα και ολισθηρό οδόστρωμα σημαίνει ότι χρειάζεστε μεγαλύτερη απόσταση.

04.

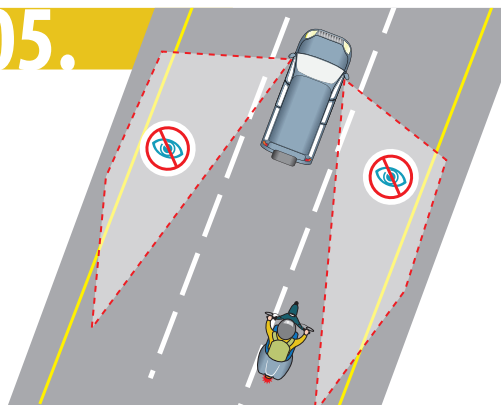
Απόσπαση προσοχής



Η οδήγηση μοτοσικλέτας χρειάζεται την απερίσπαστη προσοχή σας. Κατά την οδήγηση, πέρα από την ισορροπία της μοτοσικλέτας, πρέπει να αντιλαμβάνεστε και να προβλέπετε πιθανούς κινδύνους. Όταν οδηγείτε δεν πρέπει να αγχώνεστε και να βιάζεστε για να προλάβετε αλλά να οδηγείτε με προσοχή. Μη χρησιμοποιείτε ποτέ κινητό τηλέφωνο, ούτε με ακουστικά. Αν χρειαστεί, σταματήστε στην άκρη του δρόμου και μιλήστε.

05.

Ορατότητα



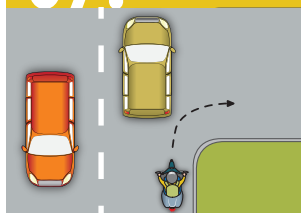
Οδηγείτε πάντα με τα φώτα διασταύρωσης (μεσαία) αναμμένα, είστε υποχρεωμένοι από τον ΚΟΚ.

Η μοτοσικλέτα και ο εξοπλισμός προστασίας που χρησιμοποιείται να έχει έντονα χρώματα. Χρησιμοποιείτε ανακλαστική ταινία, ειδικά στο κράνος σας, αν είναι σκουρόχρωμο.

Μην οδηγείτε ποτέ στις νεκρές γωνίες των οχημάτων. Χρησιμοποιείτε την κόρνα σε περίπτωση επικίνδυνης κατάστασης.

06.**Οδήγηση σε στροφή**

Όταν εισέρχεστε σε στροφή μειώστε την ταχύτητά σας. Κατά τη διάρκεια της στροφής διατηρήστε την ταχύτητά σας σταθερή και αρχίστε να επιταχύνετε καθώς εξέρχεστε από τη στροφή. Για να εξισορροπήσετε τις δυνάμεις που αναπτύσσονται μέσα στη στροφή, χρησιμοποιήστε το σώμα σας κοιτώντας μακριά, στην έξοδο της στροφής.

07.**Διασταυρώσεις**

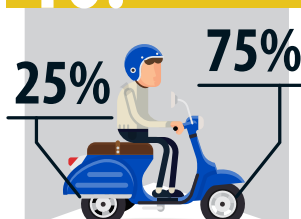
Παίρνετε πάντα σωστή θέση στη λωρίδα σας ώστε να μπορέσετε να στρίψετε με ασφάλεια. Έτσι γίνεστε πιο ορατοί και από άλλους χρήστες του δρόμου. Πριν αλλάξετε λωρίδα ή κατεύθυνση, στρίβετε το κεφάλι για να δείτε την κυκλοφορία γύρω σας.

08.**Οδήγηση με βροχή**

Αποφύγετε ολισθηρά οδοστρώματα (π.χ. πλακόστρωτο), μειώστε ταχύτητα και αποφύγετε απότομες κινήσεις κι ελιγμούς. Σε βρεγμένο οδόστρωμα να χρησιμοποιείτε και τα δύο φρένα ισοδύναμα.

09.**Οδήγηση με άνεμο**

Προσέχετε τις ριπές ανέμου: μειώστε ταχύτητα, αντιδράστε ήρεμα και επαναφέρετε τη μοτοσικλέτα στην πορεία της. Μην πλησιάζετε βαρέα οχήματα κινούμενα με μεγάλη ταχύτητα γιατί δημιουργούν επικίνδυνα ρεύματα. Να είστε προετοιμασμένοι για έντονα ρεύματα αέρα που δημιουργούνται ανάμεσα από δέντρα, κτίρια και όταν διέρχεστε πάνω από γέφυρες.

10.**Πέδηση**

Σε περίπτωση φρεναρίσματος, το μπροστινό φρένο συμμετέχει στο 75% της δύναμης φρεναρίσματος, για αυτό φροντίστε να το ενεργοποιείτε σε κάθε περίπτωση πέδησης. Αποφεύγετε να φρενάρτε σε στροφή. Αν χρειαστεί να φρενάρτε απότομα, τότε φέρτε τη μηχανή σε όρθια θέση και πιέστε δυνατά και τα δύο φρένα.

11.**Σε περίπτωση σύγκρουσης**

Έχετε περίπου 2 δευτερόλεπτα να αντιδράσετε πριν από σύγκρουση ή πτώση. Αν κατά τη διάρκεια της πτώσης κινδυνεύετε να πέσει πάνω σας η μοτοσικλέτα, εγκαταλείψτε την. Αν όμως πέσετε και ολισθαίνετε στο δρόμο μην εγκαταλείπετε τη μοτοσικλέτα γιατί κινδυνεύετε να τραυματιστείτε περισσότερο.

Γ. ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

01.

Αλκοόλ και φάρμακα



Το όριο αλκοόλ σύμφωνα με τον Κ.Ο.Κ. για την οδήγηση μοτοσικλέτας είναι 0.2 g/l αίματος (0,1 mg/l εκπνεόμενου αέρα). Ακόμη και ένα ποτήρι μπορεί να είναι αρκετό για να ξεπεράσετε το όριο αλλά και να έχετε ατύχημα. Δεν πρέπει να οδηγείτε όταν ακολουθείτε ιατρική συνταγή με φάρμακα που επηρεάζουν το νευρικό σύστημα αλλά και αυτά που προκαλούν υπνηλία. Διαβάστε τις οδηγίες λήψης τυχόν φαρμάκων που σας χορηγούνται για αντενδείξεις ή/ και συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.

02.

Οδήγηση και κόπωση



Κανονίστε το ωράριο σας, ώστε να μη ξεκινάτε κουρασμένοι τη βάρδιά σας. Φροντίστε να κοιμάστε αρκετές ώρες. Η καφεΐνη δεν υποκαθιστά τον ύπνο. Κάντε διαλείμματα μεταξύ δρομολογίων και ξεπιαστείτε.

03.

Εκπαίδευση



Η οδήγηση μοτοσικλέτας απαιτεί ειδικές ικανότητες και γνώσεις που πρέπει να τις ανανεώνετε και μετά την απόκτηση της άδειας οδήγησης. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί είτε με την περιοδική ανάγνωση του εγχειριδίου υποψήφιου οδηγού μοτοσικλέτας, είτε παρακολουθώντας μαθήματα ασφαλούς οδήγησης, αλλά και με συνεχή ενημέρωση για την οδική ασφάλεια.

04.

Εγκληματικότητα



Ποτέ μην κάνετε χρηματικές συναλλαγές σε δημόσια θέα. Τη νύχτα προσέχετε σε ποιές περιοχές κινείστε και να θυμάστε ότι είστε μόνος. Ενδέχεται αυτές τις ώρες να συναντήσετε μεθυσμένους ή βίαιους οδηγούς και πελάτες, γι' αυτό να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί στην οδήγηση και μετρημένοι στη συμπεριφορά σας. Πάντα να κλειδώνετε τη μοτοσικλέτα και τις αποσκευές της.

05.

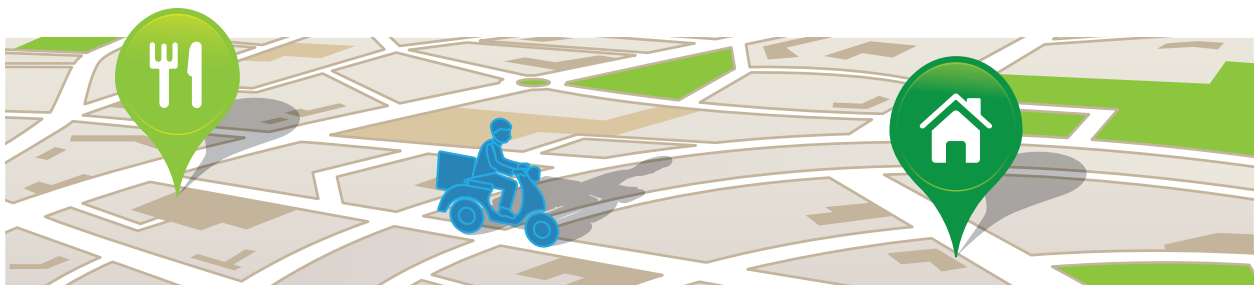
Επαγγελματισμός



Η επαγγελματική χρήση της μοτοσικλέτας απαιτεί και την κατάλληλη συμπεριφορά του αναβάτη. Προστατεύστε τους εαυτούς σας από τους κινδύνους του επαγγέλματος και τηρείστε τις υποχρεώσεις σας, προασπίζοντας τα δικαιώματά σας σαν εργαζόμενος. Λόγω της επαγγελματικής χρήσης της μοτοσικλέτας θα πρέπει να είστε προετοιμασμένοι για τους κινδύνους που ενέχει η χρήση της αλλά και να μπορείτε να απολαμβάνετε την οδήγησή της. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με την καλύτερη γνώση του οχήματος, την κατάλληλη συντήρηση και την διαρκή ενημέρωση και εκπαίδευση στο χειρισμό του.

Χρυσοί κανόνες για την ασφάλειά σας που πρέπει ΠΑΝΤΑ να θυμάστε και να τηρείτε:

- ✓ Υπακούτε πάντα στη **σήμανση** και τη **σηματοδότηση**, μην παραβιάζετε τις προτεραιότητες και τηρείτε πάντα τον **Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας!**
- ✓ Μην οδηγείτε **ΠΟΤΕ ΑΝΤΙΘΕΤΑ** στην κατεύθυνση των άλλων οχημάτων!
- ✓ Φοράτε πάντα το **κατάλληλο, εγκεκριμένο ΚΡΑΝΟΣ. ΠΑΝΤΑ δεμένο.**
- ✓ Κάνετε όλους τους ελέγχους ασφαλείας στη μοτοσικλέτα σας πριν τη διαδρομή, φοράτε πάντα τον κατάλληλο προστατευτικό ρουχισμό επιλέγοντας ανοιχτόχρωμα ρούχα και ανακλαστικά στοιχεία και έχετε πάντα μαζί σας όλα τα απαραίτητα έγγραφα!
- ✓ Οδηγείτε πάντα σε σημεία του δρόμου όπου **είστε ορατοί** από τους άλλους οδηγούς και κοιτάζετε τους άλλους οδηγούς απευθείας στα μάτια ή μέσω των καθρεπτών! Μπορεί να μην σας έχουν δει! Μην οδηγείτε **ποτέ στις νεκρές γωνίες** των άλλων οχημάτων! Δεν είστε ορατοί!
- ✓ Οδηγείτε με μεγάλη προσοχή τη νύχτα και όταν οι καιρικές συνθήκες είναι δυσμενείς (οδόστρωμα καλυμμένο με νερό ή πάγο, αέρας, κλπ.)!
- ✓ Οδηγείτε με τα **φώτα διασταύρωσης πάντα αναμμένα!**
- ✓ Προσοχή στις στροφές και στα οχήματα που εκτελούν αναστροφή!
- ✓ Σχεδιάστε από πριν τη διαδρομή που θα ακολουθήσετε!
- ✓ Μην οδηγείτε **ποτέ υπό την επήρεια αλκοόλ, φαρμάκων, ναρκωτικών** ή όταν αισθάνεστε κουρασμένοι!
- ✓ Οδηγείτε πάντα **με σύνεση!** Οδηγείτε **αμυντικά!**
- ✓ Φροντίστε να ενημερώνεστε τακτικά για θέματα ασφαλείας και να εκπαιδεύεστε γύρω από θέματα που αφορούν στο επάγγελμά σας!





Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Ταμείο
Περιφερειακής
Ανάπτυξης



ψηφιακήεπανάδα
Όλα είναι δυνατά
Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
"Ψηφιακή Σύγκλιση"



ΚΤΠ ΑΕ
Κοινωνία της Πληροφορίας ΑΕ

ΕΣΠΑ
2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
Ποιότητα ζωής για όλους

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης