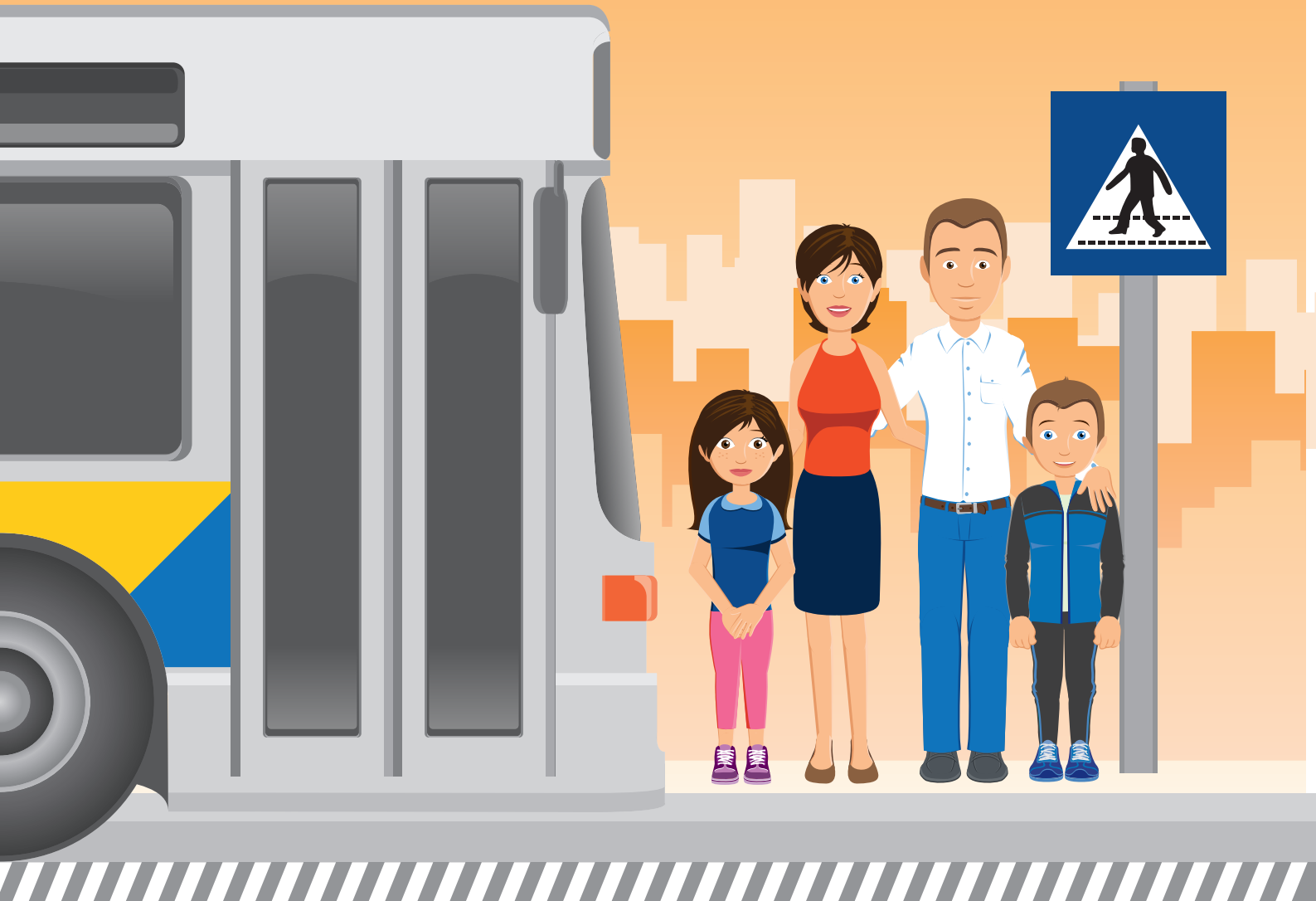




Μαθητές Δημοτικού
9-12 ετών



ΓΕΝΙΚΗ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΟΔΙΚΗΣ
ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

eDRIVE
Academy

www.edrive.yme.gov.gr

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΠΟΔΟΜΩΝ ΜΕΤΑΦΟΡΩΝ ΚΑΙ ΔΙΚΤΥΩΝ



ΟΙΚΕΣ μου
Συμβουλές

Παιδιά 9-12 ετών

Αυτό το βιβλίο ανήκει

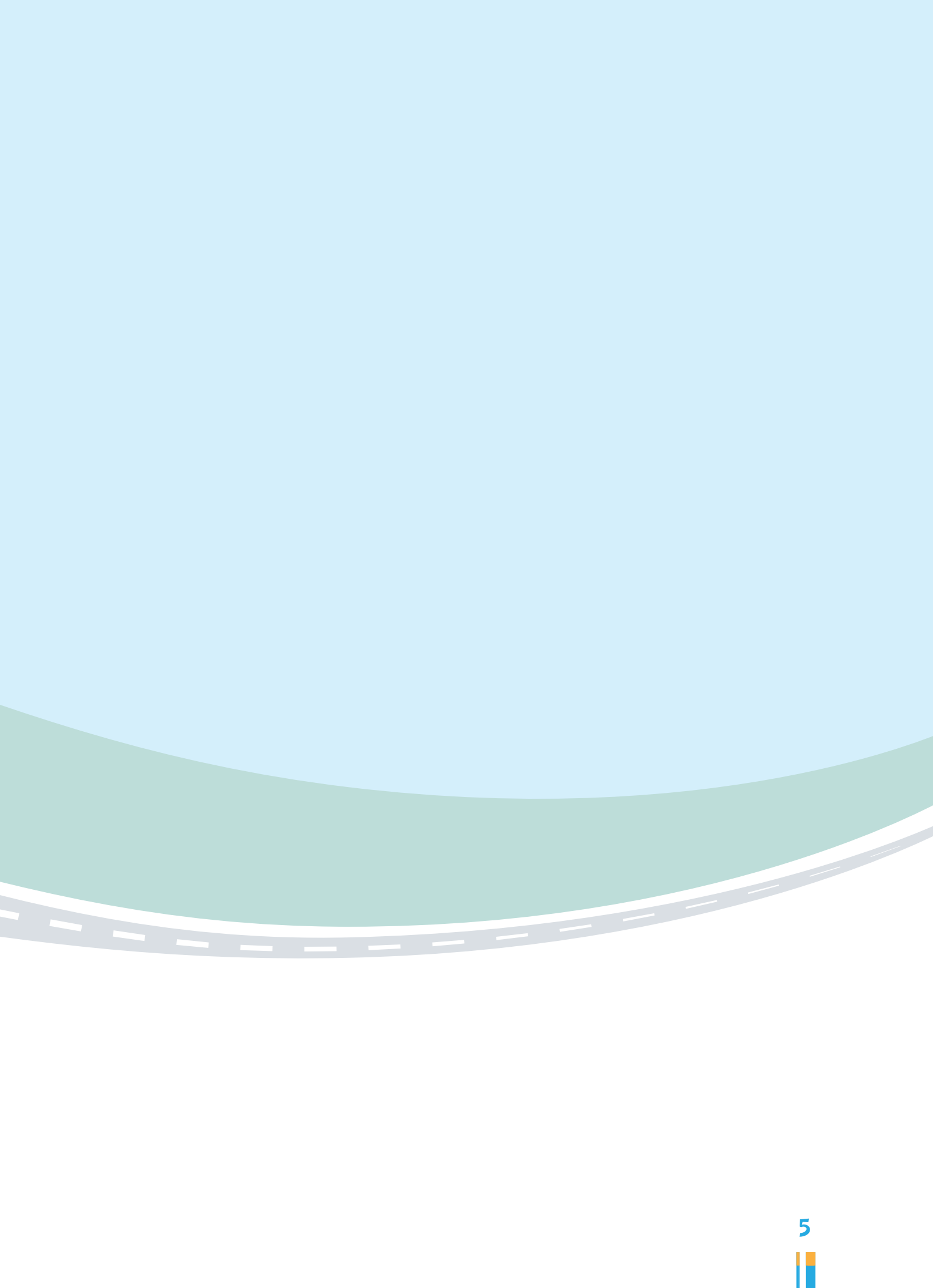
.....

.....



Οκτώβριος 2015

Copyright: Υπουργείο Υποδομών Μεταφορών και Δικτύων
www.edrive.yme.gov.gr



Περιεχόμενα

Εισαγωγή	7
Ενεργός Τρόπος Μετακίνησης	8
<i>Παίζω και Μαθαίνω</i>	11
Μαθαίνω να προσανατολίζομαι	12
<i>Προσανατολίζομαι</i>	13
<i>Παίζω και Μαθαίνω</i>	15
Μαθαίνω τις πινακίδες	16
<i>Πινακίδες Οδικής Κυκλοφορίας</i>	17
<i>Παίζω και Μαθαίνω</i>	24
Μαθαίνω τα φανάρια	16
<i>Φανάρια</i>	17
<i>Παίζω και Μαθαίνω</i>	24
Μαθαίνω να περπατώ με ασφάλεια	26
<i>Διασχίζω το δρόμο</i>	28
<i>Σε περίπτωση ατυχήματος</i>	33
<i>Παίζω και Μαθαίνω</i>	34
Ποδηλατώ με ασφάλεια	36
<i>Ιδανικό μέγεθος ποδηλάτου</i>	38
<i>Ετοιμάζω το ποδήλατό μου</i>	40
<i>Πριν ξεκινήσω τη βόλτα</i>	42
<i>Χειρισμός ποδηλάτου</i>	44
<i>Σωστή ποδηλατική συμπεριφορά στο δρόμο</i>	46
<i>Σινιάλα</i>	47
<i>Σταθμεύω το ποδήλατο</i>	47
<i>Πινακίδες οδικής κυκλοφορίας για τα ποδήλατα</i>	48
<i>Πιθανοί κίνδυνοι</i>	49
<i>Ποδηλατώ τη νύχτα</i>	50
<i>Παίζω και Μαθαίνω</i>	50
Μαθαίνω τα Μέσα Μεταφοράς	52
<i>Χρησιμοποιώ τα ΜΜΜ χωρίς συνοδεία</i>	54
<i>Περιμένοντας τα ΜΜΜ</i>	56
<i>Όταν βρίσκομαι μέσα στο όχημα</i>	58
<i>Κατεβαίνοντας από τα ΜΜΜ</i>	59
<i>Παίζω και Μαθαίνω</i>	61
Κυκλοφορώ ως συνεπιβάτης σε ΙΧ αυτοκίνητο	62
<i>Όταν κυκλοφορώ με αυτοκίνητο</i>	63
<i>Παίζω και Μαθαίνω</i>	65
Μετακινούμαι με Σχολικό	66
<i>Όταν κυκλοφορώ με σχολικό λεωφορείο</i>	67
<i>Παίζω και Μαθαίνω</i>	69
Παράρτημα 1: Ο κύριος ΚΟΚ	70
Παράρτημα 2: Πινακίδες Σήμανσης	74

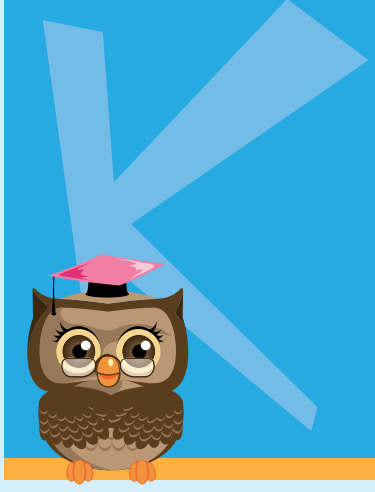
Γεια σας παιδιά! Με θυμάστε; Το όνομά μου είναι Βάγια και έχω μεγαλώσει και εγώ, όπως και εσείς! Βρίσκομαι εδώ για να θυμηθούμε παρέα το πώς πρέπει να συμπεριφερόμαστε στο δρόμο αλλά και για να μάθουμε και καινούρια πράγματα για την ασφαλή μετακίνησή μας!

Είναι αλήθεια, πως ο δρόμος κρύβει πολλούς κινδύνους, γι' αυτό και πρέπει να είμαστε πάρα πολύ προσεχτικοί. Ο **Νικόλας**, η **Μελίνα**, ο **Γιώργος** και η **Αλεξία** θα μας εξηγήσουν τους κινδύνους αυτούς και πως πρέπει να συμπεριφερόμαστε γενικά στο δρόμο! Γι' αυτό ας μην περιμένουμε άλλο... Γυρίστε γρήγορα τη σελίδα για να ξεκινήσουμε τις νέες μας περιπέτειες!

Πάμε να δούμε στο δρόμο τι μπορεί να συναντήσουμε και να μάθουμε με ασφάλεια πώς να το αντιμετωπίσουμε!

Φύγαμε λοιπόν!





Βάζω την Κίνηση
στη Ζωή μου

Τώρα παιδιά, θα μάθουμε τι μπορούμε να κάνουμε στην καθημερινότητά μας για να παραμείνουμε υγιείς!



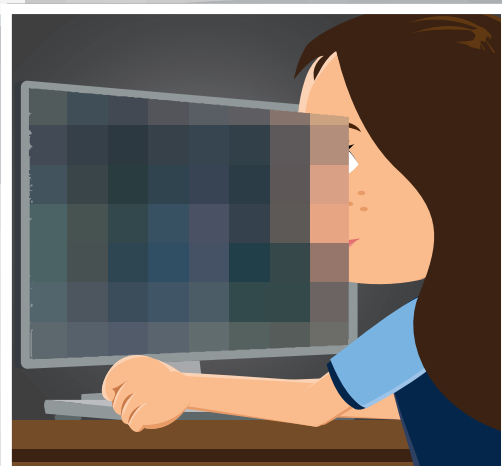
Για να παραμείνουμε υγιείς μπορούμε να προσέχουμε τη διατροφή μας. Εξίσου σημαντικό όμως, είναι και το να ασχοληθούμε με κάποιο άθλημα!

Ακόμα και αν δεν έχουμε αρκετό χρόνο, λόγω διαβάσματος, μπορούμε να εκμεταλλευτούμε τις καθημερινές μας δραστηριότητες. Για παράδειγμα, μπορούμε να περπατάμε καθημερινά, πηγαίνοντας στο σχολείο, στο φροντιστήριο, για ψώνια, ή στο σπίτι των φίλων μας! Ακόμα καλύτερα, μπορούμε να χρησιμοποιούμε το ποδήλατο μας όσο περισσότερο γίνεται! Δεν είναι και αυτό μια πολύ καλή γυμναστική;

Το περπάτημα και το ποδήλατο κάνουν πολύ καλό στο σώμα και την υγεία γενικότερα! Όμως δε σταματούν εκεί. Κάνουν πολύ καλό και στο περιβάλλον! Όσο λιγότερο χρησιμοποιούμε το αυτοκίνητο, τόσο λιγότερο μολύνεται η ατμόσφαιρα! Και μπορούμε να κυκλοφορούμε και με μεγαλύτερη ασφάλεια! Όσο λιγότερα αυτοκίνητα, τόσο περισσότερος χώρος για εμάς, τους πεζούς και ποδηλάτες!

Αλλά σε τι άλλο μας βοηθούν;

Μια βόλτα στη φύση μας βοηθάει να έχουμε καθαρό μυαλό!



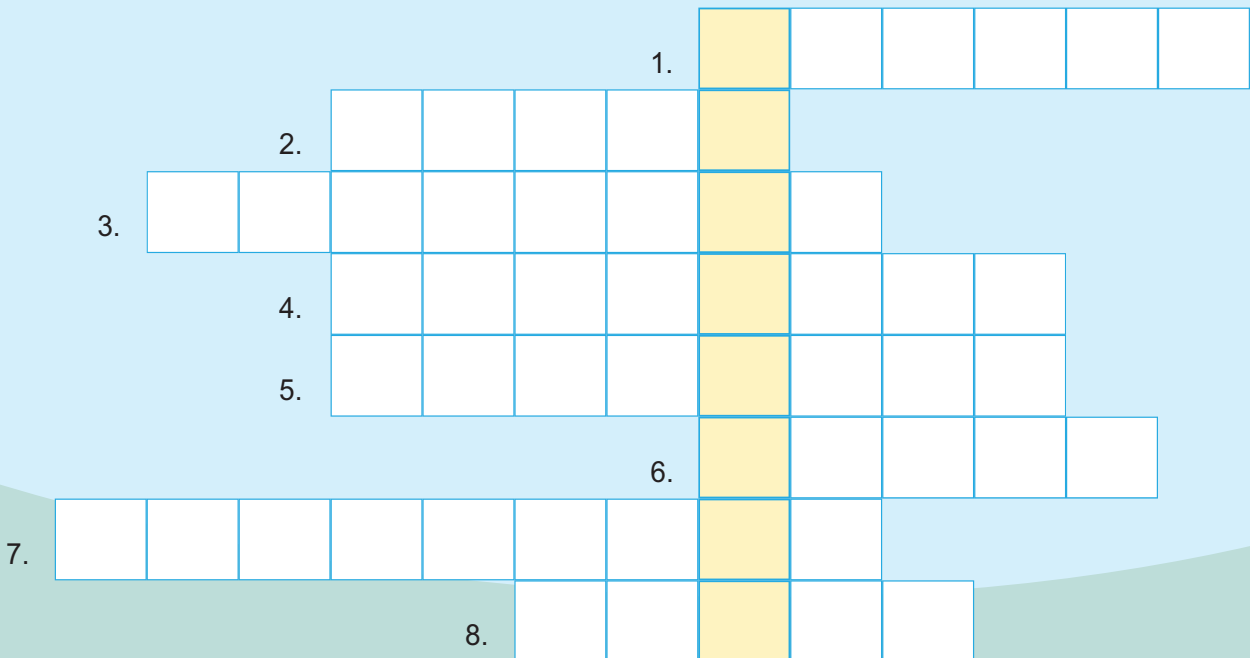
- ★ Όσο περίεργο και αν ακούγεται, όταν περπατάμε ή κάνουμε ποδήλατο βοηθάμε και το μυαλό μας!
- ★ Το περπάτημα και το ποδήλατο, όπως και κάθε άσκηση, μας βοηθάνε να “καθαρίζουμε” το μυαλό μας από το άγχος του σχολείου, αλλά και απ’ ό,τι άλλο μπορεί να μας απασχολεί! Η άσκηση μας βοηθάει να σκεφτόμαστε καλύτερα!
- ★ Το περπάτημα είναι μια διασκεδαστική δραστηριότητα! Μας κάνει καλό και ταυτόχρονα ερχόμαστε σε επαφή με τη φύση! Μπορούμε να επισκεφτούμε κάποιο δάσος ή άλσος κοντά στο σπίτι μας ή ακόμα και να οργανώσουμε κοντινές εκδρομές στην εξοχή, μαζί με τους γονείς μας για πεζοπορία, ποδηλασία και εξερεύνηση!
- ★ Επίσης, έτσι μπορούμε να περνάμε περισσότερο και πιο δημιουργικό χρόνο με τους φίλους μας αλλά και να κάνουμε καινούριες φιλίες!

Πρέπει να παραδεχτούμε ότι το να περπατάμε και να κάνουμε ποδήλατο μαζί με τους φίλους μας είναι πολύ καλύτερο από να περνάμε ώρες μπροστά από τον υπολογιστή μας! Βέβαια, και με τον υπολογιστή μας διασκεδάσουμε, αλλά η υπερβολικά συχνή χρήση του μας κάνει κακό!

Παίζω και Μαθαίνω

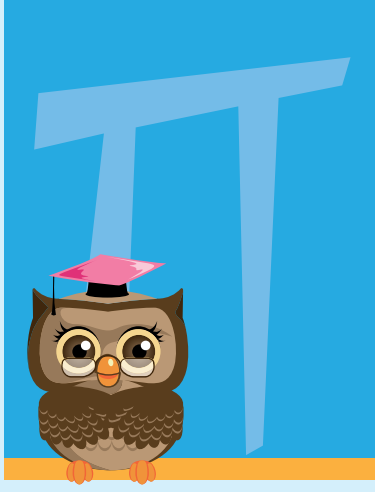
Προσπάθησε να λύσεις την ακροστοιχίδα.

1. Για να είμαι υγιής μπορώ να κάνω κάποιο, όπως το ποδόσφαιρο.
2. Η άσκηση με κάνει να ξεχνώ το του σχολείου.
3. Ένας ακόμα τρόπος για να είμαι υγιής είναι να προσέχω τη μου.
4. Το πιο εύκολο βέβαια απ' όλα είναι να για να πάω από το ένα μέρος στο άλλο.
5. Ή να χρησιμοποιώ το μου.
6. Είναι πολύ καλό για το σώμα μου αλλά και για το μυαλό μου να πηγαίνω εκδρομές στην
7. Όσο λιγότερο χρησιμοποιούν οι άνθρωποι τα αυτοκίνητα τόσο λιγότερο υπάρχει στην ατμόσφαιρα.
8. Όταν περπατώ ή κάνω ποδήλατο βοηθώ πάρα πολύ και το μου.



(Σωστή απάντηση:
1. Άθλημα, 2. Άγχος, 3. Διατροφή,
4. Περπατώ, 5. Ποδήλατο,
6. Εξοχή, 7. Καυσαέριο, 8. Μυαλό)





Μαθαίνω να
Προσανατολίζομαι

Έρθε η ώρα να μάθουμε πώς μπορούμε να προσανατολιζόμαστε, όπου και αν βρισκόμαστε!



Προσανατολίζομαι

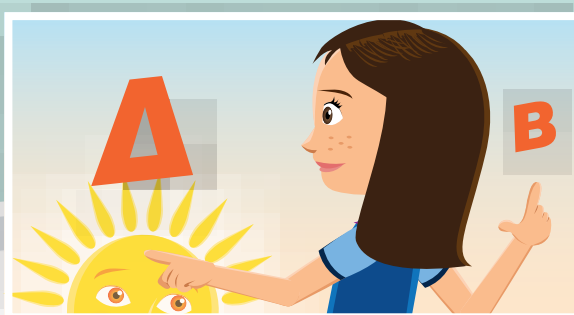
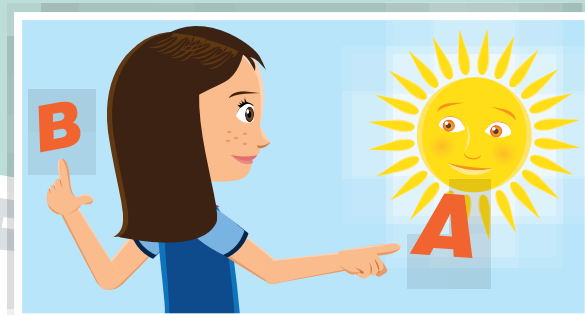
Τα 4 σημεία του ορίζοντα είναι: ο Βορράς, ο Νότος, η Ανατολή και η Δύση.

Όταν το δεξί μας χέρι δείχνει την Ανατολή, το αριστερό μας χέρι δείχνει τη Δύση. Τότε, μπροστά μας βρίσκεται ο Βορράς και πίσω μας ο Νότος.

Τα 4 σημεία του ορίζοντα τα χρειαζόμαστε για να προσανατολιζόμαστε αλλά και για να βρίσκουμε το δρόμο μας.



Ο ήλιος μπορεί να μας βοηθήσει να βρούμε και μόνοι μας τα σημεία του ορίζοντα! Όταν είναι πρωί, ο ήλιος βρίσκεται στην Ανατολή. Άρα αν δείξουμε την Ανατολή με το δεξί μας χέρι, αμέσως μπροστά μας βρίσκεται ο Βορράς, πίσω μας ο Νότος και στο αριστερό μας χέρι η Δύση.



Όταν είναι απόγευμα, ο ήλιος βρίσκεται στη Δύση. Άρα, αν δείξουμε τη Δύση με το αριστερό μας χέρι, αμέσως μπροστά μας βρίσκεται ο Βορράς, πίσω μας ο Νότος και στο δεξί μας χέρι η Ανατολή.

Στον προσανατολισμό μας όμως, μας βοηθούν και η πυξίδα και ο χάρτης.



N=North (Βορράς)
S=South (Νότος)
E=East (Ανατολή)
W=West (Δύση)

- ★ Η μαγνητική βελόνα της πυξίδας (το χρωματιστό άκρο) δείχνει πάντα το Βορρά.
- ★ Κάθε χάρτης δείχνει τα τέσσερα σημεία του ορίζοντα.
- ★ Πολλές φορές χρησιμοποιούμε πάνω από ένα σημείο του ορίζοντα για να περιγράψουμε ένα μέρος ή για να προσδιορίσουμε ένα σημείο. Δηλαδή, όταν μέρος βρίσκεται ανάμεσα σε 2 από τα σημεία του ορίζοντα, τότε χρησιμοποιούμε και τα δύο για να το προσδιορίσουμε, π.χ. βορειοανατολικά, νοτιοδυτικά, βορειοδυτικά ή νοτιοανατολικά.



Παίζω και Μαθαίνω

Να βρεις τις παρακάτω πόλεις στο χάρτη και να σημειώσεις πού βρίσκονται σε σχέση με τα σημεία του ορίζοντα:

1. Το Ηράκλειο βρίσκεται στα της Ελλάδας.
2. Τα Ιωάννινα βρίσκονται στα της Ελλάδας.
3. Η Λήμνος είναι στα της Ελλάδας.
4. Η Δράμα βρίσκεται στα της Ελλάδας.



Σωτές απαντήσεις: 1-νότια, 2-βορειοδυτικά, 3-βορειοανατολικά, 4-βόρεια



Μαθαίνω τις Πινακίδες

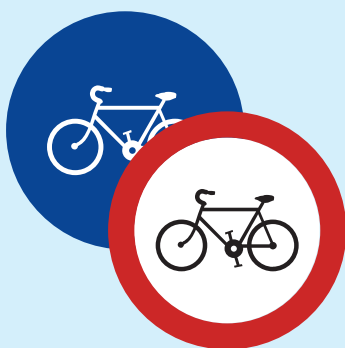
Τώρα που μάθαμε πώς να προσανατολιζόμαστε,
ήρθε η ώρα να γνωρίσουμε τις πινακίδες σήμανσης!



1



2



3



Οι πινακίδες σήμανσης μας βοηθάνε να κυκλοφορούμε με ασφάλεια στο δρόμο. Απευθύνονται σε όλους μας, με όποιο τρόπο και αν μετακινούμαστε: με τα πόδια, με το ποδήλατο, με το αυτοκίνητο.

Οι πινακίδες που βλέπουμε στο δρόμο χωρίζονται σε **3 μεγάλες γενικές κατηγορίες**:

1. Πινακίδες που μας προειδοποιούν για κίνδυνο:
 - έχουν σχήμα τρίγωνο
 - έχουν κίτρινο χρώμα με κόκκινο περίγραμμα (συνήθως).
2. Πινακίδες που ρυθμίζουν την κυκλοφορία:
 - έχουν σχήμα κύκλου
 - όταν έχουν χρώματα άσπρο και κόκκινο (π.χ. άσπρο σε κόκκινο κύκλο) σημαίνει ότι απαγορεύουν
 - όταν έχουν χρώματα άσπρο και μπλε σημαίνει ότι υποχρεώνουν.
3. Πινακίδες που μας πληροφορούν:
 - έχουν σχήμα τετράγωνο ή παραλληλόγραμμο
 - έχουν βασικό χρώμα το μπλε.



Η Βάγια συμβουλεύει:

Όποιος κυκλοφορεί στο οδικό δίκτυο πρέπει να σέβεται τις πινακίδες σήμανσης.

1. Πινακίδες που προειδοποιούν τον οδηγό ότι:



Πλησιάζει σε διάβαση πεζών και υπάρχει κίνδυνος λόγω πεζών που διασχίζουν το δρόμο.



Στο δρόμο μπροστά του γίνονται έργα και υπάρχει κίνδυνος για ατυχήματα.



Ακολουθεί επικίνδυνη στροφή προς τα **αριστερά**. Άρα ο οδηγός πρέπει να ελαττώσει ταχύτητα και να είναι πολύ προσεκτικός.



Ακολουθεί επικίνδυνη στροφή προς τα **δεξιά**. Άρα ο οδηγός πρέπει να ελαττώσει ταχύτητα και να είναι πολύ προσεκτικός.



Πλησιάζει σε αφύλακτη, ισόπεδη, σιδηροδρομική διάβαση. **Ποτέ δεν διασχίζουμε τις γραμμές του τρένου χωρίς πρώτα να ελέγξουμε.**



Πλησιάζει σε χώρο όπου υπάρχει κίνδυνος, λόγω συχνής κίνησης παιδιών. Ο οδηγός πρέπει να ελαττώσει ταχύτητα και να είναι πολύ προσεκτικός. Σίγουρα αυτή η ταμπέλα υπάρχει κοντά και στο δικό σας σχολείο!

2. Πινακίδες που ρυθμίζουν την κυκλοφορία



Ο οδηγός πρέπει να σταματήσει, να ελέγξει προς όλες τις κατευθύνσεις και, αν δεν έρχεται άλλο όχημα, να συνεχίσει την πορεία του.



Ο οδηγός πρέπει να μειώσει ταχύτητα, να ελέγξει προς όλες τις κατευθύνσεις και, αν δεν έρχεται άλλο όχημα, να συνεχίσει την πορεία του.



Απαγορεύεται η στροφή δεξιά.



Απαγορεύεται η στροφή αριστερά.



Κανένα όχημα δεν επιτρέπεται να μπει σε αυτόν το δρόμο.



Αυτές οι πινακίδες δείχνουν στα οχήματα το όριο ταχύτητας. Στο συγκεκριμένο δρόμο, κανένα όχημα δεν επιτρέπεται να κινείται με ταχύτητα μεγαλύτερη των 50 χλμ/ώρα.

2. Πινακίδες που ρυθμίζουν την κυκλοφορία (συνέχεια)



Απαγορεύεται η είσοδος σε αυτοκίνητα και μοτοσυκλέτες.



Απαγορεύεται η είσοδος στους πεζούς.



Τα οχήματα πρέπει αναγκαστικά να στρίψουν **αριστερά**.



Τα οχήματα πρέπει αναγκαστικά να στρίψουν **δεξιά**.



Η ελάχιστη ταχύτητα με την οποία μπορούν να κινούνται τα οχήματα. Στο συγκεκριμένο δρόμο είναι τα 30 χλμ/ώρα.



Ο δρόμος είναι μόνο για πεζούς.

3. Πινακίδες που πληροφορούν τον οδηγό ότι:



Βρίσκεται σε διάβαση πεζών. Οι πεζοί που τη διασχίζουν έχουν προτεραιότητα.

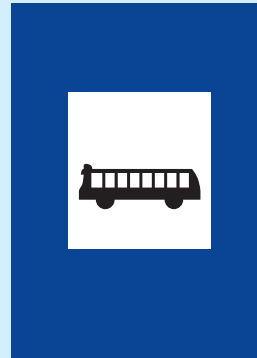


ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΤΡΟΧΟΝΟΜΟΣ

Η κυκλοφορία ρυθμίζεται από σχολικό τροχονόμο.



Ο δρόμος είναι μονόδρομος, δηλαδή τα αυτοκίνητα κινούνται προς μία κατεύθυνση μόνο.



Εδώ σταματάνε τα λεωφορεία.



Το ξέρατε παιδιά ότι οι πινακίδες που μας ενημερώνουν ότι κατευθυνόμαστε σε ιστορικούς/ αρχαιολογικούς χώρους είναι καφέ ενώ των αυτοκινητοδρόμων είναι πράσινες;



Η Βάγια συμβουλεύει:

Φυσικά υπάρχουν και πολλές άλλες πινακίδες. Μπορείτε να βρείτε και άλλες στο τέλος του βιβλίου! Για ρίξτε μια ματιά! (Παράρτημα 2)



Παίζω και Μαθαίνω

Στην εικόνα που ακολουθεί, να βρεις ποιες πινακίδες δηλώνουν τα παρακάτω:

- A. Επιτρέπονται μόνο τα ποδήλατα
- B. Απαγορεύεται η αριστερή στροφή
- Γ. Διάβαση πεζών
- Δ. Απαγορεύεται η είσοδος σε όλα τα οχήματα
- Ε. Υποχρεωτική διακοπή πορείας



Σωστή απάντηση: A-6, B-9, Γ1, Δ4, Ε8

Να επιλέξεις τη σωστή απάντηση βάζοντας V

1. Τι πρέπει κάνει ο οδηγός του αυτοκινήτου όταν δει αυτήν την πινακίδα;

- A. Να συνεχίσει την πορεία του με κατεύθυνση προς τα δεξιά
- B. Να συνεχίσει ευθεία ή αριστερά γιατί απαγορεύεται να στρίψει δεξιά

2. Τι πρέπει κάνει ο οδηγός του αυτοκινήτου όταν δει αυτήν την πινακίδα;

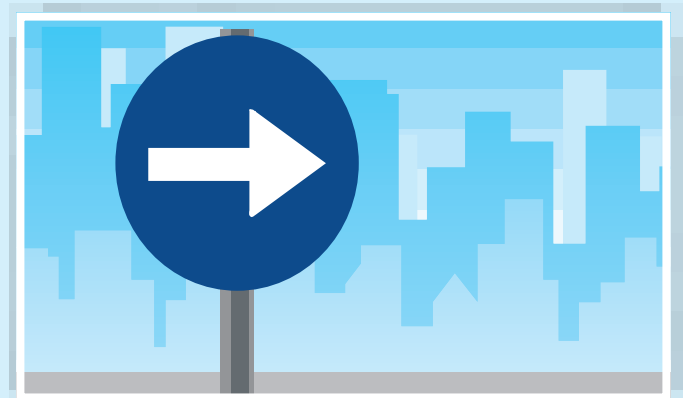
- A. Να αυξήσει ταχύτητα για να προλάβει να περάσει πριν αρχίζουν να βγαίνουν τα παιδιά
- B. Να μειώσει ταχύτητα γιατί υπάρχει κίνδυνος λόγω συχνής διέλευσης παιδιών

3. Για τι πράγμα μας ενημερώνει αυτή η πινακίδα;

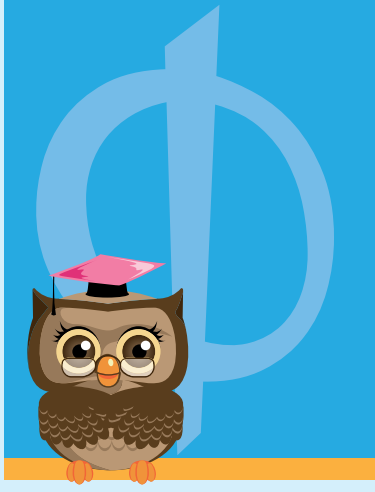
- A. Ότι κατευθυνόμαστε σε ιστορικούς/ αρχαιολογικούς χώρους
- B. Ότι πρέπει να στρίψουμε δεξιά

4. Για τι πράγμα μας ενημερώνει αυτή η πινακίδα;

- A. Ότι εδώ σταματάνε τα λεωφορεία
- B. Ότι από εδώ περνάνε μόνο λεωφορεία



Σωστή απάντηση: 1-A, 2-B, 3-A, 4-A



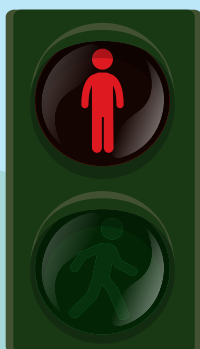
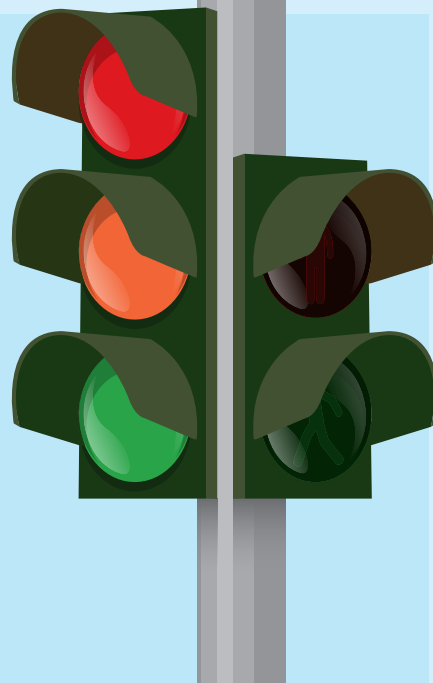
Μαθαίνω τα φανάρια

Τα φανάρια ρυθμίζουν την κυκλοφορία των οχημάτων, αλλά μας βοηθάνε και εμάς να διασχίσουμε το δρόμο με ασφάλεια!



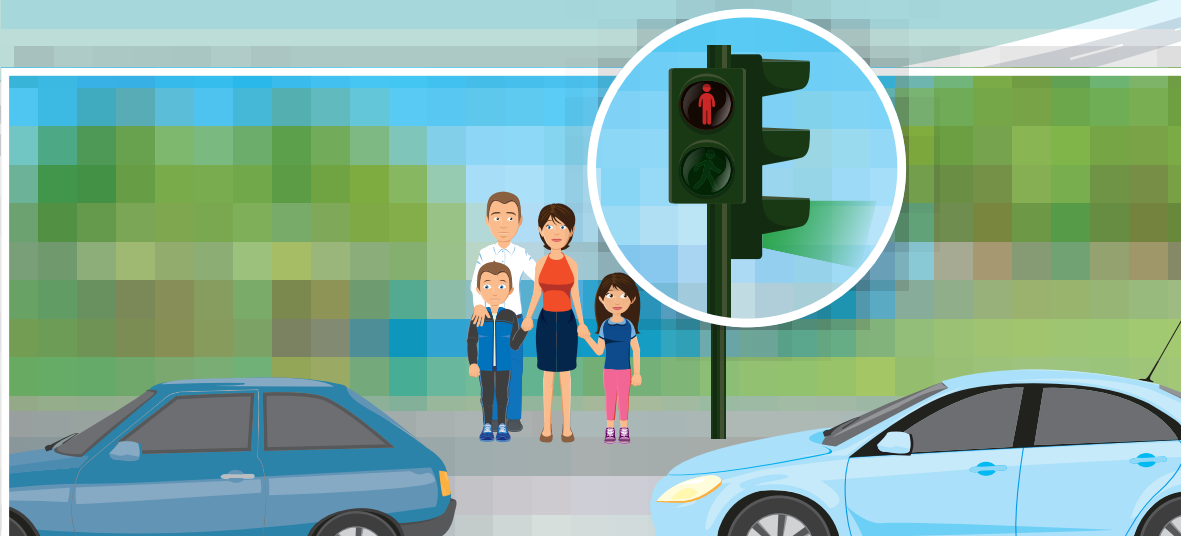
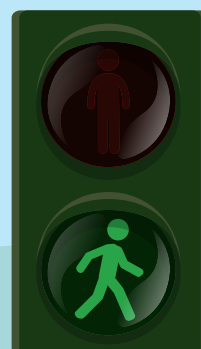
Για τα οχήματα:

- ★ Όταν το φανάρι είναι **ΚΟΚΚΙΝΟ**, το όχημα **ΣΤΑΜΑΤΑ** πριν τη γραμμή της διάβασης.
- ★ Όταν το φανάρι είναι **ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ**, το όχημα πρέπει να μειώσει ταχύτητα και να **ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙ** γιατί σε πολύ λίγο το φανάρι θα ανάψει κόκκινο.
- ★ Όταν το φανάρι είναι **ΠΡΑΣΙΝΟ**, σημαίνει ότι το όχημα **ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΕΡΑΣΕΙ**.
- ★ Όταν το φανάρι είναι **ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΠΟΥ ΑΝΑΒΟΣΒΗΝΕΙ**, το όχημα μπορεί να περάσει ΑΛΛΑ ΜΕ ΠΡΟΣΟΧΗ! Πρέπει να δίνει προτεραιότητα σε πεζούς και άλλα οχήματα.



Για τους πεζούς:

- ★ Όταν στο φανάρι βλέπουμε το **κόκκινο ανθρωπάκι**, αυτό σημαίνει πως ο πεζός **δεν πρέπει να περάσει το δρόμο**.
- ★ Όταν στο φανάρι βλέπουμε το **πράσινο ανθρωπάκι**, αυτό σημαίνει πως ο πεζός **μπορεί να περάσει απέναντι**, πάντα με προσοχή.



Ας γνωρίσουμε τα σήματα του τροχονόμου. Ο τροχονόμος είναι φίλος μας και ρυθμίζει την κυκλοφορία! Ο σχολικός τροχονόμος μας βοηθάει να διασχίζουμε το δρόμο μπροστά από το σχολείο μας με ασφάλεια!



Όταν θέλουμε να διασχίσουμε ένα δρόμο σε σημείο που υπάρχει τροχονόμος, περνάμε μόνο όταν μας κάνει σήμα.



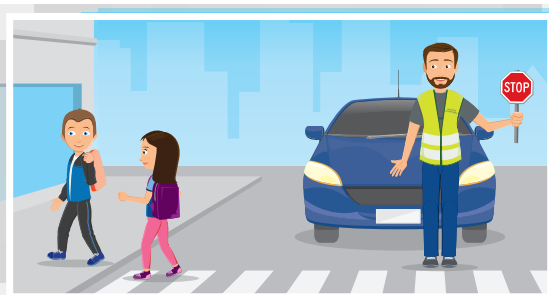
Όλοι οι οδηγοί που κινούνται στο δρόμο, από όλες τις κατευθύνσεις, πρέπει να σταματήσουν.



Όλοι οι οδηγοί που κινούνται στο δρόμο, κατά μέτωπο ή πίσω από τον τροχονόμο, πρέπει να σταματήσουν.



Οι οδηγοί πρέπει να κινηθούν προς την κατεύθυνση που δείχνει ο τροχονόμος.



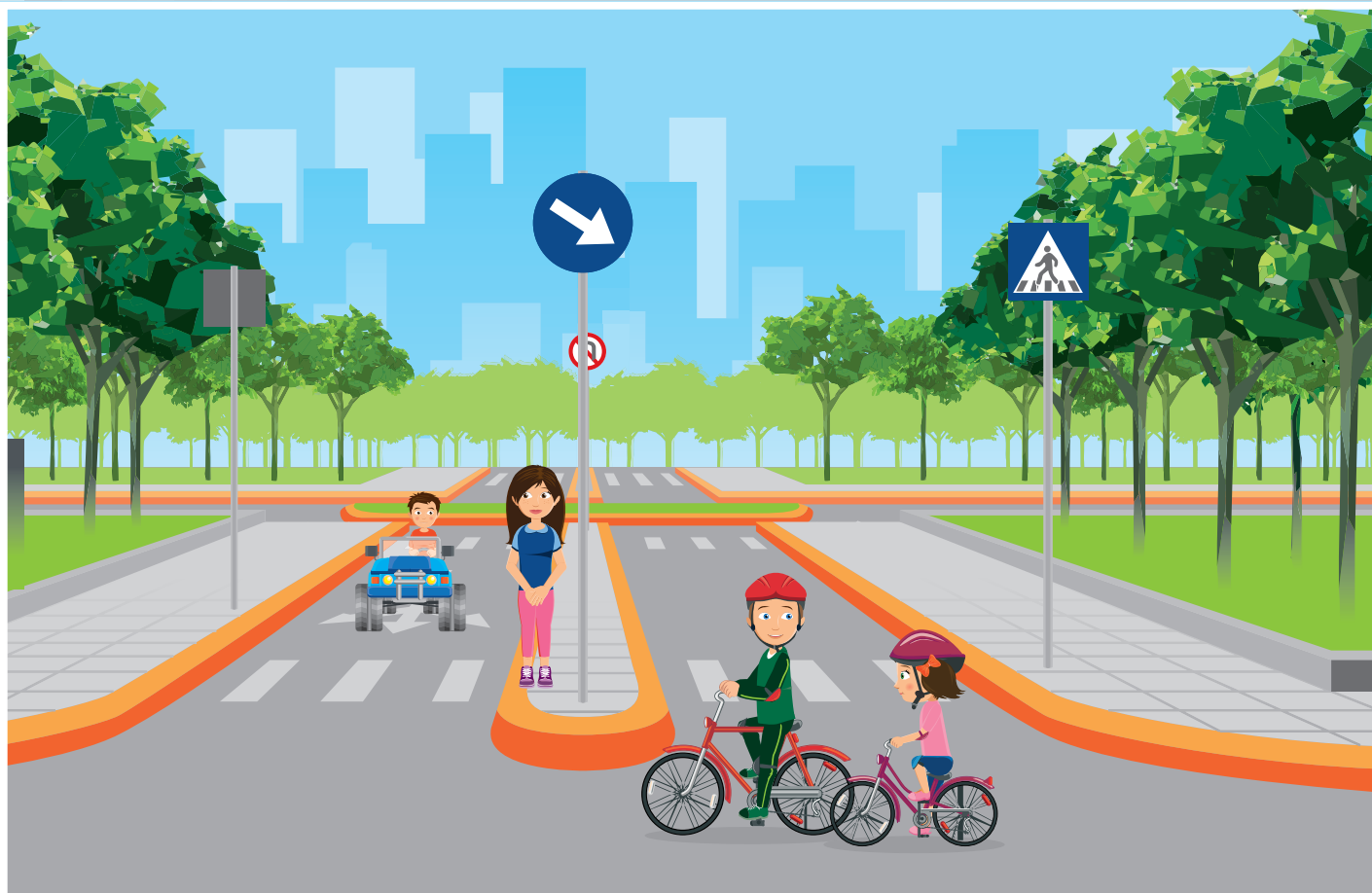
Ο σχολικός τροχονόμος διευκολύνει τα παιδιά να κινηθούν από και προς το σχολείο. Αν και δεν είναι αστυνομικός, οι οδηγοί είναι υποχρεωμένοι να υπακούουν στα σήματά του.



ΠΡΟΣΟΧΗ!

Τα σήματα του τροχονόμου **υπερισχύουν** των φαναριών και των πινακίδων σήμανσης!

Πάρκο Κυκλοφοριακής Αγωγής: ένα διαφορετικό σχολείο

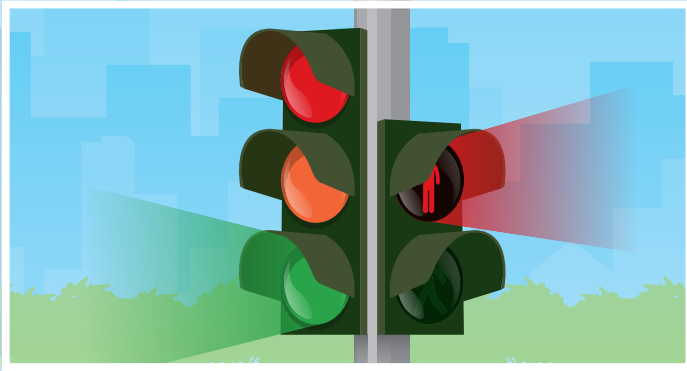


Στο **Πάρκο Κυκλοφοριακής Αγωγής (Π.Κ.Α)** είναι πιο εύκολο να μάθουμε να κυκλοφορούμε με ασφάλεια. Αυτά τα πάρκα μοιάζουν με το οδικό δίκτυο αλλά χωρίς τους κινδύνους που μπορεί να συναντήσουμε στους πραγματικούς δρόμους!

- ★ Αν επισκεφτούμε ένα Πάρκο Κυκλοφοριακής Αγωγής μπορούμε να εξασκηθούμε στις πινακίδες σήμανσης και στα φανάρια και σε άλλα πράγματα, όπως για παράδειγμα, το πώς να περνάμε σωστά και με ασφάλεια απέναντι στο δρόμο και πώς να ποδηλατούμε με ασφάλεια.
- ★ Αν θέλουμε να μάθουμε περισσότερα υπάρχει το βιβλίο «Οδηγός Εκπαίδευσης Κυκλοφοριακής Αγωγής» του Υπουργείου Υποδομών, Μεταφορών και Δικτύων, όπου λέει όλα όσα πρέπει να ξέρουμε για τα Πάρκα Κυκλοφοριακής Αγωγής.
- ★ Πάρκα Κυκλοφοριακής Αγωγής υπάρχουν σε πολλές περιοχές της Αττικής (π.χ. Αγ. Δημήτριος, Ηλιούπολη, Περιστερί, Νίκαια, Ελευσίνα, Κηφισιά, κλπ.) αλλά και σε άλλες πόλεις (π.χ. Θεσσαλονίκη, Χανιά, Λάρισα, Τρίκαλα, Ιωάννινα, Σύρο).

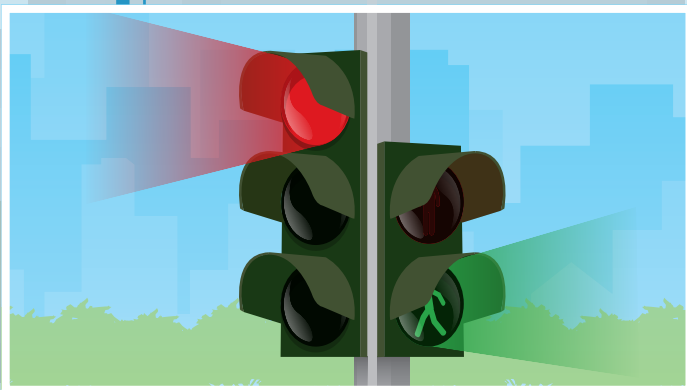
Παίζω και Μαθαίνω

Να επιλέξεις αν η περιγραφή για τον πεζό είναι σωστή ή λάθος για κάθε εικόνα, βάζοντας V



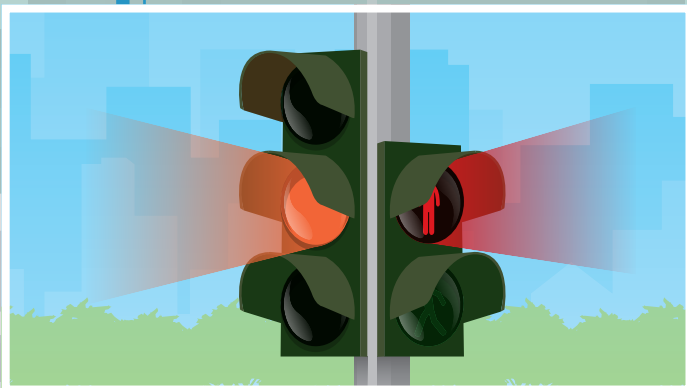
1. Περιμένω να ανάψει το πράσινο.

- A. Σωστό
 B. Λάθος



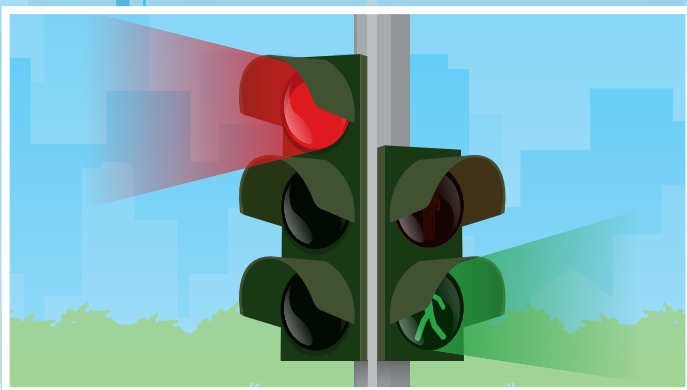
2. Τρέχω γρήγορα απέναντι, δε χρειάζεται να κοιτάξω το δρόμο.

- A. Σωστό
 B. Λάθος



3. Περιμένω υπομονετικά, σύντομα θα ανάψει το πράσινο για τους πεζούς.

- A. Σωστό
 B. Λάθος



4. Περπατάω απέναντι, αφού ελέγξω πρώτα το δρόμο.

- A. Σωστό
 B. Λάθος

Σωστή απάντηση: 1-Α, 2-Β, 3-Α, 4-Α

Να επιλέξεις τη σωστή απάντηση βάζοντας V

1. Τι πρέπει κάνει ο οδηγός του αυτοκινήτου όταν δει τον τροχονόμο μπροστά του να κάνει αυτό το σήμα;

A. Να στρίψει αριστερά

B. Να σταματήσει



2. Τι πρέπει κάνει ο οδηγός του αυτοκινήτου όταν δει τον τροχονόμο μπροστά του να κάνει αυτό το σήμα;

A. Να στρίψει προς τη μεριά που του δείχνει το χέρι του τροχονόμου

B. Να συνεχίσει ευθεία



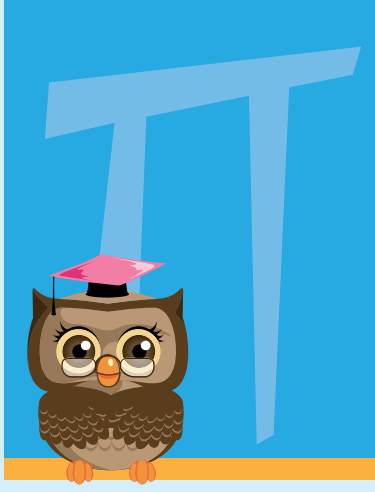
3. Τι πρέπει κάνει ο οδηγός του αυτοκινήτου όταν δει τον τροχονόμο μπροστά του να κάνει αυτό το σήμα;

A. Να σταματήσει

B. Να συνεχίσει ευθεία



Σωστή απάντηση: 1-B, 2-A, 3-A



Μαθαίνω να Περπατώ με Ασφάλεια

Παιδιά όταν βγούμε στο δρόμο, ανεξάρτητα αν υπάρχει πεζοδρόμιο ή όχι, θα πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί!

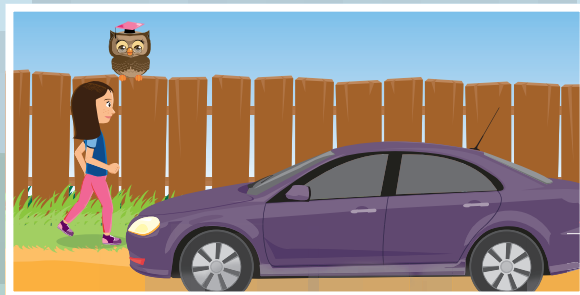


Όταν περπατάμε σε δρόμο με πεζοδρόμιο περπατάμε πάντα στην εσωτερική πλευρά του πεζοδρομίου, μακριά από το δρόμο.

Αν συναντήσουμε εμπόδια που δε μας επιτρέπουν να συνεχίσουμε την πορεία μας, τότε ελέγχουμε προσεκτικά αν μπορούμε να περάσουμε από τη μέσα πλευρά του πεζοδρομίου, προσπερνώντας το εμπόδιο μπροστά μας.



Κάποιες φορές μπορεί να χρειαστεί να περπατήσουμε σε ένα δρόμο που δεν έχει πεζοδρόμιο. Σε αυτήν την περίπτωση, περπατάμε στην άκρη του δρόμου, αντίθετα με τη φορά των οχημάτων για να μπορούμε να βλέπουμε τα οχήματα που έρχονται και για να μας βλέπουν και αυτά!



Όταν περπατάμε στο δρόμο, προσέχουμε και δε σπρώχνουμε ο ένας τον άλλο. Επίσης, προσέχουμε πάντα το δρόμο και δεν παίζουμε με ηλεκτρονικά ή με οτιδήποτε άλλο μας αποσπά την προσοχή!



Η Βάγια συμβουλεύει:

Είναι πολύ σημαντικό όταν περπατάμε έξω το βράδυ ή ώρες που δεν έχει πολύ φως, να φοράμε πάντα ρούχα με ανοιχτά και φωτεινά χρώματα για να βοηθάμε τους οδηγούς να μας βλέπουν καλύτερα!

Παιδιά θυμάστε τον κανόνα ΣΤΑΚΑ; Πριν διασχί-
σω το δρόμο, ΣΤΑματώ, Κοιτώ, Ακούω και, αν δεν
έρχεται όχημα, διασχίζω το δρόμο!



Όταν θέλουμε να περάσουμε ένα δρόμο, **ΔΕΝ ΞΕΧΝΑΜΕ ΠΟΤΕ** τον κανόνα **ΣΤΑΚΑ**.

ΣΤΑματάμε πίσω από το κράσπεδο του πεζοδρομίου, **Κοιτά**με προς όλες τις κατευθύνσεις, Αριστερά - Δεξιά - Αριστερά, και προσέχουμε μήπως **Ακού**σουμε κάποιο όχημα να πλησιάζει! (**ΣΤΑΚΑ**).

Περιμένουμε ο δρόμος να είναι τελείως άδειος πριν ξεκινήσουμε να διασχίζουμε.

Περνάμε το δρόμο πάντα κάθετα, ποτέ διαγώνια. Δεν τρέχουμε, δεν αργοπορούμε.

Προσπαθούμε να κρατάμε οπτική επαφή με τον οδηγό, όταν διασχίζουμε το δρόμο.

Όταν πρέπει να περάσουμε το δρόμο σε μια διασταύρωση, κοιτάζουμε πάντα προς όλες τις πλευρές του δρόμου και δεν ξεχνάμε ότι πρέπει να κοιτάξουμε πίσω μας και πάνω από τον ώμο μας.

Προσέχουμε ιδιαίτερα τα μηχανάκια που περνάνε δίπλα από τα αυτοκίνητα γιατί πολλές φορές δε φαίνονται.

Προσοχή! Πλέον κυκλοφορούν οχήματα που είναι σχεδόν ή και εντελώς αθόρυβα! Τέτοια είναι, για παράδειγμα, τα ηλεκτρικά οχήματα. Γι' αυτό δεν ξεχνάμε ποτέ να κοιτάξουμε προς όλες τις κατευθύνσεις κάθε φορά που περνάμε το δρόμο, γιατί μπορεί να διέρχεται ένα αθόρυβο όχημα.

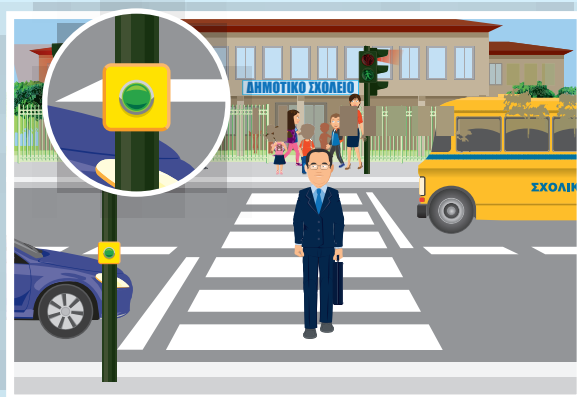
Όταν διασχίζουμε ένα δρόμο και υπάρχει νησίδα, είμαστε πολύ προσεκτικοί. Με το που φτάσουμε στη νησίδα και πριν συνεχίσουμε, εφαρμόζουμε πάλι τον κανόνα **ΣΤΑΚΑ**.

Προσέχουμε, επίσης, όταν διασχίζουμε ειδικές λωρίδες που κινούνται τα λεωφορεία ή ειδικές λωρίδες που κινούνται τα ποδήλατα.

Όταν υπάρχει διάβαση πεζών, φανάρι ή τροχονόμος, τότε επιλέγουμε να περάσουμε το δρόμο από εκεί.



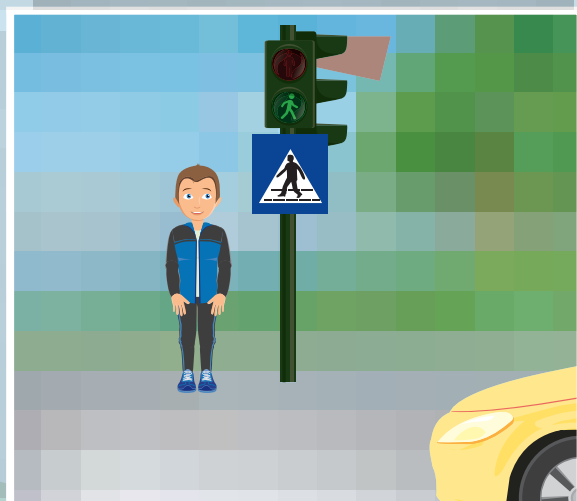
Ωρα να εφαρμόσουμε τον ΣΤΑΚΑ, όταν διασχίζουμε δρόμο με διάβαση πεζών, με ή χωρίς φανάρι.



Με φανάρι

Όταν υπάρχει φανάρι στη διάβαση πεζών **ΔΕΝ ΞΕΧΝΑΜΕ** ότι:

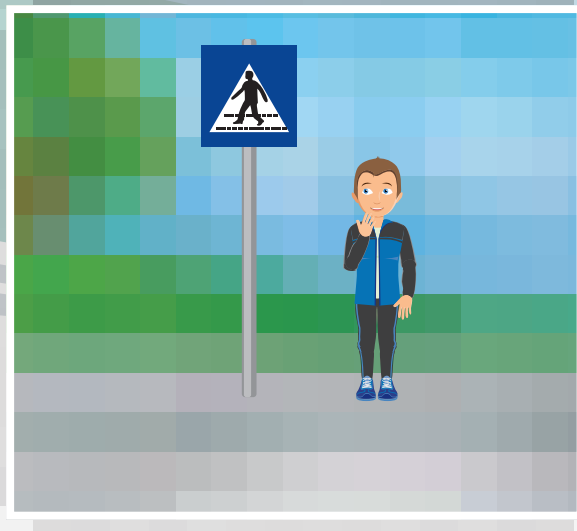
- ★ Κοιτάζουμε αν έχει το ειδικό κουμπί που πρέπει να πατήσουμε για να ανάψει πράσινο και να περάσουμε.
- ★ Αν το έχει, το πατάμε και περιμένουμε.
- ★ Μόλις εμφανιστεί το πράσινο ανθρωπάκι, ξεκινάμε και διασχίζουμε το δρόμο.
- ★ Προσοχή! Δεν ξεχνάμε να κοιτάξουμε πάλι το δρόμο πριν ξεκινήσουμε!
- ★ Αν το κουμπί αυτό δεν υπάρχει, περιμένουμε να ανάψει το πράσινο ανθρωπάκι μόνο του. Μπορεί ν' αργήσει λίγο παραπάνω αλλά δε μας πειράζει!
- ★ Όταν διασχίζουμε ένα δρόμο και υπάρχει νησίδα, είμαστε πολύ προσεκτικοί. Με το που φτάσουμε στη νησίδα, σταματάμε και ελέγχουμε **ΞΑΝΑ** το δρόμο, πριν συνεχίσουμε: **ΣΤΑ**ματάμε, **Κοιτά**με και **Ακού**με προσεκτικά!



Χωρίς φανάρι

Όταν δεν υπάρχει φανάρι στη διάβαση πεζών **ΔΕΝ ΞΕΧΝΑΜΕ** ότι:

- ★ Σταματάμε πίσω από το κράσπεδο του πεζοδρομίου, κοιτάμε προς όλες τις κατευθύνσεις και ακούμε μήπως πλησιάζει κάποιο όχημα (**ΣΤΑΚΑ**).
- ★ Διασχίζουμε το δρόμο μόνο όταν σιγουρευτούμε ότι είναι άδειος.
- ★ Διασχίζουμε το δρόμο κάθετα, περπατώντας πάνω στη διάβαση, δεν τρέχουμε ούτε αργοπορούμε.



Η Βάγια συμβουλεύει:

Όταν στο δρόμο συναντήσουμε πεζογέφυρα ή υπόγεια διάβαση, τότε φυσικά περνάμε απέναντι από εκεί! Είναι πιο εύκολο και πιο ασφαλές.

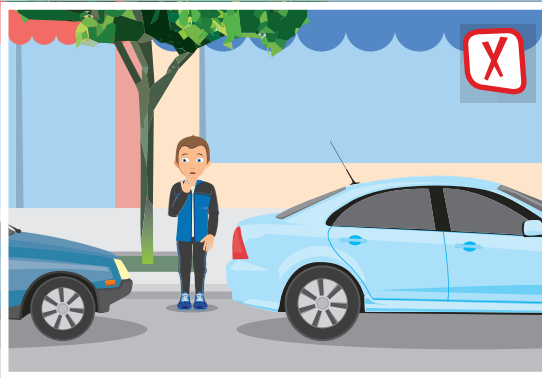
Ελάτε παιδιά να δούμε πώς πρέπει να διασχίσουμε το δρόμο όταν δεν υπάρχει διάβαση πεζών!



Κάποιες φορές μπορεί να χρειαστεί να διασχίσουμε ένα δρόμο που δεν έχει ούτε διάβαση ούτε φανάρι. Τότε, ακοαλουθούμε τους γενικούς κανόνες που μάθαμε για να περνάμε απέναντι με ακόμα μεγαλύτερη προσοχή!



- ★ Επιλέγουμε να διασχίσουμε το δρόμο από σημείο που έχει πολύ καλή ορατότητα
- ★ Δε διασχίζουμε ποτέ το δρόμο πάνω σε στροφή, γιατί δεν μπορούμε να δούμε τα οχήματα που έρχονται αλλά ούτε και οι οδηγοί να δουν εμάς.



- ★ Αποφεύγουμε να στεκόμαστε ανάμεσα σε σταθμευμένα αυτοκίνητα, γιατί σε εκείνο το σημείο οι οδηγοί δεν μπορούν να μας δουν.
- ★ Σε περίπτωση που δεν έχουμε άλλη επιλογή και χρειαστεί να περάσουμε ανάμεσα από σταθμευμένα αυτοκίνητα, τότε:
 - Πρέπει να βεβαιωθούμε ότι κανένα από τα αυτοκίνητα αυτά δεν ετοιμάζεται να ξεκινήσει.
 - Αποφεύγουμε να στεκόμαστε ανάμεσα σε μεγάλα οχήματα (π.χ. φορτηγά).
 - Σιγουρευόμαστε ότι στην απέναντι πλευρά του δρόμου υπάρχει αρκετός ελεύθερος χώρος για να ανέβουμε στο πεζοδρόμιο.
 - Περπατάμε προσεκτικά μέχρι την εξωτερική πλευρά των αυτοκινήτων. Εκεί έχουμε καλύτερη ορατότητα και μπορούν να μας δουν και οι οδηγοί.
 - Δεν ξεχνάμε ότι, πριν περάσουμε απέναντι, **ΣΤΑματάμε, Κοιτάμε, Ακούμε (ΣΤΑΚΑ)** και περνάμε μόνο όταν βεβαιωθούμε ότι ο δρόμος είναι άδειος.

Παιδιά, εκτός από διαβάσεις για πεζούς έχουμε και διαβάσεις για τρένα. Τις ονομάζουμε σιδηροδρομικές διαβάσεις!



Υπάρχουν δύο είδη σιδηροδρομικών διαβάσεων:

- ★ Αυτές που φυλάσσονται από φύλακα (φυλασσόμενες διαβάσεις).
- ★ Αυτές που δε φυλάσσονται από φύλακα (αφύλακτες διαβάσεις).

Και στις δύο περιπτώσεις οι διαβάσεις μπορεί να είναι εξοπλισμένες με ειδική μπάρα ή/ και αυτόματα ηχοφωτεινά σήματα.

Φυλασσόμενη Διάβαση

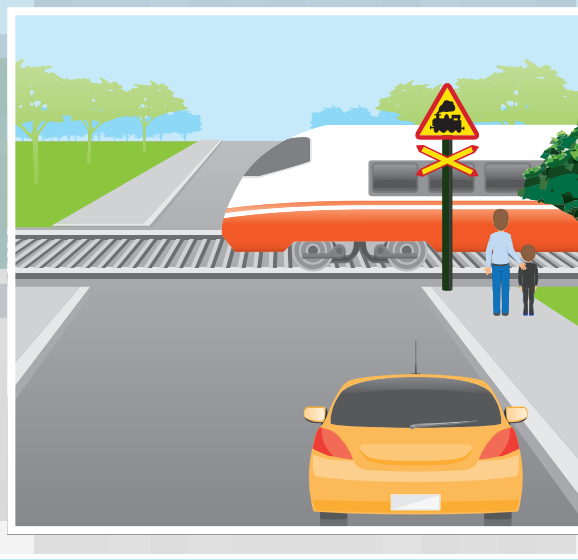
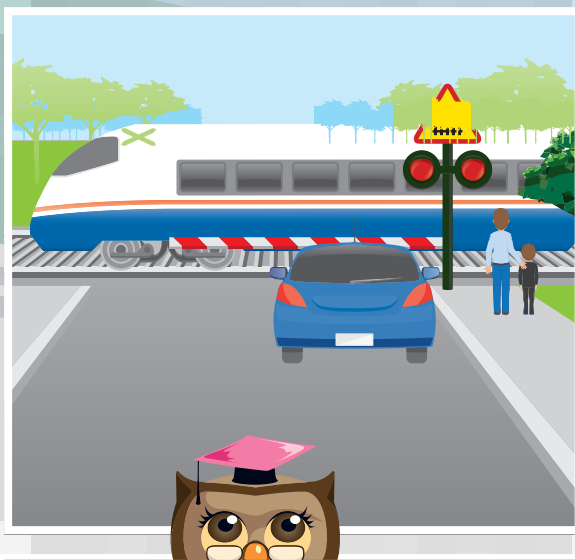
Όταν διασχίζουμε φυλασσόμενη σιδηροδρομική διάβαση:

- ★ Δεν παραβιάζουμε ποτέ την ειδική μπάρα όταν είναι κατεβασμένη.
- ★ Παραμένουμε στη θέση μας όση ώρα αναβοσβήνει το κόκκινο φως και ακούγεται ο προειδοποιητικός ήχος!
- ★ Μόλις οι ειδικές μπάρες ανέβουν, το κόκκινο φως σταματήσει να αναβοσβήνει και ο προειδοποιητικός ήχος σταματήσει να ακούγεται, τότε ξεκινάμε να διασχίσουμε τις γραμμές.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Αν το τρένο περάσει αλλά το φως συνεχίσει ν' αναβοσβήνει ή ο ήχος συνεχίζει να ακούγεται, αυτό σημαίνει ότι έρχεται και άλλο τρένο! **ΔΕΝ ΠΕΡΝΑΜΕ ΑΠΕΝΑΝΤΙ!**

Αφύλακτη Διάβαση

- ★ **ΣΤΑματάμε, Κοιτάμε και Ακούμε ιδιαίτερα προσεκτικά**, για να σιγουρευτούμε ότι είναι ασφαλές να περάσουμε.



Η Βάγια συμβουλεύει:

Η Βάγια συμβουλεύει: προσοχή στις σιδηροδρομικές διαβάσεις! Το τρένο έχει πάντα προτεραιότητα! **ΠΑΝΤΑ ΣΤΑΜΑΤΑΜΕ!**



Ξέρατε ότι...

Στην Ελλάδα ένας μεγάλος αριθμός οδικών ατυχημάτων έχουν ως θύματα πεζούς και κυρίως παιδιά:

- ★ Κάθε χρόνο στην Ελλάδα σημειώνονται περισσότερα από 1.800 ατυχήματα με θύματα μικρούς μαθητές.

Σημαντικό ρόλο στα οδικά ατυχήματα που εμπλέκονται παιδιά παίζουν:

- ★ Το περιβάλλον που ζουν, οι γονείς και οι δάσκαλοί τους, η εκπαίδευση και η ενημέρωση που τους παρέχεται.
- ★ Η κατάσταση του οδικού δικτύου.
- ★ Η συμπεριφορά των οδηγών αλλά και η δική τους συμπεριφορά.



Η Βάγια συμβουλεύει:

Ποτέ δε βγαίνουμε στο δρόμο χωρίς να κοιτάξουμε, για να πιάσουμε τη μπάλα, να κυνηγήσουμε τους φίλους μας ή για κανέναν άλλο λόγο! Μπορεί κάποιος αυτοκίνητος να έρχεται εκείνη τη στιγμή και να μην προλάβει να σταματήσει.

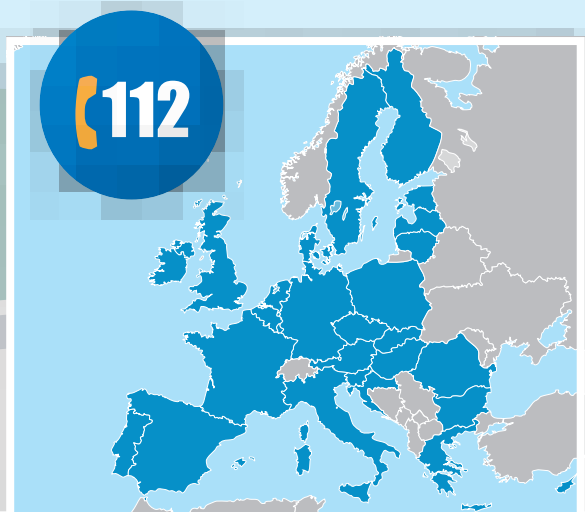
Αν τύχει και δούμε κάποιο ατύχημα, μπορούμε και πρέπει να βοηθήσουμε!



Πρέπει να πάρουμε τηλέφωνο και να ζητήσουμε βοήθεια ή να φωνάξουμε κάποιο μεγάλο για να καλέσει εκείνος αν δεν έχουμε κοντά μας τηλέφωνο.

Αν έχουμε τηλέφωνο μπορούμε:

- ★ Να καλέσουμε την αστυνομία, πληκτρολογώντας το **100**, το ασθενοφόρο, πληκτρολογώντας το **166**, την πυροσβεστική πληκτρολογώντας το **199** ή τον Ευρωπαϊκό Αριθμό Έκτακτης Ανάγκης, πληκτρολογώντας το **112**.
- ★ Να εξηγήσουμε που βρισκόμαστε και τι έχει συμβεί έτσι ώστε να έρθουν να βοηθήσουν.



Η Βάγια συμβουλεύει:

Ποτέ όμως δεν πλησιάζουμε το μέρος που έγινε το ατύχημα γιατί μπορεί να τραυματιστούμε και εμείς και έτσι δε θα μπορέσουμε να βοηθήσουμε!

Παίζω και Μαθαίνω

Ποια παιδιά μπορούν να περάσουν με ασφάλεια το δρόμο;

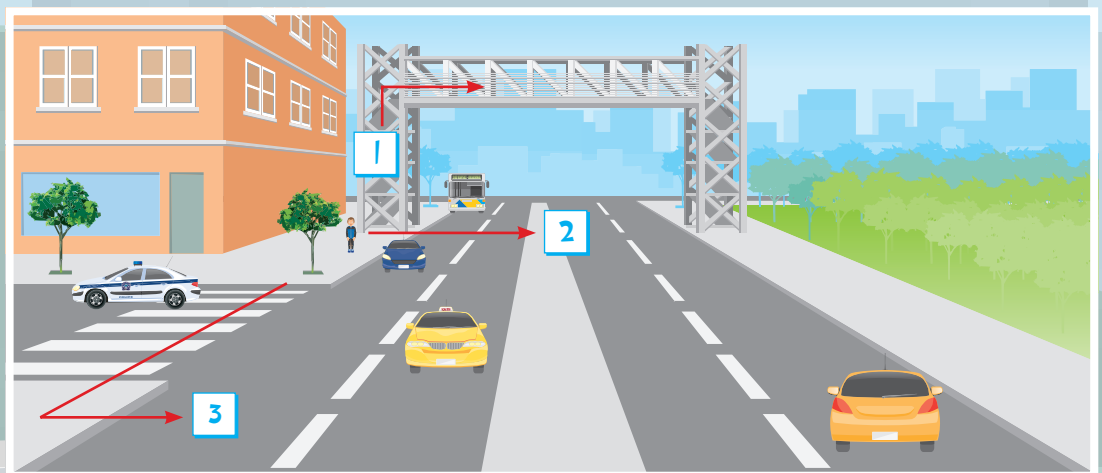
1.
2.
3.
4.
5.



Σωστή απάντηση: 3, 4

Ποια είναι η πιο ασφαλής διαδρομή για το Νικόλα που θέλει να πάει στο πάρκο;

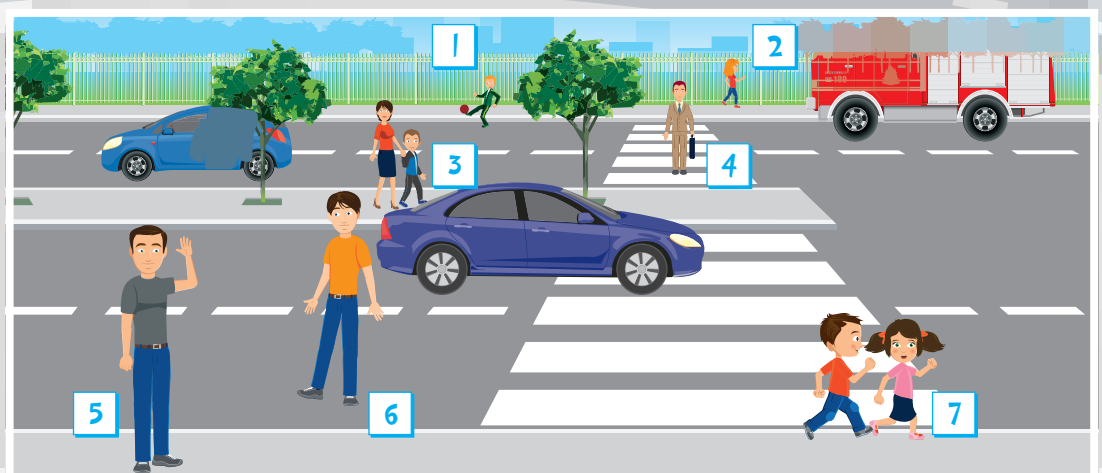
1.
2.
3.



Σωστή απάντηση: 1, από τη δεξιά πλευρά

Ποιοι κινούνται με ασφάλεια στο δρόμο;

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.



Σωστή απάντηση: 2, 3, 4, 5

Ποια παρέα διακρίνεται πιο εύκολα από τους οδηγούς;

1.
2.



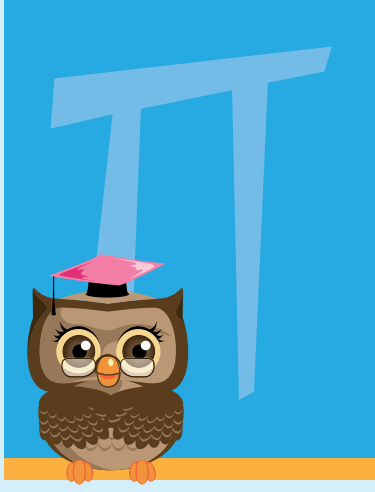
εικόνα: Λοιμωτική

Ποια είναι η ασφαλής διαδρομή για να φτάσουν στη στάση του μετρό;

1.
2.
3.
4.



Λοιμωτική: 1-B, 2-A, 3-A, 4-B



Μαθαίνω να Ποδηλατώ με Ασφάλεια

Αν θέλουμε να κάνουμε ένα διάλειμμα από το διάβασμα, τότε η προτιμότερη λύση είναι να πάμε μια βόλτα με το ποδήλατο!



Το ποδήλατο και η άσκηση γενικότερα κάνει καλό, τόσο στο σώμα μας όσο και στο μυαλό μας!

Ας μάθουμε λοιπόν πώς να γίνουμε σωστοί ποδηλάτες!



Η Βάγια συμβουλεύει:

Το να κάνουμε ποδήλατο βοηθάει τόσο την υγεία μας, ψυχική και σωματική όσο και την υγεία του πλανήτη μας!

Για να κινηθούμε με το ποδήλατο με ασφάλεια πρέπει πρώτα να επιλέξουμε το κατάλληλο ποδήλατο!



Επιλέγω το σωστό ποδήλατο

- ★ Πόσο ψηλό
 - Όταν βρισκόμαστε πάνω από το ποδήλατό (χωρίς να καθόμαστε στη σέλα) πρέπει και τα δύο πόδια να πατάνε στο έδαφος.
 - Όταν καθόμαστε στη σέλα του ποδηλάτου, πρέπει να μπορούμε να ακουμπήσουμε το έδαφος με τις μύτες των ποδιών μας.
- ★ Πόσο μακρύ
 - Πρέπει να μπορούμε να πιάσουμε το τιμόνι εύκολα, χωρίς να τεντώνουμε την πλάτη ή τους ώμους μας αλλά ούτε και τα χέρια μας πολύ λυγισμένα.
 - Πρέπει να φτάνουμε εύκολα και να πατάμε τα φρένα που βρίσκονται στο τιμόνι.



Η Βάγια συμβουλεύει:

Δεν οδηγούμε ποτέ ποδήλατο το οποίο είναι μεγαλύτερο ή μικρότερο απ' ό,τι πρέπει. Κινδυνεύουμε να χάσουμε την ισορροπία μας και να πέσουμε.

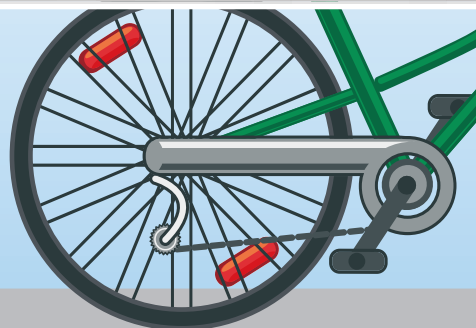
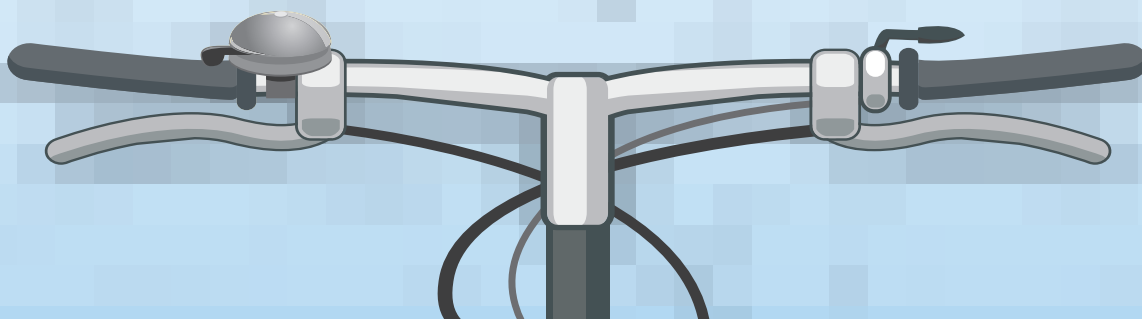
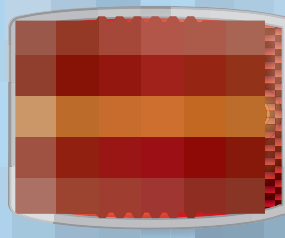
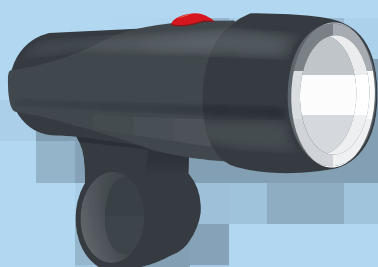
Ας δούμε με τι πρέπει να είναι εξοπλισμένο το ποδήλατό μας!



Εξοπλίζω το ποδήλατό μου

Απαραίτητος εξοπλισμός:

- 1. Φώτα και ανακλαστήρες:** Πρέπει οπωσδήποτε να υπάρχει ένα λευκό φως τοποθετημένο στο μπροστινό μέρος του ποδηλάτου και ένα κόκκινο φως που να αναβοσβήνει (ή κόκκινος ανακλαστήρας) στο πίσω μέρος του.
- 2. Κουδούνι:** Πρέπει να υπάρχει κουδούνι στο τιμόνι.
- 3. Ανακλαστικά:** Πρέπει να υπάρχουν ανακλαστικά στην μπροστινή και στην πίσω ρόδα του ποδηλάτου μου, για να με βλέπουν όταν πέφτει πάνω μου το φως.

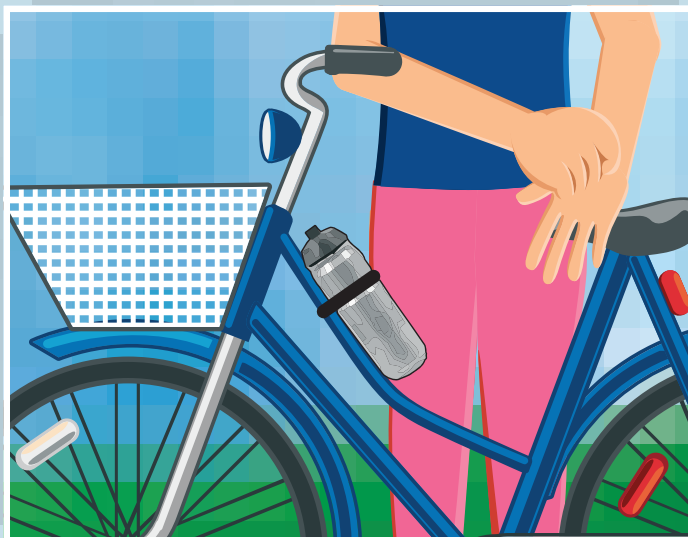


Προτεινόμενος εξοπλισμός:



Κλειδαριά ποδηλάτου

Πρέπει να έχουμε πάντα μαζί μας κλειδαριά για το ποδήλατο, έτσι ώστε να μπορούμε να το κλειδώσουμε σε περίπτωση που χρειαστεί.



Μπουκάλι νερού.

Καλό είναι να υπάρχει ένα μπουκάλι νερού στην ειδική θήκη, το οποίο θα μπορούσαμε εύκολα να χρησιμοποιήσουμε σε περίπτωση που διψάσουμε. Πάντα πρέπει να σταματάμε και να κατεβαίνουμε από το ποδήλατο για να πιούμε νερό.



Κλειστά παπούτσια.

Καλό είναι να φοράμε παπούτσια που καλύπτουν τα δάχτυλα των ποδιών μας.



Ειδικά ρούχα.

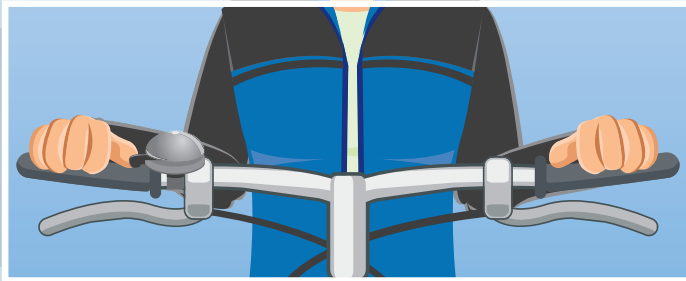
Καλό είναι να μην φοράμε φαρδιά ρούχα για να αποφύγουμε τον κίνδυνο να πιαστούν σε κάποιο μέρος του ποδηλάτου.

Για να κινηθούμε με το ποδήλατο με ασφάλεια πρέπει πρώτα να επιλέξουμε το κατάλληλο ποδήλατο!



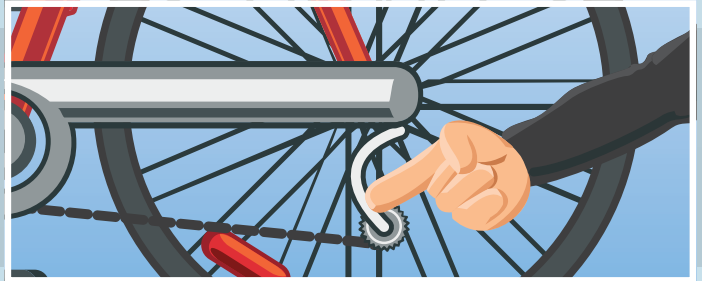
Ελέγχω το ποδήλατό μου

Πριν ξεκινήσουμε τη βόλτα μας, θα πρέπει να είμαστε σίγουροι ότι το ποδήλατο μας είναι ασφαλές. Για αυτό πρέπει, πριν από κάθε βόλτα μας, να ελέγχουμε τα παρακάτω:



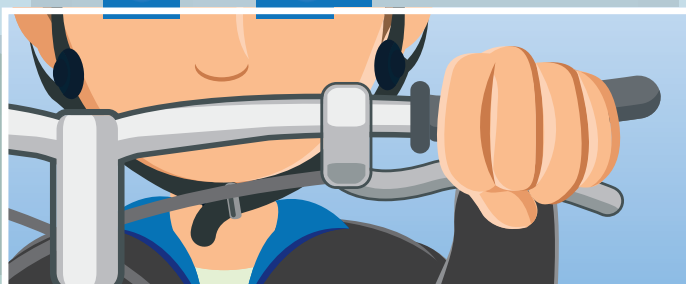
Το τιμόνι!

Ελέγχουμε το τιμόνι για να δούμε αν είναι σωστά και σφιχτά τοποθετημένο στη θέση του. Βάζουμε την μπροστινή ρόδα ανάμεσα στα πόδια μας και προσπαθούμε να κουνήσουμε το τιμόνι δεξιά-αριστερά και πάνω-κάτω.



Την αλυσίδα στις ρόδες!

Ελέγχουμε τις ταχύτητες του ποδηλάτου για να δούμε αν η αλυσίδα είναι στη θέση της, ότι δεν υπάρχει καμία ζημιά, και ότι τα πετάλια γυρίζουν ελεύθερα προς τα πίσω.



Τα φρένα!

Ελέγχουμε τα φρένα κάθε φορά που χρησιμοποιούμε το ποδήλατο! Στεκόμαστε δίπλα στο ποδήλατο, πατάμε μόνο το μπροστινό φρένο και σπρώχνουμε το τιμόνι προς τα εμπρός.

Ο μπροστινός τροχός πρέπει να μείνει ακίνητος, ενώ ο πίσω πρέπει να σηκωθεί από το έδαφος. Στη συνέχεια, πατάμε μόνο το πίσω φρένο και σπρώχνουμε το τιμόνι προς τα πίσω. Τώρα, ο πίσω τροχός πρέπει να μείνει ακίνητος και το ποδήλατο πρέπει να συρθεί στο έδαφος.



Τον αέρα στα λάστιχα!

Ελέγχουμε τα λάστιχα για να δούμε αν έχουν αρκετό αέρα και αν έχουν φθορές.



Η Βάγια συμβουλεύει:

Πριν ξεκινήσουμε τη βόλτα μας με το ποδήλατο, φροντίζουμε να έχουμε φάει κατάλληλα, να μην είμαστε κουρασμένοι και να έχουμε φορέσει τα κατάλληλα ρούχα για τις καιρικές συνθήκες που επικρατούν.



Φοράω το σωστό εξοπλισμό

Πρέπει ΠΑΝΤΑ να οδηγούμε το ποδήλατο φορώντας τα απαραίτητα.



- ★ **Κράνος** που να είναι στα μέτρα μας για να μένει πάντα σταθερό. Φοράμε το κράνος μας σωστά όταν:
 1. Μπορούμε να βάλουμε ένα δάχτυλο ανάμεσα απ'το λουρί και το σαγόνι μας.
 2. Το λουρί τυλίγει και τα 2 αυτιά μας.
 3. Το κράνος απέχει 2 δάχτυλα από τα φρύδια μας.



- ★ **Επιγονατίδες/ Επιαγκωνίδες.**
- ★ **Κατάλληλα ανοιχτόχρωμα ρούχα.**
- ★ **Γιλέκο που φωσφορίζει.**



Η Βάγια συμβουλεύει:

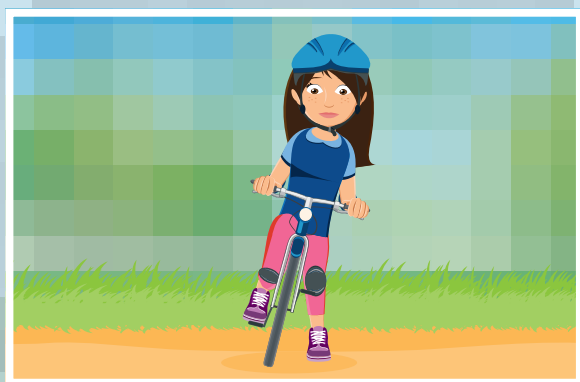
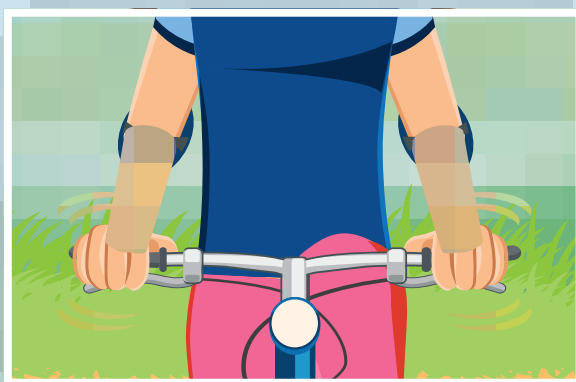
Προσοχή! Σχεδόν κανένα από τα παιδιά 5-14 ετών που είχαν εμπλοκή σε ατύχημα ως ποδηλάτες, δεν φορούσε κράνος!

Χειρισμός Ποδηλάτου

- ★ Ποδηλατούμε σε ευθεία ώστε να έχουμε πάντα τον έλεγχο του ποδηλάτου μας.



- ★ Έχουμε πάντα και τα 2 χέρια στο τιμόνι, εκτός αν θέλουμε να κάνουμε κάποιο ειδικό σιγιάλο για να στρίψουμε ή να σταματήσουμε.
- ★ Ελέγχουμε την κυκλοφορία πάνω από τον ώμο μας.
 - Πριν σταματήσουμε, στρίψουμε, προσπεράσουμε ή ξεκινήσουμε, πρέπει να κοιτάξουμε πίσω, πάνω από τον ώμο μας. Πρέπει να μάθουμε να το κάνουμε χωρίς να χάνουμε την ισορροπία μας.



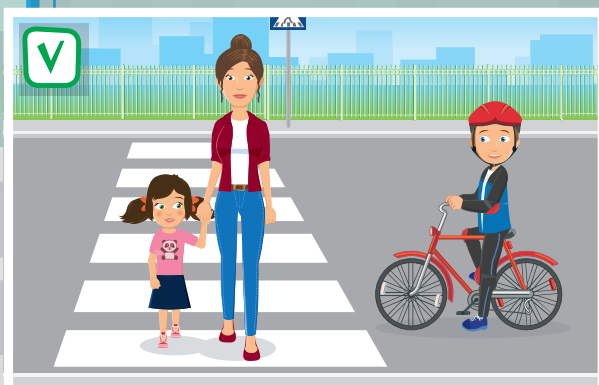
- ★ Σταματάμε και ξεκινάμε το ποδήλατο.
 - Φρενάρουμε πατώντας και τα 2 φρένα. Το μπροστά και το πίσω.
 - Πρέπει να σταματάμε χωρίς να χάνουμε την ισορροπία μας και να έχουμε τον έλεγχο του ποδηλάτου ακόμα και όταν αυτό είναι σταματημένο.
 - Σταματάμε βάζοντας το ένα πόδι στο έδαφος και το άλλο το αφήνουμε στο πετάλι.
- ★ Χρησιμοποιούμε σωστά τις ταχύτητες ώστε να ποδηλατούμε με άνεση.
 - Όταν νιώσουμε ότι δυσκολευόμαστε να γυρίσουμε το πετάλι, πρέπει να αλλάξουμε ταχύτητα και να βάλουμε μία πιο μικρή.
 - Όταν νιώθουμε ότι το πόδι μας γυρίζει το πετάλι πολύ εύκολα, τότε πρέπει να αλλάξουμε ταχύτητα και να βάλουμε μια πιο μεγάλη.



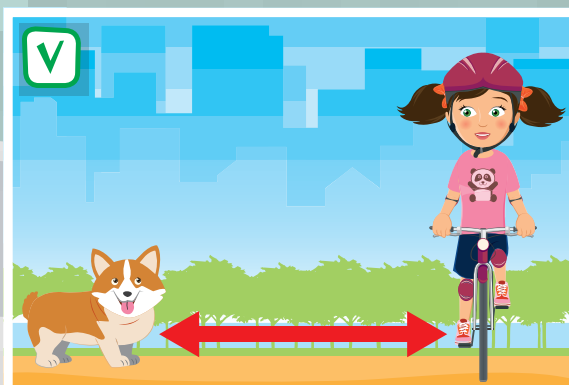
- ★ Σεβόμαστε τους άλλους οδηγούς που βρίσκονται στο δρόμο, με όποιο όχημα και αν κινούνται αυτοί.
- ★ Έχουμε πάντα το νου μας τριγύρω.
 - Στην υπόλοιπη κυκλοφορία.
 - Σε πιθανούς κινδύνους ή εμπόδια.
 - Στα σταματημένα οχήματα.
- ★ Καλύτερα να ποδηλατούμε με τη συνοδεία κάποιου ενήλικα.



- ★ Χρησιμοποιούμε πάντα ποδηλατοδρόμους, επιλέγοντας διαδρομές μακριά από δρόμους με πολλά οχήματα.
 - Σε περίπτωση που δεν υπάρχει ποδηλατόδρομος, οδηγούμε στη δεξιά μεριά του δρόμου, όχι όμως πολύ κοντά στο πεζοδρόμιο γιατί μπορεί να υπάρχει κάποιο επικίνδυνο εμπόδιο.



- ★ Τηρούμε πάντα τον Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας.
- ★ Σταματάμε και δίνουμε πάντα προτεραιότητα στους πεζούς στις διασταυρώσεις και στις διαβάσεις πεζών.



- ★ Προσέχουμε πολύ όταν ποδηλατούμε δίπλα σε ζώα. Κρατάμε μεγάλη απόσταση από αυτά και δε χρησιμοποιούμε το κουδουνάκι γιατί μπορεί να τα τρομάξουμε.
- ★ Δεν πρέπει ποτέ να βγάζουμε το κατοικίδιο μας βόλτα ενώ ποδηλατούμε.
 - Εκτός του ότι μπορεί να μπλεχτούμε και να πέσουμε, μπορεί να τραυματίσουμε και το ζωάκι μας!



- ★ Δεν πρέπει ποτέ να ακούμε μουσική ή να χρησιμοποιούμε το κινητό τηλέφωνο την ώρα που ποδηλατούμε.



- ★ Δεν πρέπει να κρατάμε οποιοδήποτε άλλο όχημα ή άλλο ποδηλάτη.



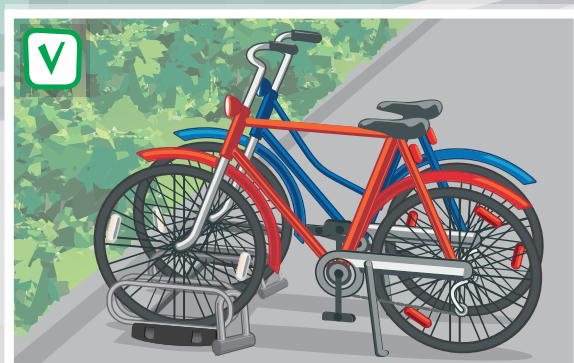
- ★ Δεν κάνουμε ποδήλατο πάνω στο πεζοδρόμιο. Αυτό είναι μόνο για τους πεζούς.



- ★ Δεν ποδηλατούμε αντίθετα από τη φορά της κυκλοφορίας.

- ★ Για να σταθμεύσουμε σωστά το ποδήλατό μας:

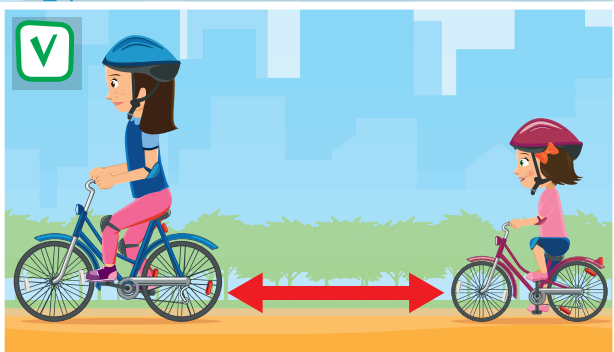
- Πάντα αφήνουμε το ποδήλατό σε σημείο που να μην ενοχλεί τους άλλους.
- Όποτε το αφήνουμε, καλό είναι να κατεβάζουμε το ποδαράκι στήριξης.
- Όποτε αφήνουμε το ποδήλατό μας, το κλειδώνουμε για να μην μας το κλέψουν.



Σεβόμαστε στους κανόνες κυκλοφορίας! Θέλουμε να γίνουμε οι καλύτεροι οδηγοί!



Πιθανοί κίνδυνοι



- ★ Όταν κάνουμε ποδήλατο με τους φίλους μας, πρέπει όλοι μαζί να ποδηλατούμε σε μια ευθεία και να κρατάμε αρκετή απόσταση, ο ένας πίσω από τον άλλον. Ποτέ δίπλα-δίπλα.
- ★ Κρατάμε χαμηλή ταχύτητα, αποφεύγοντας να ακολουθούμε τους φίλους μας σε επικίνδυνες καταστάσεις. Δεν κάνουμε ποτέ κόντρες με τους φίλους μας και δεν υπερεκτιμούμε τις δυνατότητές μας.



- ★ Αποφεύγουμε λακκούβες και αιχμηρά αντικείμενα, όπως κομμάτια από γυαλί, κρατώντας σταθερά το τιμόνι μας.
- ★ Αν πέσουμε από το ποδήλατο και τραυματιστούμε ελαφρά, τότε πρέπει να απομακρυνθούμε αμέσως από το δρόμο, για να μην κινδυνεύσουμε ακόμη περισσότερο.



- ★ Αν πέσουμε από το ποδήλατο και τραυματιστούμε ελαφρά, τότε πρέπει να απομακρυνθούμε αμέσως από το δρόμο, για να μην κινδυνεύσουμε ακόμη περισσότερο.
- ★ Δεν πρέπει να μεταφέρουμε άλλο άτομο με το ποδήλατο γιατί υπάρχει κίνδυνος να χάσουμε την ισορροπία μας και να χτυπήσουμε και οι δύο.



- ★ Προσέχουμε πάντα όταν περνάμε δίπλα από σταματημένα αυτοκίνητα. Μπορεί κάποιος να ανοίξει ξαφνικά την πόρτα χωρίς να μας έχει δει.

Η Βάγια συμβουλεύει:

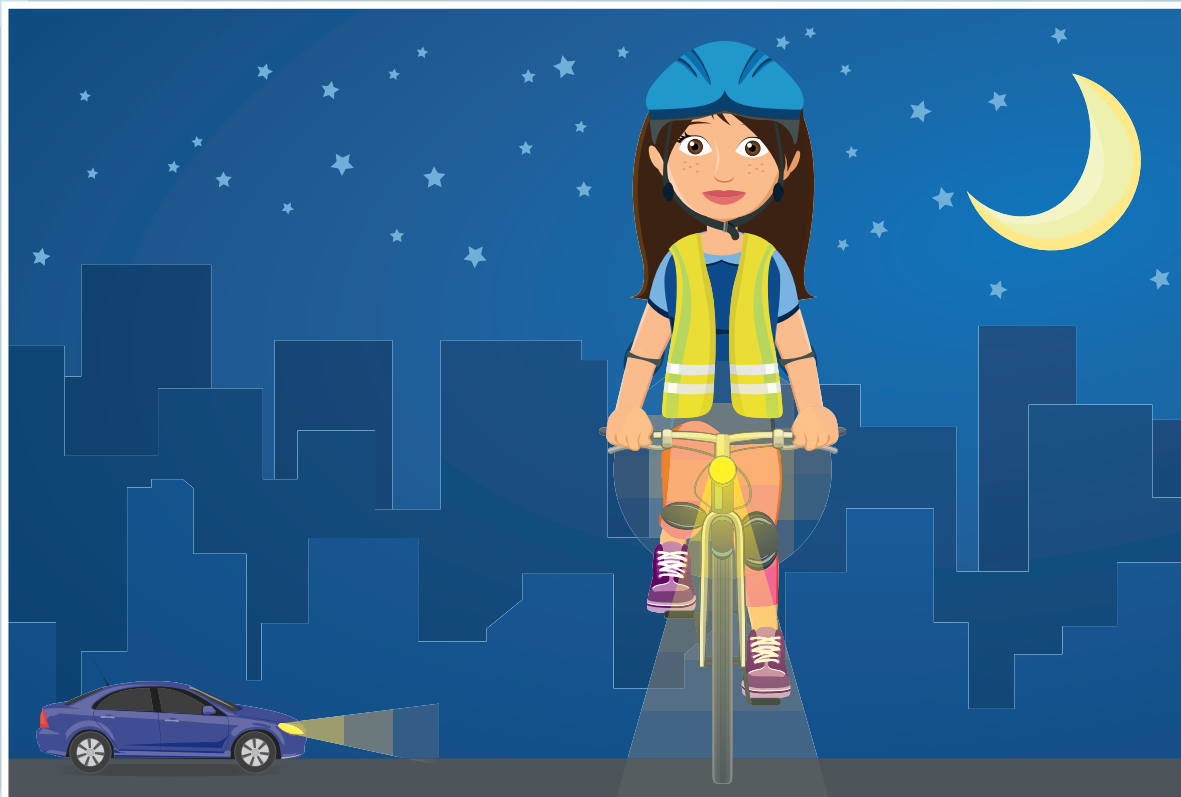
Προσοχή! Όσο πιο πολύ τρέχουμε τόσο πιο πολύ χρόνο χρειαζόμαστε να σταματήσουμε.



Μας έπιασε η νύχτα... Καιρός να ανάψουμε τα φώτα μας!



Ποδηλατώ τη νύχτα



- ★ Φοράμε φωτεινά ρούχα και αξεσουάρ με ανακλαστικά.
- ★ Έχουμε πάντα αναμμένο το μπροστινό φως, το οποίο πρέπει να λειτουργεί και να είναι καθαρό και ορατό από τους υπόλοιπους ανθρώπους.
- ★ Βεβαιωνόμαστε ότι και το πίσω κόκκινο φως του ποδηλάτου μας λειτουργεί σωστά καθώς κινούμαστε.



Η Βάγια συμβουλεύει:

Πριν ξεκινήσουμε, ελέγχουμε αν τα φώτα μας έχουν μπαταρία και λειτουργούν



Πινακίδες σήμανσης για τα ποδήλατα



Ο δρόμος είναι μόνο για ποδήλατα (ποδηλατόδρομος).



Απαγορεύονται τα ποδήλατα.



Αυτός ο δρόμος είναι για πεζούς και ποδήλατα.



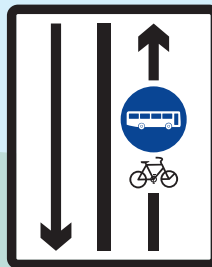
Προσοχή, κίνδυνος λόγω συχνής εισόδου ή διάβασης ποδηλατών.



Ο δρόμος είναι μόνο για λεωφορεία, τρόλεϊ και ποδήλατα.



Χώρος όπου επιτρέπεται η στάθμευση ποδηλάτων.



Αποκλειστική λωρίδα ΜΜΜ και ποδηλάτων που κινούνται αντίθετα με την κυκλοφορία.

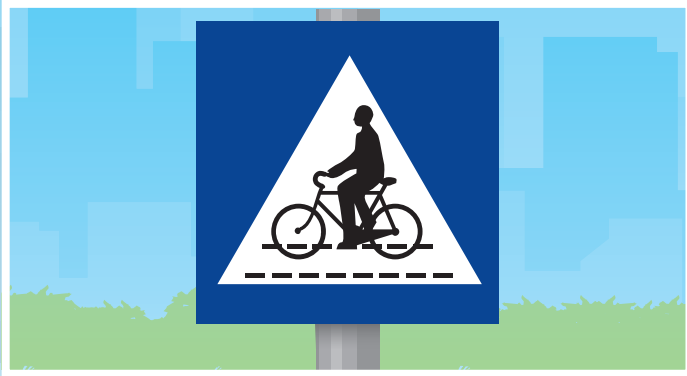


Διάβαση ποδηλάτων.



Παίζω και Μαθαίνω

Να επιλέξεις αν η περιγραφή πινακίδας σήμανσης είναι σωστή ή λάθος, βάζοντας V



1. Διάβαση πεζών.

Σωστό

Λάθος



2. Απαγορεύονται τα ποδήλατα.

Σωστό

Λάθος



3. Ο δρόμος είναι μόνο για λεωφορεία, τρόλεϊ και ποδήλατα.

Σωστό

Λάθος



4. Προσοχή, κίνδυνος λόγω συχνής εισόδου ή διάβασης ποδηλατών.

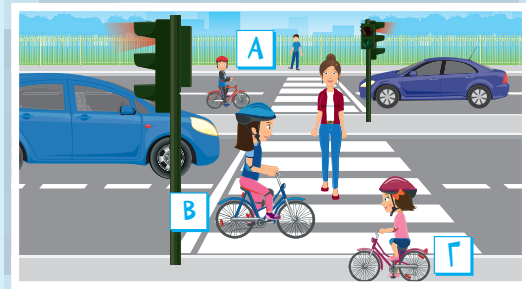
Σωστό

Λάθος

Σωστή απάντηση: 1-V, 2-Z, 3-Z, 4-Z

Να εντοπίσεις τους κινδύνους

1. Ποδηλατεί στο πεζοδρόμιο
2. Περνάει με κόκκινο
3. Ποδηλατεί αντίθετα στο ρεύμα των αυτοκινήτων



Σωστή απάντηση: 1Γ, 2B, 3A

Να εντοπίσεις τη σωστή εικόνα

1.
2.



Σωστή απάντηση: 1

1.
2.



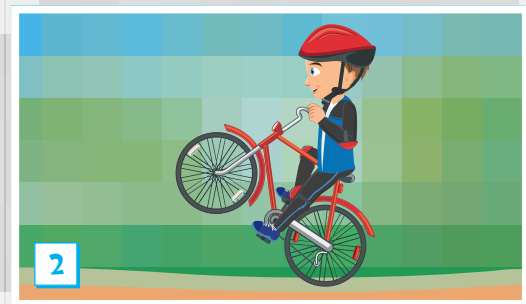
Σωστή απάντηση: 2

1.
2.



Σωστή απάντηση: 2

1.
2.



Σωστή απάντηση: 1



Μαθαίνω τα Μέσα Μεταφοράς

Προτιμούμε να μετακινούμαστε με τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς!



Τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς (MMM) είναι τα μέσα με τα οποία μπορούμε να μετακινηθούμε πληρώνοντας ένα μικρό αντίτιμο, σε μικρές ή μεγάλες αποστάσεις.



Στις μεγάλες πόλεις μπορούμε να συναντήσουμε το λεωφορείο, το τρένο, το μετρό, το τρόλεϊ και το τραμ, αλλά στις μικρότερες πόλεις και τα χωριά, συναντάμε μόνο τα λεωφορεία και τα τρένα!

Η χρήση των MMM, όπως και το περπάτημα ή το ποδήλατο, κάνει καλό και στο περιβάλλον, γιατί όσο περισσότεροι άνθρωποι χρησιμοποιούν τα MMM, τόσο λιγότερα αυτοκίνητα και μηχανές κυκλοφορούν στους δρόμους. Έτσι εκπέμπονται λιγότερα καυσαέρια και έχουμε λιγότερη ηχορύπανση.

Τα MMM παρέχουν και μεγαλύτερη ασφάλεια! Όσο λιγότερα οχήματα (π.χ. αυτοκίνητα, μηχανές, φορτηγά, κλπ) υπάρχουν στους δρόμους, τόσο περισσότερος χώρος για εμάς, δηλαδή τους πεζούς και τους ποδηλάτες!

Μπορείς μερικές φορές να χρειαστεί να μετακινηθούμε χωρίς κάποιον ενήλικα. Να τι πρέπει να ξέρουμε!



Τα ΜΜΜ τα χρησιμοποιούμε συνήθως με τη συνοδεία κάποιου ενήλικα ή κάποιου μεγαλύτερου παιδιού. Παρόλα αυτά, μπορεί κάποια φορά να χρειαστεί να μετακινηθούμε μόνοι μας για να πάμε κάπου. Αυτό γίνεται ΜΟΝΟ όταν έχουμε πάρει έγκριση από τους γονείς μας και πριν ξεκινήσουμε πρέπει οπωσδήποτε να έχουμε οργανώσει τη διαδρομή από το σπίτι!

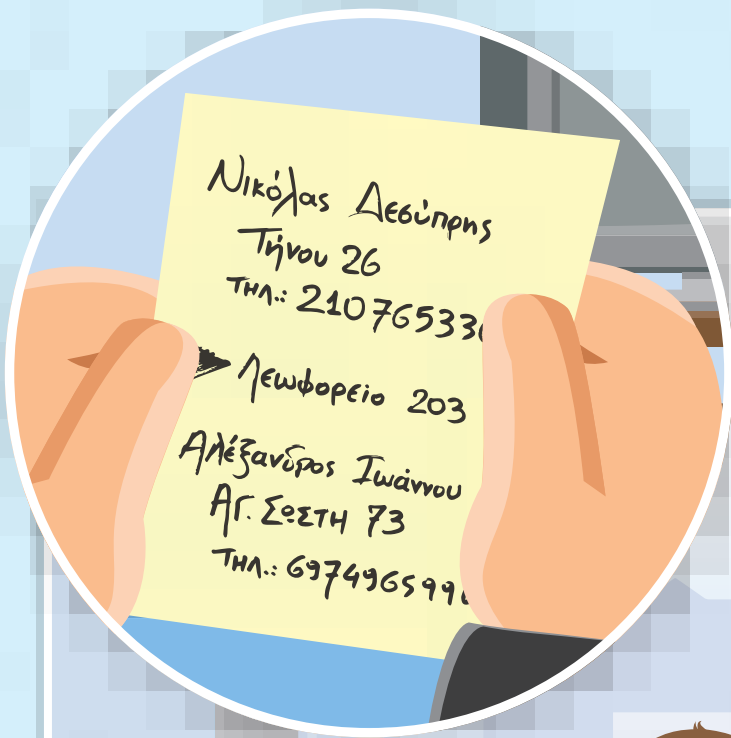
Αυτό σημαίνει ότι:

- ★ Πριν ξεκινήσουμε έχουμε προετοιμάσει με κάποιον ενήλικα ακριβώς τη διαδρομή που θα ακολουθήσουμε και γνωρίζουμε ακριβώς τη συγκοινωνία ή τις συγκοινωνίες που πρέπει να πάρουμε.
- ★ Έχουμε πάντα μαζί μας κάποιο είδος ταυτότητας καθώς και το όνομα και τον αριθμό τηλεφώνου του ατόμου που πρόκειται να συναντήσουμε.
- ★ Αν χρειαστούμε οποιαδήποτε βοήθεια ή οδηγία, ρωτάμε μόνο τους ανθρώπους που δουλεύουν στα ΜΜΜ που χρησιμοποιούμε, όπως για παράδειγμα τον οδηγό του λεωφορείου ή τον υπεύθυνο του σταθμού του μετρό, κλπ.
- ★ Δεν ξεχνάμε να επικυρώσουμε το εισιτήριό μας! Αλλιώς θα χρειαστεί να πληρώσουμε πρόστιμο.
- ★ Μόλις φτάσουμε στον προορισμό μας πηγαίνουμε κατευθείαν να βρούμε αυτόν που πρέπει να συναντήσουμε. Δεν ξεχνάμε στιγμή ότι ακολουθούμε τη διαδρομή που μας έχουν δώσει οι γονείς!



Η Βάγια συμβουλεύει:

ΠΟΤΕ δεν ξεφεύγουμε από τη διαδρομή που έχουμε προετοιμάσει γιατί υπάρχει περίπτωση να χαθούμε!



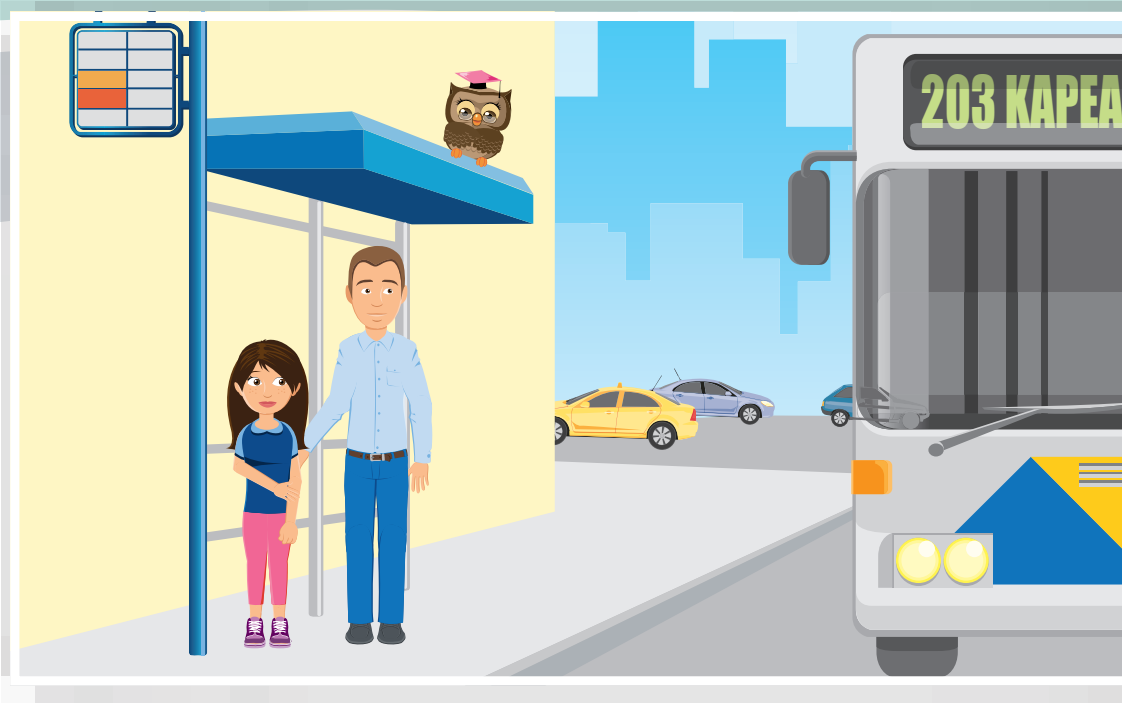
Περιμένοντας στη στάση!



Περιμένοντας τα ΜΜΜ

★ Το λεωφορείο ή το τρόλεϊ

- Όταν περιμένουμε το λεωφορείο ή το τρόλεϊ στη στάση τους, είμαστε πολύ προσεκτικοί! Δεν κατεβαίνουμε ποτέ από το πεζοδρόμιο. Στεκόμαστε πίσω από το κράσπεδο του πεζοδρομίου.
- Όταν περιμένουμε στη στάση δεν παίζουμε με τους φίλους μας γιατί υπάρχει κίνδυνος κάποιος από εμάς να πεταχτεί στο δρόμο και να τραυματιστεί. Επίσης, έτσι δεν ενοχλούμε και τους υπόλοιπους ανθρώπους που περιμένουν στη στάση.
- Όταν δούμε από μακριά το λεωφορείο ή το τρόλεϊ που περιμένουμε, σηκώνουμε το χέρι για να μας δει ο οδηγός και να σταματήσει, χωρίς όμως ποτέ να κατέβουμε από το πεζοδρόμιο.
- Δεν πλησιάζουμε στο λεωφορείο ή το τρόλεϊ, αν δεν σταματήσουν τελείως. Είναι επικίνδυνο!
- Επίσης, ΔΕΝ βιαζόμαστε. Περιμένουμε πρώτα να κατέβουν οι επιβάτες του οχήματος και μετά μπαίνουμε με προσοχή, χωρίς να σπρώχνουμε.
- Όταν το όχημα ετοιμάζεται να φύγει, δεν τρέχουμε να το προλάβουμε. Το επόμενο δεν θα αργήσει να έρθει.





★ Το μετρό, το τρένο, το τραμ ή τον προαστιακό

- Στην αποβάθρα του μετρό, του τρένου και του τραμ δεν πλησιάζουμε ποτέ το κενό. Στεκόμαστε πάντα πίσω από τη κόκκινη γραμμή ασφαλείας της αποβάθρας, για να μην πέσουμε στις ράγες.
- Όταν βρισκόμαστε σε κάποιο σταθμό του μετρό, του τρένου, του τραμ ή του προαστιακού, όπου υπάρχουν ανακοινώσεις, οπτικές και ακουστικές, προσέχουμε πάντα μήπως ακουστεί κάτι που μας ενδιαφέρει.
- Δεν μπαίνουμε στα βαγόνια του μετρό, του τρένου, του τραμ και του προαστιακού όταν ακούμε τον χαρακτηριστικό ήχο του κλεισίματος των θυρών. Υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να μην προλάβουμε να μπούμε και να τραυματιστούμε από τις πόρτες.
- Όταν περιμένουμε στην αποβάθρα, δεν παίζουμε με τους φίλους μας, γιατί υπάρχει κίνδυνος κάποιος από εμάς να πέσει στις ράγες και να τραυματιστεί.
- Δεν πλησιάζουμε στα βαγόνια αν αυτά δεν έχουν σταματήσει τελείως!
- Επίσης, ΔΕΝ βιαζόμαστε. Περιμένουμε πρώτα να κατέβουν οι επιβάτες του οχήματος και μετά μπαίνουμε με προσοχή, χωρίς να σπρώχνουμε.



Η Βάγια συμβουλεύει:

Τα περισσότερα ατυχήματα με παιδιά συμβαίνουν όταν τρέχουν να προλάβουν το λεωφορείο ή όταν τα αφήνει το λεωφορείο και τρέχουν προς τον προορισμό τους!

Συμπεριφερόμαστε με προσοχή και ευγένεια μέσα στα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς!



Όταν βρίσκομαι μέσα στο όχημα

- ★ Όταν μπαίνουμε στο όχημα, είτε αυτό είναι λεωφορείο, τρένο, μετρό, τρόλεϊ, τραμ, προαστιακός, κλπ. το προτιμότερο είναι να καθίσουμε, αν υπάρχει θέση διαθέσιμη.
- ★ Αν δεν μπορούμε να καθίσουμε θα πρέπει να κρατιόμαστε από κάποιο σταθερό σημείο για να διατηρούμε την ισορροπία μας.
- ★ Δε στεκόμαστε μπροστά στην πόρτα, παρά μόνο αν θέλουμε να κατέβουμε στην επόμενη στάση, για να μην εμποδίζουμε αυτούς που θέλουν να κατέβουν.
- ★ Αν έχουμε μαζί μας κάποια τσάντα ή κάποιο άλλο αντικείμενο, δεν το αφήνουμε στο διάδρομο για να μην ενοχλεί τους υπόλοιπους.
- ★ Αν είμαστε μαζί με φίλους μέσα στο όχημα, δεν παίζουμε μαζί τους κατά τη διάρκεια της διαδρομής, γιατί:
 - μπορεί να ενοχλούμε τους υπόλοιπους επιβάτες.
 - μπορεί να τραυματιστούμε, ειδικά αν στεκόμαστε όρθιοι.
- ★ Όπως πάντα, σεβόμαστε το χώρο στον οποίο βρισκόμαστε. Αυτό σημαίνει ότι δεν προκαλούμε φθορές μέσα στο όχημα (όπως ούτε και στη στάση/σταθμό).

«Προσοχή στο κενό μεταξύ του συρμού και της αποβάθρας»! Ήρθε η ώρα να αποβιβαστούμε!!



Κατεβαίνοντας από τα ΜΜΜ

★ Από το λεωφορείο ή το τρόλεϊ

- Όταν βρισκόμαστε μέσα στο όχημα, προσέχουμε πάντα, για να μη χάσουμε τη στάση μας.
- Όταν βρισκόμαστε σε όχημα στο οποίο υπάρχουν ανακοινώσεις, οπτικές και ακουστικές, προσέχουμε πάντα μήπως ακουστεί κάτι που μας ενδιαφέρει.
- Όταν το όχημα φύγει από την προηγούμενη στάση, από αυτή που θέλουμε να κατέβουμε, πατάμε το ειδικό κουμπί στάσης, για να ενημερώσουμε τον οδηγό ότι θέλουμε να κατέβουμε στην επόμενη στάση, έτσι ώστε να σταματήσει όταν φτάσει σε αυτή.
- Αν πρέπει να σηκωθούμε από τη θέση μας για να πατήσουμε το κουμπί, σηκωνόμαστε πολύ προσεκτικά και κρατιόμαστε πάντα από τις ειδικές χειρολαβές.
- Δεν τρέχουμε μέσα στο όχημα για να προλάβουμε να κατέβουμε. Υπάρχει κίνδυνος να πέσουμε και να τραυματιστούμε ή να χτυπήσουμε κάποιον από τους άλλους επιβάτες.
- Όταν κατεβαίνουμε δε βιαζόμαστε, δεν τρέχουμε και δε σπρώχνουμε τους άλλους επιβάτες για να περάσουμε. Απομακρυνόμαστε γρήγορα από αυτό, για να μπορέσουν και οι υπόλοιποι επιβάτες να κατέβουν, χωρίς να τους ενοχλούμε.



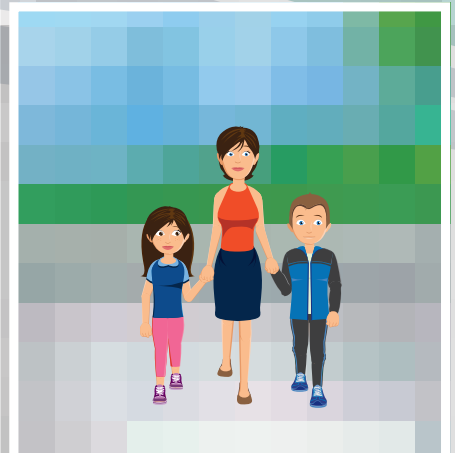
Η Βάγια συμβουλεύει:

Προσοχή! Στην σπάνια περίπτωση που το λεωφορείο ή το τρόλεϊ αναγκαστεί να σταματήσει πιο μακριά από τη στάση και το πεζοδρόμιο (λόγω σταθμευμένων οχημάτων που δεν του επιτρέπουν να σταματήσει σωστά), πρέπει να κινηθούμε πολύ προσεκτικά προς το πεζοδρόμιο κοιτώντας διαρκώς αριστερά, δεξιά και πάλι αριστερά και προσέχοντας τα άλλα οχήματα.



Όταν κατέβουμε από το λεωφορείο ή το τρόλεϊ και θέλουμε να διασχίσουμε το δρόμο, τότε:

- περιμένουμε οπωσδήποτε να φύγει το όχημα.
- δεν περνάμε ΠΟΤΕ μπροστά από το σταματημένο όχημα, γιατί μπορεί να ξεκινήσει ενώ δεν το περιμένουμε και να μας χτυπήσει. ΠΟΤΕ όμως δεν περνάμε και πίσω από το σταματημένο όχημα, γιατί σε αυτήν την περίπτωση δεν είμαστε ορατοί από τους άλλους οδηγούς και υπάρχει μεγάλη πιθανότητα σύγκρουσης και τραυματισμού.
- αν υπάρχει διάβαση κοντά, διασχίζουμε το δρόμο υποχρεωτικά από εκείνο το σημείο, τηρώντας τους κανόνες που ήδη γνωρίζουμε (**ΣΤΑΚΑ**).
- αν δεν υπάρχει διάβαση (ή φανάρι) κοντά σε εκείνο το σημείο, περνάμε απέναντι προσεκτικά, εφαρμόζοντας πάλι τον κανόνα **ΣΤΑΚΑ**.





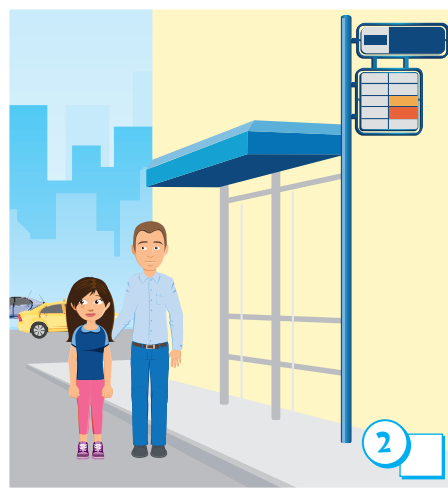
★ Από το μετρό, το τρένο, το τραμ ή τον προαστιακό

- Όταν βρισκόμαστε μέσα στο βαγόνι, προσέχουμε πάντα, για να μη χάσουμε τη στάση μας.
- Όταν βρισκόμαστε σε συρμό στον οποίο υπάρχουν ανακοινώσεις, οπτικές και ακουστικές, προσέχουμε πάντα μήπως ακουστεί κάτι που μας ενδιαφέρει.
- Δεν τρέχουμε μέσα στο συρμό για να προλάβουμε να κατέβουμε. Υπάρχει κίνδυνος να πέσουμε και να τραυματιστούμε ή να χτυπήσουμε κάποιον από τους άλλους επιβάτες.
- Όταν κατεβαίνουμε δε βιαζόμαστε, δεν τρέχουμε και δε σπρώχνουμε τους άλλους επιβάτες για να περάσουμε. Απομακρυνόμαστε για να μπορέσουν και οι υπόλοιποι επιβάτες να κατέβουν, χωρίς να τους ενοχλούμε.
- Προσέχουμε το κενό μεταξύ του συρμού και της αποβάθρας!
- Όταν βρισκόμαστε εντός του τραμ ή/ και του Προαστιακού, πρέπει να πατήσουμε το ειδικό κουμπί για να ανοίξει η πόρτα, αφού έχει σταματήσει ο συρμός στη στάση που θέλουμε.
- Όταν βρισκόμαστε εντός του τραμ, πρέπει να πατήσουμε το ειδικό κουμπί της στάσης, για να ειδοποιήσουμε τον οδηγό ότι θέλουμε να κατεβούμε στην επόμενη στάση.

Παίζω και Μαθαίνω

Να εντοπίσεις μία ή περισσότερες σωστές εικόνες, βάζοντας ✓

Περμένοντας το όχημα.



1 :ισιλιλριμ λι.οισζ

Κατεβαίνοντας από το όχημα.



2 :ισιλιλριμ λι.οισζ

Μέσα στο όχημα.



Σωστές απαντήσεις: 3 & 5



Κυκλοφορώ
ως συνεπιβάτης
σε ΙΧ αυτοκίνητο

Πάω βόλτα με το αυτοκίνητο του μπαμπά!
Συνεπιβάτης και όχι συνοδηγός!!



- ★ Μπαίνουμε στο αυτοκίνητο μόνο από την πίσω πόρτα που βρίσκεται στη μεριά του πεζοδρομίου.
- ★ Καθόμαστε στο κάθισμα που θα μας υποδείξει κάποιος μεγαλύτερος.



- ★ Δεν ξεχνάμε ποτέ να βάλουμε τη ζώνη ασφαλείας όπως πρέπει.
- ★ Έχουμε πάντα δεμένη τη ζώνη σε όλη τη διάρκεια της διαδρομής.



- ★ Δεν ξαπλώνουμε στο πίσω κάθισμα.



- ★ Δεν ανοίγουμε ποτέ το παράθυρο.
- ★ Δεν βγάζουμε έξω από το παράθυρο τα χέρια, το κεφάλι μας ή οτιδήποτε άλλο.



- ★ Δεν πετάμε πράγματα ή σκουπίδια από το παράθυρο.



- ★ Δεν παίζουμε με το μηχανισμό που ανοίγει την πόρτα.
- ★ Δεν ανοίγουμε ποτέ την πόρτα εάν δε μας το πει ο συνοδός μας.



- ★ Δε φωνάζουμε, δεν κλαίμε, δεν γκρινιάζουμε, ούτε κλωτσάμε το κάθισμα του οδηγού κατά τη διάρκεια της διαδρομής.



- ★ Όταν φτάσουμε στον προορισμό μας λύνουμε τη ζώνη και ανοίγουμε την πόρτα αφού πρώτα μας το υποδείξει ο συνοδός μας.
- ★ Κατεβαίνουμε από το αυτοκίνητο μόνο από την πόρτα που βρίσκεται στη μεριά του πεζοδρομίου.

Παίζω και Μαθαίνω

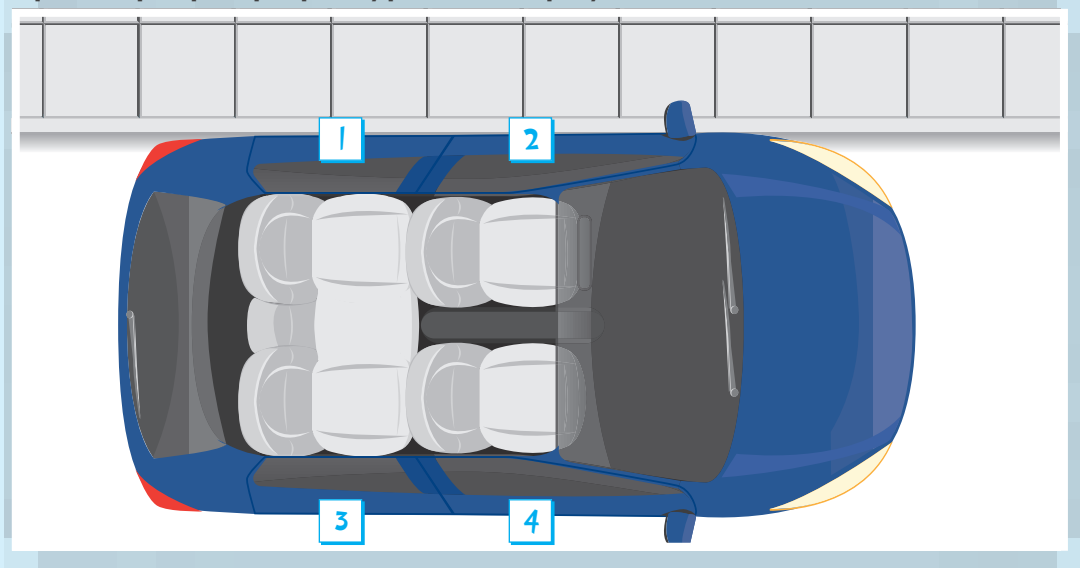
Ποιο είναι το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνεις μόλις μπεις και καθίσεις μέσα στο αμάξι;

1. Ανοίγω το ραδιόφωνο.
2. Ανοίγω το παράθυρο.
3. Δένω τη ζώνη μας.
4. Ψάχνω να εντοπίσω το κουμπί που ανοίγει το παράθυρο.

ε :λοικλνρμιο μιοσζ

Ποια είναι η σωστή πόρτα για μπεις μέσα στο αμάξι;

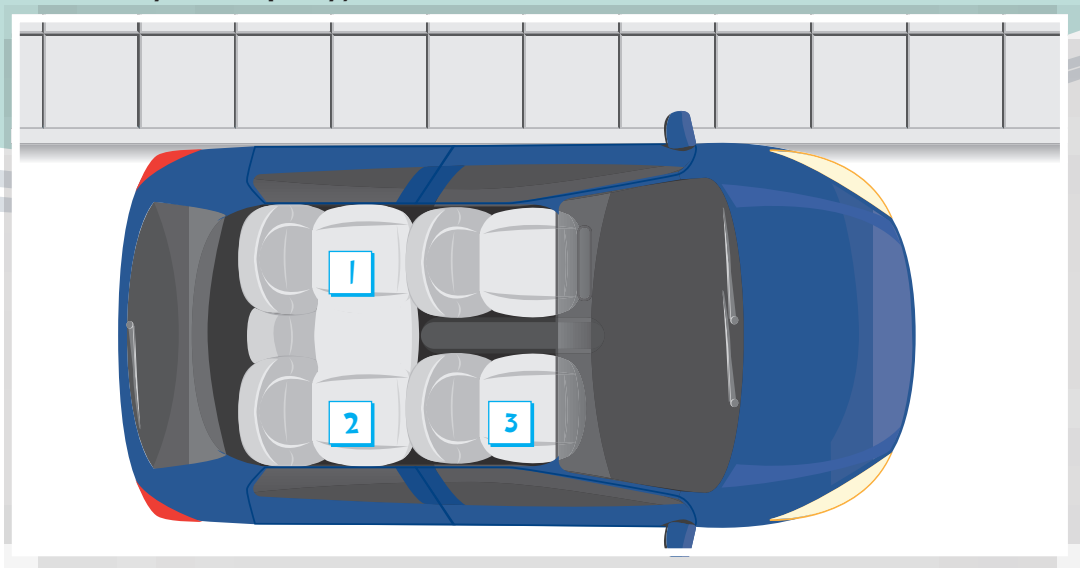
1.
2.
3.
4.



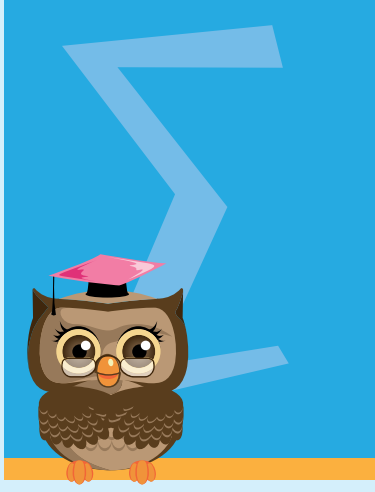
ι :λοικλνρμιο μιοσζ

Ποιες είναι οι σωστές θέσεις για να καθίσεις μέσα στο αμάξι;
(Πιθανές πολλαπλές απαντήσεις.)

1.
2.
3.



ζ 'ι :λοικλνρμιο μιοσζ



Μετακινούμαι με Σχολικό

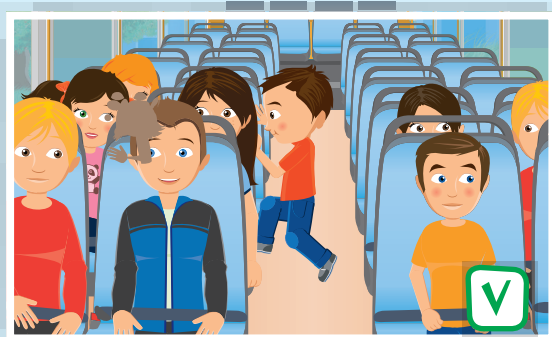
Έρθε η ώρα να πάμε στο σχολείο! Ας πάρουμε το σχολικό!



Περιμένοντας το σχολικό, πρέπει να καθόμαστε φρόνιμα και να μην παίζουμε ή σπρώχνουμε τους φίλους μας.

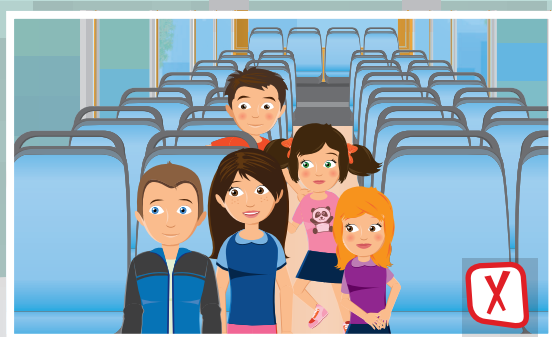
Για να μπούμε στο σχολικό, περιμένουμε τη σειρά μας και δε σπρωχνόμαστε με τους φίλους μας για το ποιος θα μπει πρώτος.





★ Μέσα στο σχολικό:

- Δεν τρέχουμε για να πιάσουμε την καλύτερη θέση, περπατάμε και καθόμαστε στην πρώτη θέση που βρίσκουμε διαθέσιμη.
- Δε συζητάμε όρθιοι με τους φίλους μας, ούτε γυρίζουμε πίσω να τους μιλήσουμε.
- Καθόμαστε στη θέση μας και δεν αλλάζουμε θέση.
- Δεν ανοίγουμε το παράθυρο και δε βγάζουμε έξω το χέρι μας.
- Δεν πάμε να μιλήσουμε στον οδηγό.



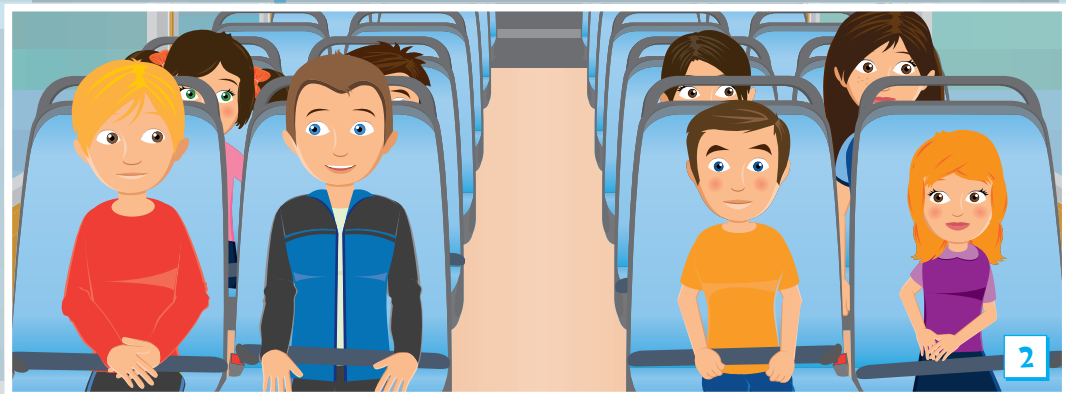
★ Όταν πρέπει να κατέβουμε από το σχολικό:

- Αφού σταματήσει, βγάζουμε τη ζώνη και περιμένουμε υπομονετικά τη σειρά μας για να σηκωθούμε.
- Δεν τρέχουμε και δε σπρώχνουμε για να περάσουμε και να βγούμε έξω.
- Περπατάμε μέχρι την πόρτα, κατεβαίνουμε από το σχολικό και, αν θέλουμε να περάσουμε απέναντι, περιμένουμε το λεωφορείο να φύγει, **ΣΤΑ**ματάμε, **Κοιτάμε** προς όλες τις κατευθύνσεις, **Ακούμε** και μετά διασχίζουμε το δρόμο.

Παίζω και Μαθαίνω

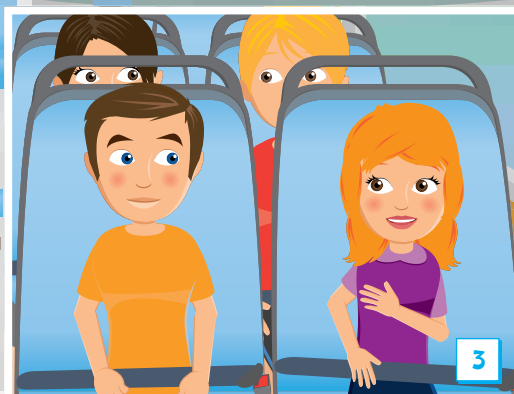
Να εντοπίσεις την εικόνα με τη σωστή συμπεριφορά.

- 1.
- 2.



Σωστή απάντηση: 2

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.



Σωστή απάντηση: 3



Παράρτημα Ι: Ο κύριος ΚΟΚ

Ασφαλείς διαδρομές με τα πόδια

Πάντα κυκλοφορούμε με κάποιον ενήλικα συνοδό.

Σε δρόμο με πεζοδρόμιο περπατάμε πάντα πάνω στο πεζοδρόμιο και από τη μέσα πλευρά.

Σε δρόμο χωρίς πεζοδρόμιο:

- ★ Περπατάμε στην άκρη του δρόμου, αντίθετα προς την κυκλοφορία, για να βλέπουμε τα αυτοκίνητα που έρχονται.
- ★ Αν είμαστε πολλοί, περπατάμε ο ένας πίσω από τον άλλον.

Όταν θέλουμε να διασχίσουμε το δρόμο:

- ★ Εφαρμόζουμε ΠΑΝΤΑ τον κανόνα **ΣΤΑ.Κ.Α.**
 - ✓ **ΣΤΑ**ματάμε!
 - ✓ **Κ**οιτάμε αριστερά, δεξιά και πάλι αριστερά!
 - ✓ **Α**κούμε!
- ★ Όταν υπάρχει διάβαση πεζών, επιλέγουμε να περνάμε από εκεί.
- ★ Όταν υπάρχει φανάρι στη διάβαση, περνάμε απέναντι μόνο όταν είναι αναμμένο το πράσινο ανθρωπάκι.
- ★ Όταν δεν υπάρχει διάβαση, διαλέγουμε ένα σημείο από το οποίο βλέπουμε καθαρά τα οχήματα και μας βλέπουν και εμάς οι οδηγοί τους.
- ★ Όταν ο δρόμος είναι ελεύθερος, περνάμε το δρόμο κάθετα. Δεν τρέχουμε, ούτε αργοπορούμε. Εξακολουθούμε να προσέχουμε κοιτάζοντας και ακούγοντας όσο περνάμε το δρόμο.



Ασφαλείς διαδρομές με το ποδήλατο

Φοράμε ΠΑΝΤΑ το σωστό κράνος και δεμένο.

Φοράμε πάντα τον κατάλληλο εξοπλισμό:

- ★ Επιγονατίδες/ Επιαγκωνίδες
- ★ Γιλέκο που φωσφορίζει
- ★ Κατάλληλα ανοιχτόχρωμα ρούχα
- ★ Κλειστά παπούτσια με καλά δεμένα κορδόνια

Φροντίζουμε το ποδήλατό μας να είναι σε καλή κατάσταση, ελέγχοντας πάντα πριν ξεκινήσουμε:

- ★ Τα φρένα
- ★ Τα λάστιχα
- ★ Την αλυσίδα
- ★ Τα φώτα

Το ποδήλατό μας πρέπει να έχει:

- ★ Φώτα και ανακλαστήρες
- ★ Κουδούνι
- ★ Ανακλαστικές ταινίες

Ωs ποδηλάτες τηρούμε πάντα όλους τους κανόνες ασφαλείας στο δρόμο:

- ★ Χρησιμοποιούμε πάντα ποδηλατόδρομο, όπου υπάρχει.
- ★ Όταν ποδηλατούμε στο δρόμο, κινούμαστε πάντα στη δεξιά λωρίδα και με φορά κίνησης ίδια με των άλλων οχημάτων.
- ★ Δεν περνάμε ποτέ ανάμεσα από αυτοκίνητα.
- ★ Σέβομαστε όλες τις πινακίδες κυκλοφορίας και τα σήματα των φαναριών.
- ★ Προσέχουμε πάντα την κίνηση των άλλων οχημάτων γύρω μας και των πεζών.
- ★ Δεν ακούμε ποτέ μουσική και δε μιλάμε στο κινητό.





Ασφαλείς διαδρομές ως επιβάτες

Σε αυτοκίνητο

- ★ Μπαίνουμε και βγαίνουμε από το αυτοκίνητο πάντα από την πλευρά του πεζοδρομίου.
- ★ Ζητάμε πάντα από το συνοδό μας να ελέγξει αν το κάθισμά μας είναι σωστά στερεωμένο.
- ★ Καθόμαστε πάντα στο κατάλληλο κάθισμα, ανάλογα με το ύψος και το βάρος μας, και δένουμε τη ζώνη μας.
- ★ Δεν καθόμαστε ποτέ στην αγκαλιά κάποιου ενήλικα, ούτε στο μπροστινό, ούτε στο πίσω κάθισμα.
- ★ Δεν ενοχλούμε ποτέ τον οδηγό.
- ★ Δε βγάζουμε ποτέ τα χέρια μας ή το κεφάλι μας έξω από το παράθυρο.
- ★ Δεν πετάμε πράγματα έξω από το παράθυρο.
- ★ Δεν παίζουμε με την ασφάλεια ή το χερούλι της πόρτας.

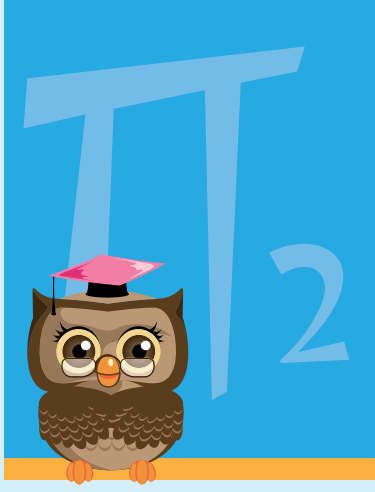
Σε μηχανή

- ★ Φοράμε πάντα κράνος, στο κατάλληλο μέγεθος, και πάντα δεμένο.
- ★ Φοράμε πάντα κατάλληλα ρούχα για τη μηχανή.
 - Κλειστά παπούτσια
 - Μακρύ παντελόνι.
- ★ Καθόμαστε πάντα πίσω από τον οδηγό.
- ★ Όταν είμαστε πάνω στη μηχανή, βάζουμε τα πόδια μας στα ειδικά στηρίγματα (μαρσπιέ). Δεν πρέπει τα πόδια μας να αιωρούνται εδώ κι εκεί.
- ★ Όταν είμαστε πάνω στη μηχανή, κρατιόμαστε γερά από τον οδηγό αγκαλιάζοντάς τον. Δεν κρατάμε κανένα αντικείμενο στα χέρια μας.

Σε Μέσο Μαζικής Μεταφοράς

- ★ Προσέχουμε πολύ στην επιβίβαση και την αποβίβαση από το όχημα.
- ★ Δεν προσπαθούμε να μπούμε ή να βγούμε, αν το όχημα δεν έχει σταματήσει τελείως.
- ★ Πάντα κρατιόμαστε από τις κατάλληλες χειρολαβές σε όλη τη διαδρομή.
- ★ Μέσα στο όχημα καθόμαστε στη θέση μας φρόνιμα, χωρίς να σηκωνόμαστε και να κάνουμε φασαρία.
- ★ Όταν κατεβαίνουμε από το λεωφορείο και θέλουμε να περάσουμε το δρόμο απέναντι, περιμένουμε το λεωφορείο να φύγει και περνάμε απέναντι από την κοντινότερη διάβαση.





Παράρτημα 2: Πινακίδες Σήμανσης

Οι Πινακίδες που προειδοποιούν για ΚΙΝΔΥΝΟ



Κίνδυνος.
Πέφτουν βράχια!



Κίνδυνος.
Κυκλοφορούν ποδηλάτες.



Κίνδυνος.
Περνούν συχνά παιδιά.



Κίνδυνος.
Προσοχή έργα!



Κίνδυνος.
Περνάνε ζώα.

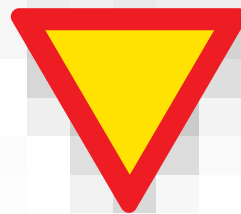


Προσοχή,
κίνδυνος!

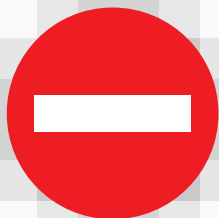
Οι Πινακίδες που ΡΥΘΜΙΖΟΥΝ



Το όχημα πρέπει να σταματήσει, να ελέγξει προς όλες τις κατευθύνσεις και, αν δεν έρχεται άλλο όχημα, να ξεκινήσει και να συνεχίσει την πορεία του.



Το όχημα πρέπει να μειώσει ταχύτητα, να ελέγξει προς όλες τις κατευθύνσεις και, αν δεν έρχεται άλλο όχημα, να συνεχίσει την πορεία του.



Απαγορεύονται η είσοδος σε όλα τα οχήματα.



Απαγορεύονται η είσοδος στα ποδήλατα.



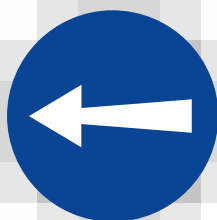
Απαγορεύεται η είσοδος στους πεζούς.



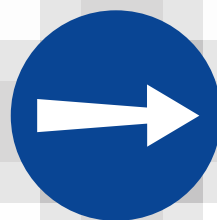
Απαγορεύεται η αριστερή/ δεξιά στροφή, αντίστοιχα.



Αυτές οι πινακίδες δείχνουν στα οχήματα το όριο ταχύτητας. Κανένα όχημα δεν επιτρέπεται να κινείται με μεγαλύτερη ταχύτητα από αυτή που λέει η πινακίδα στο συγκεκριμένο δρόμο.



Υποχρεωτική κατεύθυνση πορείας προς τα αριστερά.



Υποχρεωτική κατεύθυνση πορείας προς τα δεξιά.



Δρόμος που κινούνται μόνο ποδήλατα.

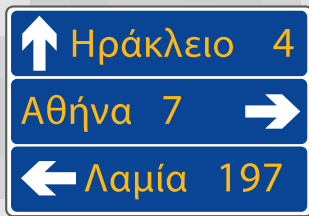


Δρόμος που κινούνται μόνο πεζοί.



Δρόμος που κινούνται μόνο λεωφορεία ή τρόλεϊ.

Οι Πινακίδες που ΠΛΗΡΟΦΟΡΟΥΝ



Δείχνει προς τα που βρίσκονται οι πόλεις και σε πόσα χιλιόμετρα.



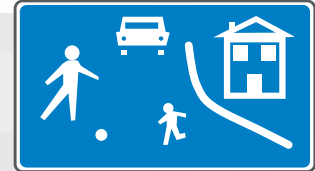
Δείχνει προς τα πού βρίσκεται το αεροδρόμιο στη συγκεκριμένη περιοχή.



Έξοδος από αυτοκινητόδρομο (δρόμο που κινούνται πολύ γρήγορα τα αυτοκίνητα).



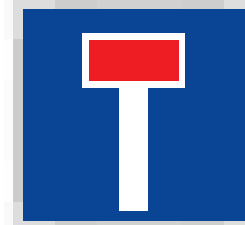
Υποχρεωτικό πέρασμα από τα δεξιά νησίδας ή εμποδίου.



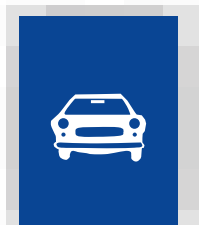
Αρχή περιοχής ήπιας κυκλοφορίας.



Διάβαση πεζών.



Αδιέξοδο.



Οδός ταχείας κυκλοφορίας.



Δρόμος όπου υπάρχει σχολικός τροχονόμος.



A large rectangular area with rounded corners, outlined in blue, containing 30 horizontal dotted lines for writing.



A large rectangular area with a blue border and rounded corners, containing numerous horizontal dotted lines for writing.

A large rectangular area with rounded corners, outlined in blue, containing 30 horizontal dotted lines for writing.





Ι. Αλιέρας 2015



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Ταμείο
Περιφερειακής
Ανάπτυξης



ψηφιακή Ελλάδα
Όλα είναι δυνατά
Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
"Ψηφιακή Σύγκλιση"



ΚτΠ ΑΕ
Κοινωνία της Πληροφορίας ΑΕ



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης