

ΠΟΔΗΛΑΤΩ = ΠΡΑΣΙΝΗ
ΟΔΗΓΗΣΗ ΓΙΑ ΕΛΑΤΤΩΣΗ ΡΥΠΩΝ
ΚΑΙ ΥΓΙΗ ΔΙΑΒΙΩΣΗ



ΓΕΝΙΚΗ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΟΔΙΚΗΣ
ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ



www.edrive.yme.gov.gr



Ποδηλατώ = Αγαπώ τον εαυτό μου και το περιβάλλον

Το ποδήλατο σέβεται το περιβάλλον, τον πλανήτη, τον άνθρωπο και τη ζωή. Δεν εκπέμπει ατμοσφαιρικούς ρύπους και είναι ιδιαίτερα φιλικό προς το περιβάλλον και τον ίδιο τον άνθρωπο.

Η συνολική ατμοσφαιρική ρύπανση κατ' άτομο με βάση το 100, είναι 0 για το ποδήλατο, 3 για το μετρό και το τρένο, 9 για το λεωφορείο και 100 για το συμβατικό αυτοκίνητο.

Σε περίπτωση που το 1/3 των διαδρομών με αυτοκίνητο γινόταν με ποδήλατο, αυτό θα επέφερε:

- 30% μείωση στο μποτιλιάρισμα
- 25% μείωση στη μόλυνση της ατμόσφαιρας από οχήματα
- 25% μείωση στην κατανάλωση του πετρελαίου
- 36% μείωση στις εκπομπές του διοξειδίου του άνθρακα



Ποδηλάτες: Οι ευάλωτοι χρήστες

Η ποδηλασία και το περπάτημα είναι οι δυο υγιεινότεροι τρόποι μεταφοράς. Ωστόσο, όσοι τους επιλέγουν είναι πιο απροστάτευτοι σε σχέση με τους άλλους χρήστες της οδού, που προστατεύονται από το ίδιο το όχημά τους (π.χ. αυτοκίνητα, φορτηγά, κτλ.). Αυτό καθιστά τους ποδηλάτες, μαζί με τους πεζούς και τους μοτοσικλετιστές, ευάλωτους χρήστες της οδού.

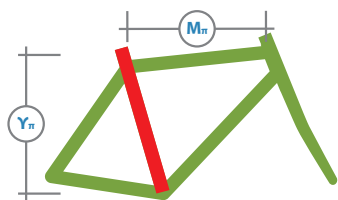
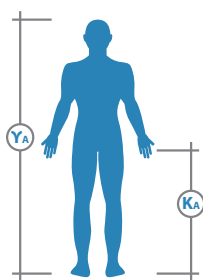




Το κατάλληλο ποδήλατο

Με τη χρήση του κατάλληλου μεγέθους ποδηλάτου αλλά και του κατάλληλου εξοπλισμού, οι πιθανότητες να τραυματιστείτε κάνοντας ποδήλατο μειώνονται. Για το λόγο αυτό, η επιλογή του ποδηλάτου γίνεται ανάλογα με την ηλικία (ενήλικας/ παιδί) και τις σωματικές διαστάσεις:

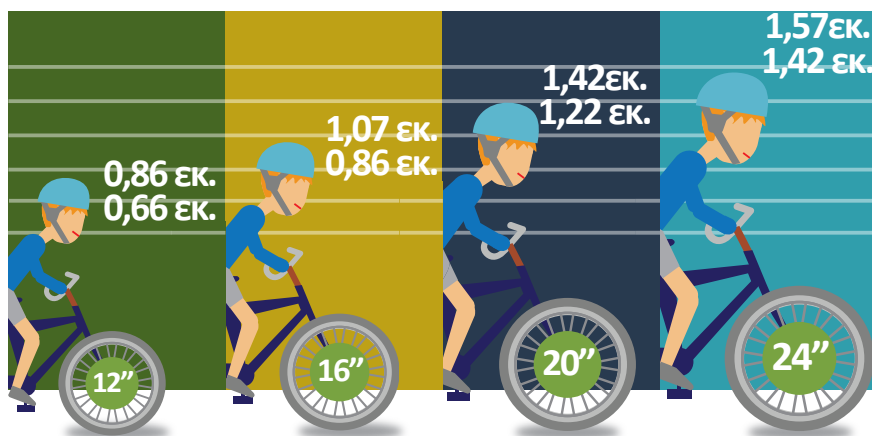
α) Ενήλικες: το σωστό ύψος ($Υ_{\text{π}}$) και μήκος ($M_{\text{π}}$) πλαισίου προκύπτει από την αναλογία του ύψους τους ($Υ_{\text{Α}}$) και του ύψους του καβάλου τους ($Κ_{\text{Α}}$).



$Υ_{\text{Α}}$: Ύψος ανθρώπου
 $Κ_{\text{Α}}$: Ύψος καβάλου ανθρώπου
 $Υ_{\text{π}}$: Ύψος πλαισίου
 $M_{\text{π}}$: Μήκος πλαισίου

Μην ξεχνάτε να ποδηλατείτε χρησιμοποιώντας μόνο το μπροστινό μέρος του πέλματός σας.

β) Παιδιά: το σωστό μέγεθος ποδηλάτου βασίζεται στο μέγεθος της ρόδας του, ανάλογα με το ύψος του παιδιού.



Ζητήστε βοήθεια από τον πωλητή του καταστήματος που θα επισκεφτείτε και μην ξεχνάτε ότι μπορείτε να τροποποιήσετε εξαρτήματα (π.χ. σέλα, τιμόνι), για να είστε πιο άνετα.



Το κατάλληλο ποδήλατο δεν είναι όμως μόνο αυτό! Πρέπει να ανταποκρίνεται στον τρόπο χρήσης του και στις δυνατότητες του ποδηλάτη.

Για να ρυθμίσετε σωστά το ύψος της σέλας σας ακουμπώντας με τη φτέρνα το πετάλι στο κατώτατο σημείο, το πόδι σας πρέπει να είναι τεντωμένο.





Προετοιμασία και έλεγχος

Αφού διαλέξατε το σωστό ποδήλατο, πρέπει πριν από κάθε σας βόλτα να το ελέγχετε για να είστε σίγουροι για τη σωστή λειτουργία του, αλλά και την ασφάλεια σας.

Να είναι στο σωστό ύψος, ώστε ακουμπώντας με τη φτέρνα το πετάλι στο κατώτατο σημείο, το πόδι σας να είναι τεντωμένο.	Να είναι φουσκωμένα. Να έχουν δηλαδή την πίεση που αναγράφεται στο λάστιχο.	Όλα τα μέρη του ποδηλάτου με μοχλό ταχείας απελευθέρωσης να είναι καλά ασφαλισμένα.	Να είναι σωστά ρυθμισμένα και σε καλή κατάσταση (ελέγχετε συχνά τα τακάκια σας).
Σέλα	Λάστιχα	Μοχλός ταχείας απελευθέρωσης (quick release)	Φρένα
Αλυσίδα	Φώτα και ανακλαστήρες	Κουδούνι και γάντια	Ανακλαστική ταινία
Να έχει λιπανθεί και τοποθετηθεί σωστά, ώστε να μη φεύγει όταν αλλάζουμε ταχύτητα.	Να υπάρχει ένα λευκό φως τοποθετημένο στο μπροστινό μέρος του ποδηλάτου και ένα κόκκινο στο πίσω μέρος του.	Να υπάρχει κουδούνι στο τιμόνι. Να φοράτε ποδηλατικά γάντια, τα οποία σας προστατεύουν από οποιαδήποτε πτώση.	Να υπάρχει κάποια ανακλαστική ταινία στις ακτίνες κάθε ρόδας ή στο πλαίσιο του ποδηλάτου.

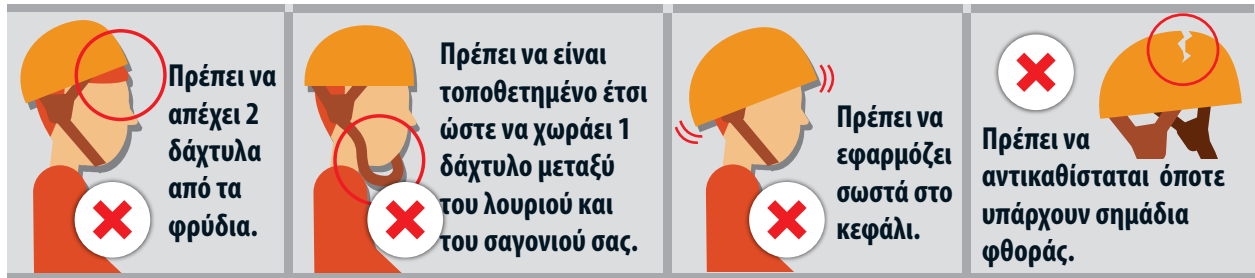


Το κράνος: Η «άμυνα» του αναβάτη

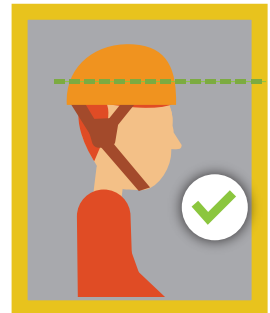
Κανένας ποδηλάτης δεν πρέπει ποτέ να ποδηλατεί χωρίς κράνος. Το κράνος στο ποδήλατο είναι όπως η ζώνη στο αυτοκίνητο, σώζει ζωές.

Το **74%** των θανάτων ποδηλατών από οδικό ατύχημα συνέβη λόγω τραυματισμού στο κεφάλι. Φορώντας κράνος μειώνονται οι πιθανότητες για τραυματισμό στο κεφάλι κατά **85%**.

Το κΡάνος...

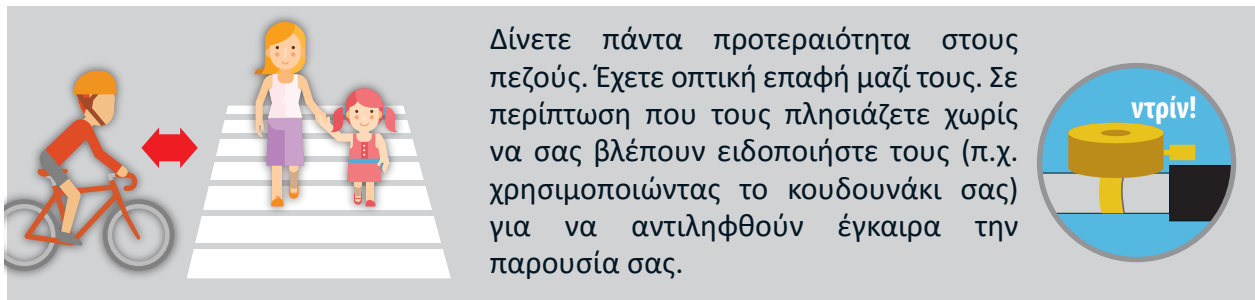


Να φοράτε το κράνος σωστά!
ΠΑΝΤΑ δεμένο!



Στο δρόμο με το ποδήλατο

Στην Ελλάδα, το ποδήλατο σπανίως έχει το δικό του χώρο, καθώς οι ποδηλατόδρομοι σπανίζουν. Οι ποδηλάτες λοιπόν μοιράζονται συχνά τον ίδιο δρόμο είτε με άλλα οχήματα είτε με τους πεζούς (ποδηλατο-πεζόδρομος).

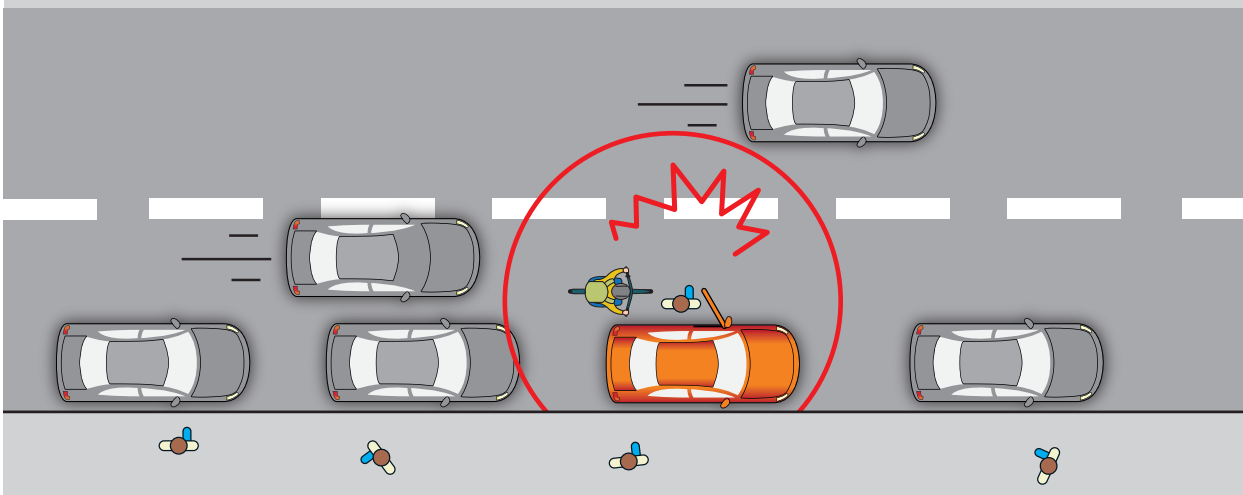


Μην ποδηλατείτε ποτέ στο πεζοδρόμιο! Η χρήση του είναι αποκλειστικά για τους πεζούς.

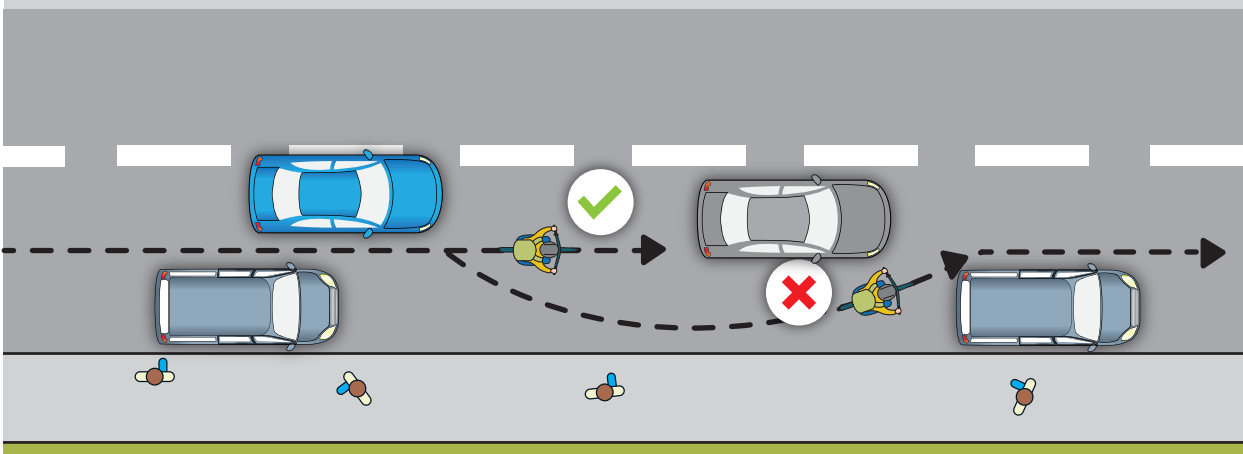
Ποδηλατείτε διατηρώντας την ίδια φορά με τα οχήματα.



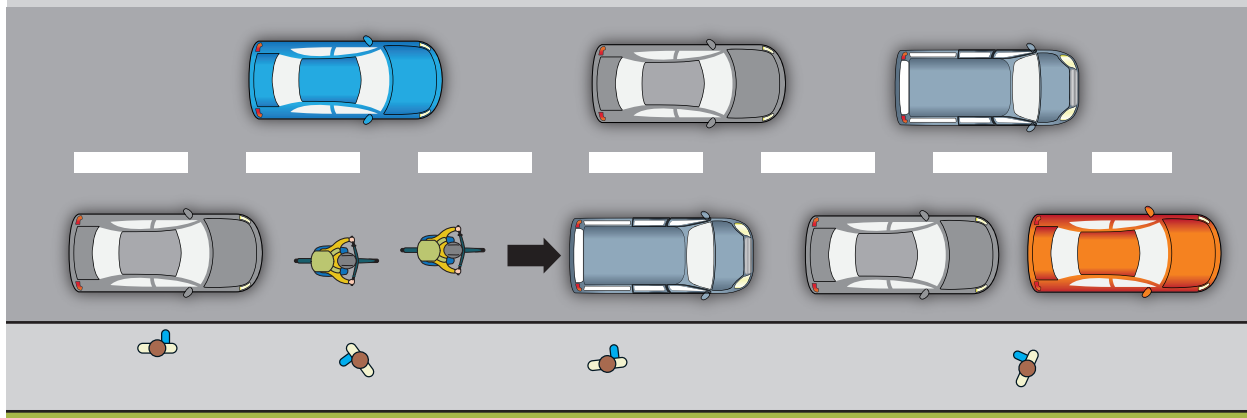
Ποδηλατείτε στη δεξιά λωρίδα κυκλοφορίας, αλλά όχι πάρα πολύ στην άκρη, ώστε να αποφεύγετε τα παρκαρισμένα οχήματα ή πιθανά εμπόδια (φρεάτια) που υπάρχουν κοντά στο πεζοδρόμιο, καθώς και τυχόν πόρτες των παρκαρισμένων οχημάτων που μπορεί να ανοίξουν σε ανυποψίαστο χρόνο.



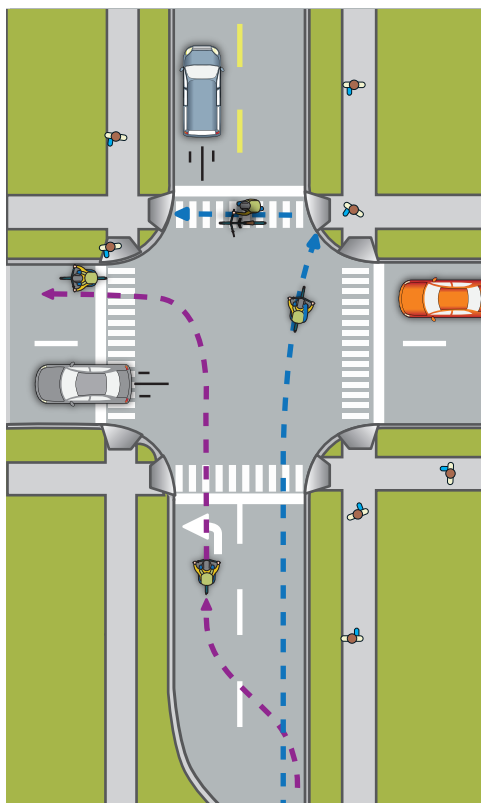
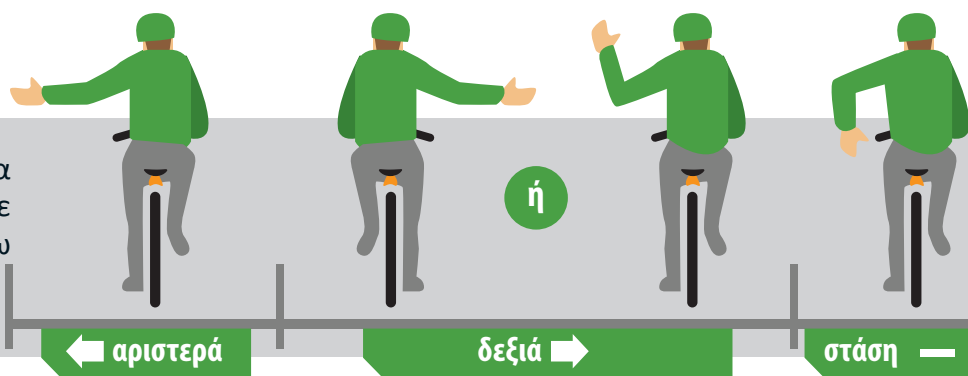
Διατηρείτε ευθεία πορεία αποφεύγοντας τους άσκοπους ελιγμούς. Αποφύγετε να κινείστε κοντά στο πεζοδρόμιο ακόμα και αν υπάρχει χώρος, γιατί αν αναγκαστείτε να επανέλθετε εντός της λωρίδας κυκλοφορίας, κινδυνεύετε να παρασυρθείτε από τα διερχόμενα αυτοκίνητα.



Σε αυξημένη κίνηση, που δεν υπάρχει αρκετός χώρος μεταξύ των οχημάτων και του πεζοδρομίου, τότε ποδηλατείτε πίσω από τα οχήματα, σε σειρά, με πολλή προσοχή.



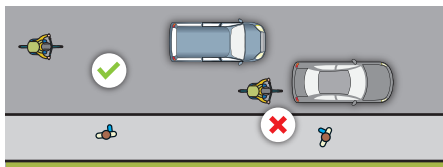
Όταν θέλετε να στρίψετε δηλώστε το με τα παρακάτω σινιάλα.



Ακολουθήστε έναν από τους παρακάτω τρόπους για να στρίψετε αριστερά:

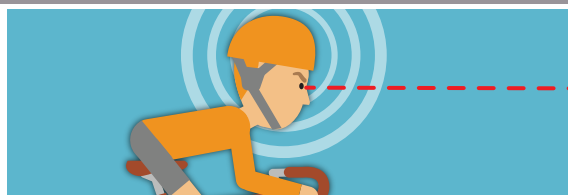
1. Κάντε το σινιάλο για αριστερή στροφή και εφόσον δεν έρχεται άλλο όχημα μετακινηθείτε στην αριστερή λωρίδα του δρόμου. Εφόσον δεν έρχεται άλλο όχημα από καμία κατεύθυνση, στίψτε αριστερά κάνοντας σινιάλο.
2. Συνεχίστε στη δεξιά μεριά του δρόμου και περάστε στην απέναντι διασταύρωση μαζί με τα αυτοκίνητα. Κατεβείτε από το ποδήλατο και διασχίστε το δρόμο από τη διάβαση των πεζών.

Να είστε πάντα προσεκτικοί και συγκεντρωμένοι. Για το λόγο αυτό:



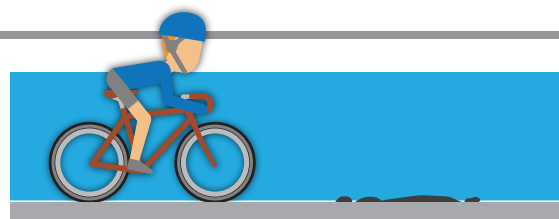
Μην πλησιάζετε υπερβολικά το μπροστινό όχημα, ώστε να προλάβετε να σταματήσετε σε περίπτωση που αυτό φρενάρει απότομα.

Κοιτάτε μπροστά και μακριά, όχι ακριβώς μπροστά από το τιμόνι σας, για να εντοπίσετε έγκαιρα τυχόν εμπόδια στην πορεία.



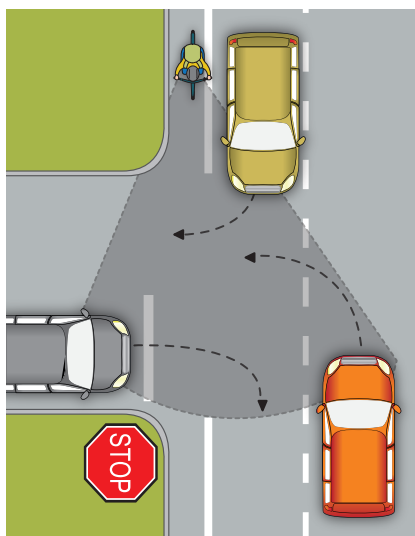
Μη φοράτε ακουστικά! Δεν θα ακούτε τι γίνεται στο δρόμο.

Αποφύγετε σκούρες κηλίδες στην άσφαλτο. Αν είναι λάδια θα γλιστρήσετε.



Πιθανοί κίνδυνοι και πώς να τους αποφύγετε

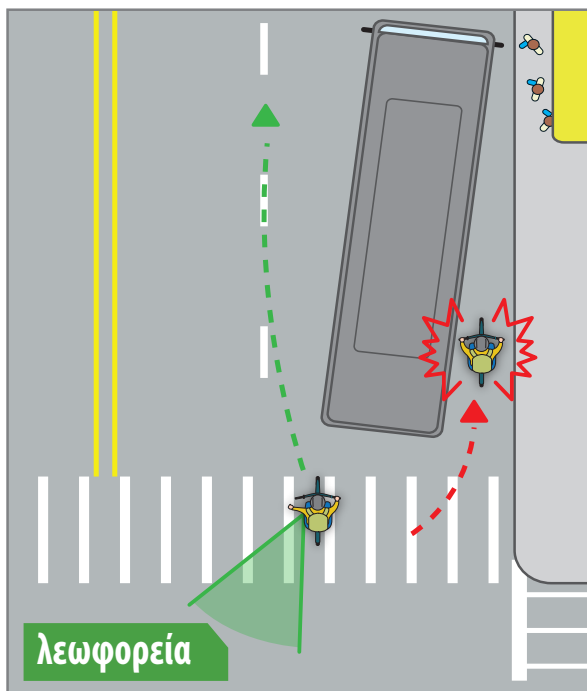
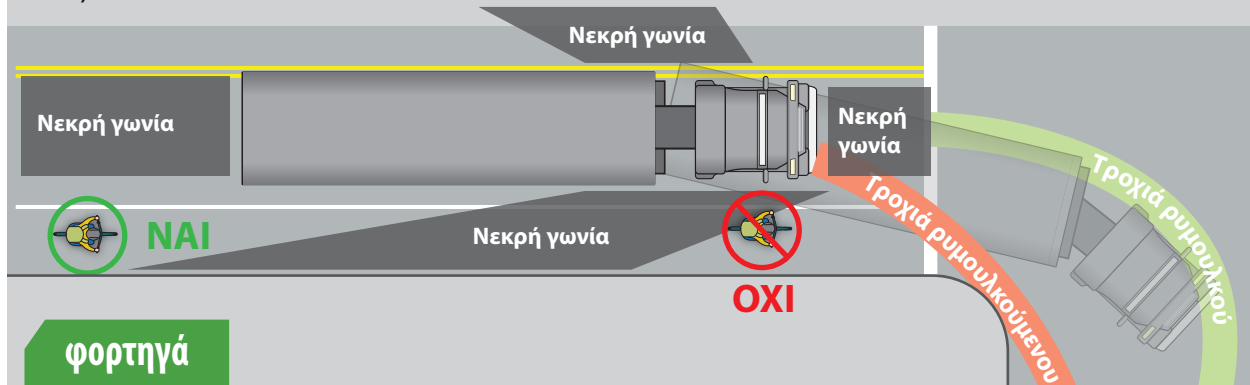
Καταστήστε τον εαυτό σας ορατό στα υπόλοιπα οχήματα. Να είστε πάντα σε εγρήγορση.



Έστω και αν εσείς τηρείτε με ευλάβεια τον ΚΟΚ, μπορεί κάποιος άλλος οδηγός να μην το κάνουν και να κινδυνεύσετε απλά και μόνο επειδή δε σας έχουν δει. Φροντίστε λοιπόν να είστε ορατοί στα άλλα οχήματα. Επίσης, να είστε πάντα σε ετοιμότητα για να αντιδράσετε άμεσα, έστω και απότομα, σε οποιαδήποτε έκπληξη σας επιφυλάσσει η κυκλοφορία.

Προσοχή στις νεκρές γωνίες και ιδιαίτερα στη δεξιά στροφή!

Τα φορτηγά έχουν ευρείες νεκρές γωνίες σε σχέση με τα αυτοκίνητα. Ποτέ μη θεωρείτε δεδομένο ότι σας έχει αντιληφθεί ο οδηγός. Κρατήστε απόσταση από το φορτηγό σε στροφές και διασταυρώσεις. Περιμένετε το φορτηγό να στρίψει πριν συνεχίσετε την πορεία σας.



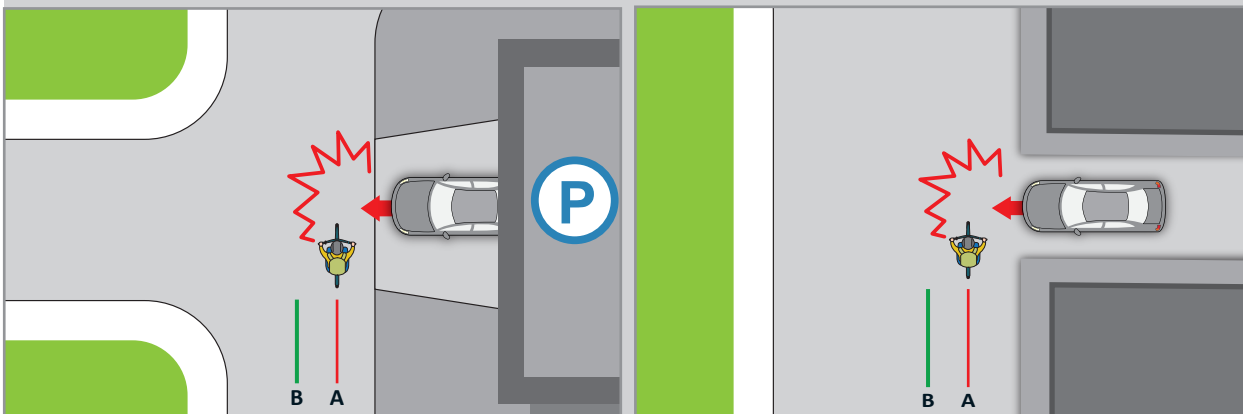
Αποφύγετε να κινείστε δεξιά από λεωφορείο. Τα λεωφορεία για να κάνουν στάση προσεγγίζουν πολύ κοντά το κράσπεδο, με κίνδυνο να σας εγκλωβίσουν.



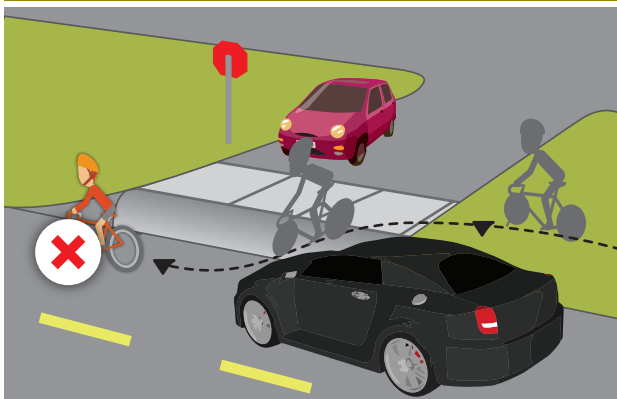
Σε στενούς δρόμους ή σε ανηφόρες, που δεν μπορούν να σας προσπεράσουν τα άλλα οχήματα, κάντε στην άκρη κατά διαστήματα για να σας προσπεράσουν, εφόσον αυτό είναι δυνατόν. Αν είναι αδύνατο, τότε είναι ασφαλέστερο να παραμείνετε στο κέντρο της λωρίδας.

Απρόσμενοι κίνδυνοι

Προσοχή στα οχήματα που «πετάγονται» από δεξιά από θέση/ χώρο στάθμευσης ή στενό. Είναι πολύ επικίνδυνο.

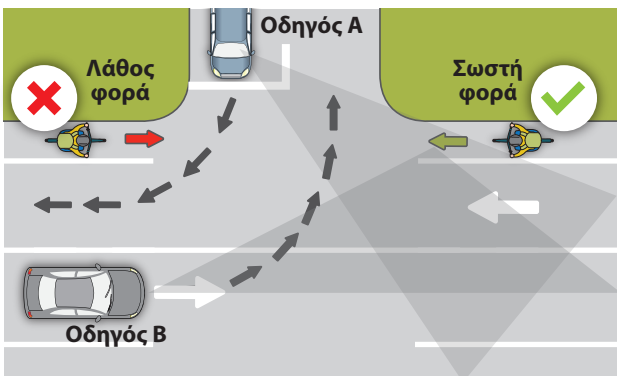
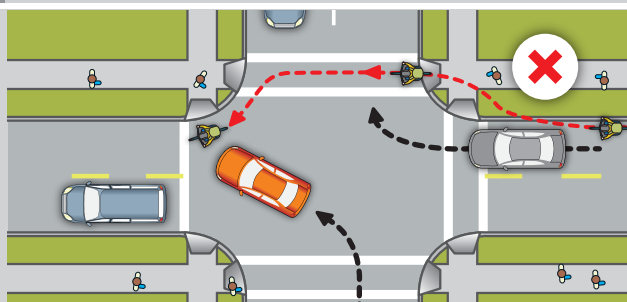


Καταστάσεις προς αποφυγή



Μη «πετάγεστε» απότομα στο δρόμο.

Στις διασταυρώσεις, μείνετε στο δρόμο και μην ανεβαίνετε στο πεζοδρόμιο.

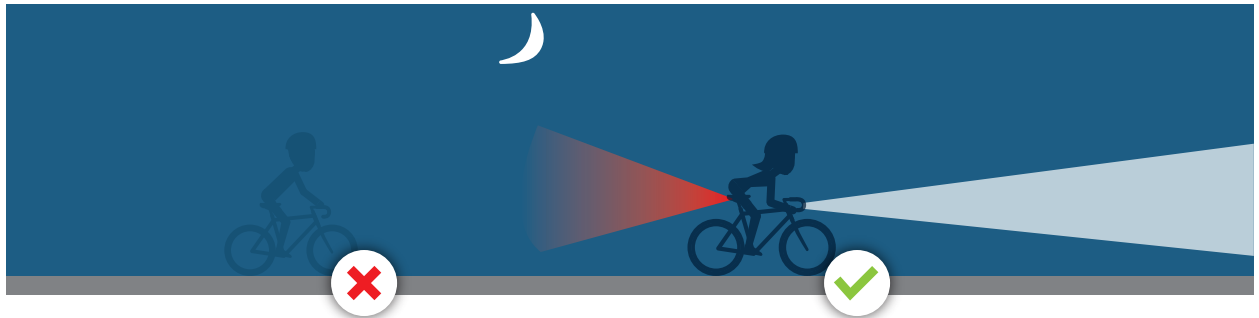


Ποδηλατείτε πάντα με τη φορά της κυκλοφορίας. Ο οδηγός του οχήματος Α κοιτάει αριστερά και ο οδηγός του οχήματος Β κοιτάει μπροστά. Και στις 2 περιπτώσεις ο ποδηλάτης που έρχεται αντίθετα δεν είναι στο οπτικό πεδίο κανενός.

Οδήγηση κατά τις νυχτερινές ώρες και κατάλληλος εξοπλισμός

Ανάψτε τα φώτα!

Ό,τι και αν φοράτε, αν δεν ανάψετε τα φώτα του ποδηλάτου σας, ΔΕΝ θα σας βλέπει ΚΑΝΕΙΣ.



Παραμείνετε ορατοί το βράδυ, φορώντας ανοιχτόχρωμα ρούχα ή ρούχα με ειδικά ανακλαστικά.



Αποφύγετε δρόμους με ελλιπή φωτισμό. Προτιμάτε κεντρικούς δρόμους με επαρκή φωτισμό ώστε να σας βλέπουν οι άλλοι οδηγοί.

Σε κάθε περίπτωση, θα πρέπει να τηρείτε κατά γράμμα τον ΚΟΚ. Δεν αποτελείτε εξαίρεση για τον νόμο.

Σύμφωνα με τον ΚΟΚ και τα ποδήλατα είναι οχήματα!





Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Ταμείο
Περιφερειακής
Ανάπτυξης



ψηφιακή **ε**ΡΧάδα
Όλα είναι δυνατά
Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
"Ψηφιακή Σύγκλιση"



ΚΤΠ ΑΕ
Κοινωνία της Πληροφορίας ΑΕ



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης