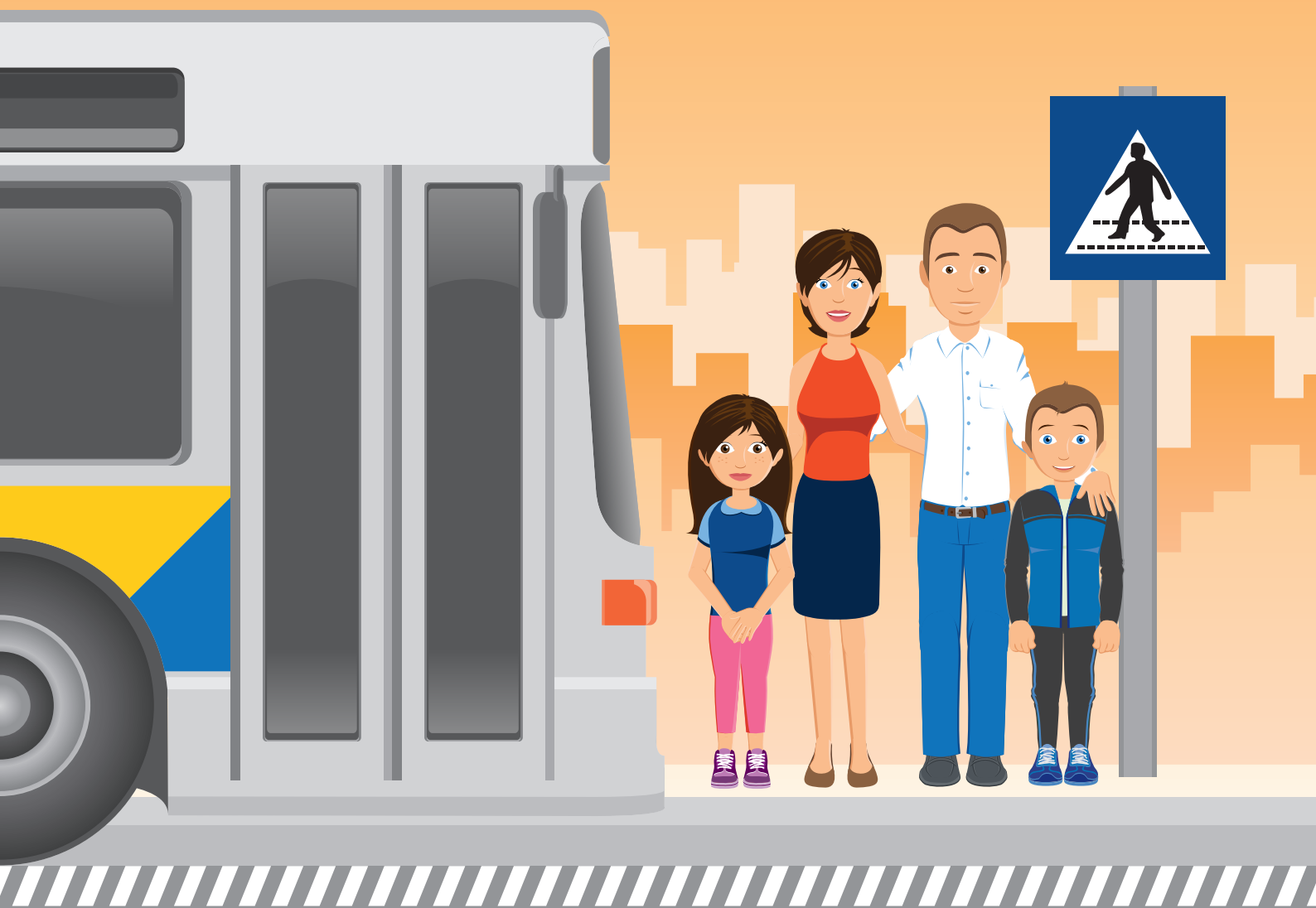




Μαθητές Α' - ΣΤ' Δημοτικού



ΓΕΝΙΚΗ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΟΔΙΚΗΣ
ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

eDRIVE
Academy

www.edrive.yme.gov.gr

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΠΟΔΟΜΩΝ ΜΕΤΑΦΟΡΩΝ ΚΑΙ ΔΙΚΤΥΩΝ



Βιβλίο Γονέα

«ΟΙΔΙΚΕΣ μου Συμβουλές»

Μαθητές Α' - ΣΤ' Δημοτικού

Οκτώβριος 2015

Copyright: Υπουργείο Υποδομών Μεταφορών και Δικτύων

www.edrive.yme.gov.gr



Δικτυώνουμε το Μέλλον



**ΓΕΝΙΚΗ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΟΔΙΚΗΣ
ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ**

Ακρωνύμια

Ακρωνύμιο	Περιγραφή
Βλ.	Βλέπε
ΙΧ	Όχημα Ιδιωτικής Χρήσεως
κλπ.	και τα λοιπά
ΚΟΚ	Κώδικας Οδικής Κυκλοφορίας
μ.	Μέτρα
ΜΜΜ	Μέσα Μαζικής Μεταφοράς
π.χ.	παραδείγματος χάριν
ΠΚΑ	Πάρκο Κυκλοφοριακής Αγωγής
ΣΤΑΚΑ	ΣΤΑ ματάω - Κοιτά ω – Ακού ω
χλμ	Χιλιόμετρα

Πίνακας περιεχομένων

1	Εισαγωγή.....	2
1.1	Στόχος του συμβουλευτικού οδηγού	2
1.2	Μια ματιά στα οδικά ατυχήματα των παιδιών	3
1.3	Γιατί τα παιδιά κινδυνεύουν περισσότερο στο δρόμο	5
1.3.1	Παιδιά ηλικίας 6-8.....	7
1.3.2	Παιδιά ηλικίας 9-12.....	7
1.4	Πώς να μάθετε στα παιδιά σας να είναι ασφαλή στο δρόμο.....	8
2	Πεζή μετακίνηση.....	9
2.1	Γενικές πληροφορίες.....	9
2.1.1	Περπατώ στο πεζοδρόμιο	9
2.1.2	Περνώ απέναντι το δρόμο	10
2.2	Η διαδρομή από και προς το σχολείο	11
2.3	Περπατώντας σε επαρχιακό δίκτυο (χωρίς πεζοδρόμιο)	13
3	Μετακίνηση με το ποδήλατο	14
3.1	Το κράνος.....	15
3.2	Βασικοί κανόνες σωστής ποδηλατικής συμπεριφοράς.....	16
3.2.1	Βασικοί κανόνες σωστής ποδηλατικής συμπεριφοράς	16
3.2.2	Πιθανοί κίνδυνοι κατά την ποδηλασία.....	17
3.2.3	Η ποδηλασία κατά τη διάρκεια της νύχτας	18
3.2.4	Σινιάλα	18
3.2.5	Στάθμευση ποδηλάτου.....	19
3.2.6	Η σωστή επιλογή ποδηλάτου.....	19
3.2.7	Έλεγχος πριν ξεκινήσετε την βόλτα	21
4	Μετακίνηση με τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς.....	22
4.1	Καλή συμπεριφορά εντός του ΜΜΜ.....	22
4.2	Περιμένοντας το Μέσο Μαζικής Μεταφοράς.....	23
5	Μέσα στο ΙΧ.....	27
5.1	Οδήγηση κοντά σε σχολεία	32
6	Οικολογική μετακίνηση	33
7	Χρυσοί κανόνες	35

8	Διαδραστικές ασκήσεις.....	36
9	Βιβλιογραφία	38

1 Εισαγωγή

Το επίπεδο επικινδυνότητας των δρόμων και κυρίως των Ελληνικών είναι πολύ μεγάλο. Παρόλα αυτά, καθημερινά εκατομμύρια παιδιά μετακινούνται σε αυτούς. Ειδικά για τα παιδιά, ο κίνδυνος είναι ακόμα μεγαλύτερος για τους λόγους που παρουσιάζονται παρακάτω, συνεπώς η ασφαλής μετακίνησή τους είναι μεγίστης σημασίας.

Ως γονείς μαθαίνετε στα παιδιά σας, από πολύ μικρά να περπατούν στο δρόμο με ασφάλεια, κρατώντας τα σφιχτά από το χέρι και πιστεύοντας πως οι δικές σας ασφαλείς συμπεριφορές στο δρόμο, θα γίνουν μελλοντικά και δικές τους. Πράγμα που ισχύει, καθώς η δική σας συμπεριφορά είναι αυτή που αποτελεί πρότυπο για τα παιδιά σας, γιατί αυτή βλέπουν, ακούν και με τη σειρά τους μιμούνται.

Για να μπορέσετε όμως, να εξελίξετε τα παιδιά σας σε πεζούς, ποδηλάτες και αργότερα οδηγούς που μετακινούνται με ασφάλεια στο δρόμο, θα πρέπει να δείτε την κυκλοφορία και τη μετακίνηση μέσα από τα δικά τους μάτια. Για το λόγο αυτό, θα πρέπει συνεχώς να συζητάτε με τα παιδιά σας για την ασφαλή τους μετακίνηση από και προς το σχολείο, αλλά και για οποιονδήποτε άλλο προορισμό, καθώς και να τα ενθαρρύνετε να τηρούν τον παρακάτω οδηγό.

1.1 Στόχος του συμβουλευτικού οδηγού

Ο εν λόγω οδηγός, έχει δημιουργηθεί με σκοπό να σας βοηθήσει να μάθετε στα παιδιά σας ποιοι είναι οι Κανόνες Οδικής Ασφάλειας και πώς πρέπει να τους εφαρμόζουν.

Είναι χωρισμένος σε κεφάλαια, όπου το κάθε ένα αναφέρεται σε ένα συγκεκριμένο μέσο μεταφοράς.

Το πρώτο κεφάλαιο είναι εισαγωγικό και αναφέρεται στο στόχο του εν λόγω οδηγού, σε κάποια στατιστικά που αφορούν σε ατυχήματα με παιδιά, στους λόγους για τους οποίους τα παιδιά κινδυνεύουν περισσότερο στο οδικό δίκτυο και σε κάποιους γενικούς κανόνες για το πώς πρέπει ως γονείς να εκπαιδεύσετε τα παιδιά σας, ώστε να καταστούν ασφαλείς χρήστες του οδικού δικτύου.



Ως γονείς θα πρέπει:

- Να αποτελέτε θετικά πρότυπα και να κινείστε στο δρόμο με ασφάλεια, υπομονή και ευγένεια.
- Να γνωρίζετε τους περιορισμούς που έχουν τα παιδιά σας ως προς την αντίληψη της κυκλοφορίας.
- Να αναλαμβάνετε ενεργό ρόλο για να αναπτύξουν τα παιδιά τις κατάλληλες δεξιότητες ασφαλούς κυκλοφορίας.
- Να επιβλέπετε στενά τα παιδιά σας σε συνθήκες κανονικής κυκλοφορίας, μέχρι να είστε σίγουροι ότι μπορούν μόνο τους να κάνουν ασφαλείς επιλογές και να αναλαμβάνουν την ευθύνη για τη δική τους ασφάλεια.

Χρησιμοποιώντας τον συμβουλευτικό οδηγό θα μπορείτε:

- Να έχετε επίγνωση των σωματικών και ψυχολογικών περιορισμών των παιδιών σας σε σχέση με την κυκλοφορία.
- Να συμμετέχετε ενεργά στην ανάπτυξη καταλλήλων γνώσεων, δεξιοτήτων και συμπεριφορών των παιδιών σας που σχετίζονται με την οδική ασφάλεια.
- Να κατανοήσετε τη σημασία τού να προσφέρετε πραγματικές και καθημερινές οδικές εμπειρίες ως ευκαιρίες μάθησης σχετικά με την οδική ασφάλεια.
- Να συνειδητοποιήσετε πως τα παιδιά σας παρακολουθούν στενά και υιοθετούν τη δική σας συμπεριφορά στο δρόμο.

Το δεύτερο κεφάλαιο αναφέρεται στην πεζή μετακίνηση, το τρίτο αναφέρεται στη μετακίνηση με το ποδήλατο, το τέταρτο στη μετακίνηση με τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς (ΜΜΜ) και το πέμπτο κεφάλαιο στη μετακίνηση με ΙΧ.

Το έκτο κεφάλαιο αναφέρεται σε βασικές έννοιες για την οικολογική μετακίνηση, ενώ το έβδομο κεφάλαιο περιλαμβάνει συμβουλές –χρυσούς κανόνες– με στόχο να βελτιώσετε τη γενική συμπεριφορά των παιδιών σας στο δρόμο.

Τέλος, το όγδοο και τελευταίο κεφάλαιο, περιλαμβάνει κάποιες διαδραστικές ασκήσεις για εσάς και τα παιδιά σας.

1.2 Μια ματιά στα οδικά ατυχήματα των παιδιών

Τα παιδιά είναι οι πιο ευπαθείς χρήστες της οδού. Λόγω της σωματικής τους διάπλασης, αλλά και της συμπεριφοράς τους στο δρόμο, είναι δύσκολο να γίνουν αντιληπτά από τους οδηγούς και πολλές φορές καταλήγουν να είναι θύματα οδικών ατυχημάτων.

Σύμφωνα με στοιχεία της Eurostat, από το 2008 έως το 2012 έχουν σημειωθεί περισσότερα από 1.000 ατυχήματα, στα οποία εμπλέκονται παιδιά.

Με βάση στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας και του Ευρωβαρομέτρου¹, τα πιο πολλά δυστυχήματα με θύματα παιδιά συμβαίνουν από τις 4 το απόγευμα έως τις 8 το βράδυ (34%) και από τις 12 το μεσημέρι έως τις 4 το απόγευμα (26%). Οι πιο επικίνδυνες ημέρες της εβδομάδας είναι το Σάββατο (20%) και η Κυριακή (16%), κυρίως την άνοιξη και το καλοκαίρι (την περίοδο Μαΐου - Ιουνίου συμβαίνει το 20% των ατυχημάτων, ενώ την περίοδο Ιουλίου - Αυγούστου το 25% αυτών).

Όταν εμπλέκονται παιδιά σε οδικό ατύχημα, τις περισσότερες φορές τραυματίζονται σοβαρά. Σύμφωνα με έρευνα της Ευρωπαϊκής Ένωσης, η αναλογία των θανόντων πεζών είναι μεγαλύτερη για τα παιδιά απ' ό,τι για τις άλλες ηλικιακές ομάδες. Αυτό προκύπτει και από το γεγονός ότι τα παιδιά κυκλοφορούν πιο συχνά ως πεζοί απ' ό,τι οι ενήλικες. Αξίζει να αναφερθεί ότι το 28% των οδικών ατυχημάτων με εμπλοκή παιδιών είναι με παιδιά

¹ <http://www.europarl.gr/el/quick-look-at-ep/eurobarometer.html;jsessionid=D2C5F2ED304A8EFD51599F22C705EA15>

πεζούς. Άλλος ένας λόγος για αυτό είναι ότι ως πεζοί τα παιδιά είναι πιο απροστάτευτα και εκτεθειμένα.

Εκτεταμένη έρευνα έχει γίνει στην Ευρωπαϊκή Ένωση για τα πιο επικίνδυνα οδικά σενάρια τα οποία οδηγούν σε ατύχημα με εμπλοκή παιδιού. Σύμφωνα με αυτή, το πιο επικίνδυνο σημείο είναι όταν τα παιδιά επιχειρούν να διασχίσουν ένα δρόμο μεταξύ σταθμευμένων οχημάτων ή άλλων εμποδίων. Σε αυτές τις περιπτώσεις, είναι πολύ δύσκολο να γίνουν αντιληπτά από τους οδηγούς, λόγω του σωματικού μεγέθους τους, που τα αναγκάζει να μην είναι ορατά πίσω απ' τα οχήματα που τα κρύβουν.



Ακόμη μια πολύ επικίνδυνη κατάσταση για τα παιδιά είναι όταν αυτά κατεβαίνουν από λεωφορείο (σχολικό ή αστικό) και πρέπει να διασχίσουν το δρόμο. Επειδή βιάζονται να φτάσουν στον προορισμό τους, πολλές φορές επιχειρούν να περάσουν το δρόμο μπροστά από το λεωφορείο με αποτέλεσμα να τραυματιστούν από κάποιο όχημα, το οποίο είτε προσπερνά εκείνη τη στιγμή το λεωφορείο είτε κινείται στην αντίθετη κατεύθυνση.

Όσον αφορά στα παιδιά ως ποδηλάτες, τις περισσότερες φορές που εμπλέκονται σε ατύχημα χτυπούν στο κεφάλι ή στον αυχένα. Σύμφωνα με έρευνα της Ευρωπαϊκής Ένωσης, η χρήση του κράνους από παιδιά ποδηλάτες μπορεί να μειώσει από 63% έως 88% τον κίνδυνο τραυματισμού στο κεφάλι ή στον αυχένα τους, σε περίπτωση εμπλοκής τους σε κάποιο σοβαρό ατύχημα.

Οι πιο επικίνδυνες καταστάσεις για τα παιδιά στο δρόμο είναι όταν:

- **επιχειρούν να περάσουν ένα δρόμο μεταξύ σταθμευμένων οχημάτων ή άλλων εμποδίων.**
- **κατεβαίνουν από το λεωφορείο (σχολικό ή αστικό) και πρέπει να διασχίσουν το δρόμο.**

Όταν τα παιδιά επιβαίνουν σε αυτοκίνητο, διατρέχουν πάρα πολύ μεγάλο κίνδυνο εάν δε φορούν ζώνη ασφαλείας. Περισσότερο από το 1/3 των παιδιών ηλικίας κάτω των 13 ετών, που τραυματίστηκαν θανάσιμα σε αυτοκινητικό ατύχημα το 2011 στην Ελλάδα, δε φορούσαν ζώνη ασφαλείας. Η ζώνη μειώνει κατά πολύ μεγάλο ποσοστό τον κίνδυνο θανάτου σε περίπτωση ατυχήματος. Όπως και οι λοιπές συμπεριφορές των παιδιών, έτσι και η μη χρήση



ζώνης ασφαλείας στο αυτοκίνητο, εξαρτάται απόλυτα από την ανάλογη συμπεριφορά των γονέων. Έτσι, όπως έχει αποδειχτεί, ένα πολύ μεγάλο ποσοστό των παιδιών που δε φορούσαν ζώνη σε κάποιο ατύχημα, ήταν επιβάτες σε όχημα που δε φορούσε ζώνη ούτε ο ενήλικας (είτε ο οδηγός είτε ο συνοδηγός).

Η ζώνη μειώνει τον κίνδυνο θανάτου σε περίπτωση ατυχήματος κατά 71% στα βρέφη (<1 έτους), κατά 54% στα παιδιά ηλικίας 1-4 ετών και στο μισό για τα μεγαλύτερα παιδιά.

Τα παραπάνω στοιχεία σας βοηθούν να συμπεράνετε ποιες συμπεριφορές πρέπει να υιοθετήσετε ως γονείς, ώστε να αποτελέσετε θετικό παράδειγμα για τα παιδιά σας. Επίσης σας βοηθούν να κατανοήσετε τι πρέπει να τους διδάξετε και πώς. Τα συγκεκριμένα ζητήματα αναλύονται στα κεφάλαια που ακολουθούν.

Σχεδόν το 40% των παιδιών που δε φορούσαν ζώνη σε κάποιο ατύχημα, βρέθηκαν σε όχημα που δε φορούσε ζώνη ούτε ο ενήλικας (είτε ο οδηγός είτε ο συνοδηγός).

1.3 Γιατί τα παιδιά κινδυνεύουν περισσότερο στο δρόμο



Γενικά, ο δρόμος αποτελεί πολύπλοκο περιβάλλον και προϋποθέτει την αξιοποίηση πολλών διαφορετικών δεξιοτήτων για την επίτευξη της οδικής ασφάλειας. Τα παιδιά δεν έχουν ακόμα αναπτύξει αυτές τις δεξιότητες. Η ασφάλεια δεν είναι κάτι που λειτουργεί σε αυτά πάντα ενστικτωδώς ή αυτόματα, καθώς έχουν μερική άγνοια κινδύνου. Επίσης, οι δρόμοι έχουν σχεδιαστεί για ενήλικες και όχι για παιδιά, τα οποία είναι λιγότερο ευδιάκριτα λόγω του μεγέθους τους και έχουν μικρή εμπειρία στο πώς να κυκλοφορούν στο δρόμο.

Τα παιδιά λοιπόν μπορεί να κοιτούν το δρόμο, αλλά να μη βλέπουν πραγματικά το όχημα που πλησιάζει, γιατί η ικανότητά τους να συγκεντρώσουν το βλέμμα και την προσοχή τους δεν είναι ακόμα πλήρως ανεπτυγμένη. Επίσης, δεν έχουν προβλέψιμη συμπεριφορά. Οι κινήσεις τους στο δρόμο μπορεί να αιφνιδιάσουν τους οδηγούς και γενικότερα τους λοιπούς χρήστες της οδού.

Τα παιδιά δεν είναι μόνο ευάλωτα, λόγω της έλλειψης εξοικείωσης με το οδικό περιβάλλον. Είναι, επίσης, ευάλωτα καθώς:

- Χρειάζονται περισσότερο χρόνο σε σχέση με έναν ενήλικα) για να αντιληφθούν την απόσταση των οχημάτων, να εκτιμήσουν την ταχύτητα και την επιτάχυνσή τους.
- Η προσοχή τους αποσπάται εύκολα από τους φίλους τους ή διάφορα ζώα που κυκλοφορούν στο δρόμο.
- Έχουν από τη φύση τους ανεπτυγμένη περιέργεια με αποτέλεσμα και πάλι να αποσπάται ευκολότερα η προσοχή τους από άλλα ερεθίσματα του περιβάλλοντος. Επίσης, συχνά η συμπεριφορά τους είναι απρόβλεπτη και μπορεί, για παράδειγμα, να τρέξουν στο δρόμο χωρίς προειδοποίηση.



Πολύ σημαντική είναι επίσης και η φυσιολογία του παιδικού σώματος στο θέμα της οδικής ασφάλειας:

- Τα παιδιά έχουν μικρή σωματική διάπλαση, συνεπώς υπάρχει πιθανότητα να μη γίνουν αντιληπτά από τους οδηγούς των διερχομένων οχημάτων.
- Τα ίδια δεν μπορούν να αντιληφθούν αυτή τη διαφορά που αφορά στη σωματική τους διάπλαση. Οπότε δεν κατανοούν ότι δεν μπορούν να τα δουν εύκολα οι οδηγοί.
- Επίσης, η ακοή στα μικρά παιδιά δεν έχει αναπτυχθεί πλήρως. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να μην είναι σε θέση να εντοπίσουν την κατεύθυνση των ήχων με ακρίβεια.



Ο καλύτερος τρόπος για να κατανοήσουν και να υιοθετήσουν τα παιδιά σας τις αρχές και τη συμπεριφορά που διέπουν την Οδική Ασφάλεια είναι να πεισθούν ότι πρώτοι εσείς τις εφαρμόζετε, καθώς αποτελείτε πρότυπα γι' αυτά.

1.3.1 Παιδιά ηλικίας 6-8



Τα παιδιά ηλικίας 6-8 ετών χρειάζονται εποπτεία. Μπορεί μεν να μην έχουν αναπτύξει ακόμα πολύπλοκες δεξιότητες, είναι όμως έτοιμα να τις μάθουν και να τις υιοθετήσουν. Το καλύτερο «μάθημα» για αυτά είναι το περπάτημα υπό την καθοδήγηση ενός ενήλικα που είναι σε θέση να τους εξηγήσει πιο σύνθετα στοιχεία για την ασφάλεια των πεζών. Με αυτό τον τρόπο, σιγά σιγά θα αποκτούν οικειότητα με τη χρήση του δρόμου καθώς και ευκολία στο να διακρίνουν την πιο ασφαλή επιλογή στη μετακίνησή τους. Τα παιδιά σε αυτή την ηλικία είναι σε θέση να αρχίσουν να μαθαίνουν:

- το πού και πότε πρέπει να διασχίσουν ένα δρόμο για να μην κινδυνεύσουν,
- να εντοπίζουν ασφαλείς τόπους διέλευσης, πάντα με τη δική σας καθοδήγηση και εξάσκηση,
- πώς να προσδιορίσουν την κυκλοφορία (πόσο κοντά ή μακριά είναι ένα όχημα και με τι ταχύτητα κινείται) και
- πώς να διασχίζουν προσεκτικά ένα δρόμο.

Η χρονική περίοδος μεταξύ των 6-12 ετών είναι η καταλληλότερη για να υιοθετήσουν τα παιδιά τις πολύπλοκες δεξιότητες που απαιτεί η πεζή μετακίνηση και τις οποίες θα χρησιμοποιούν για όλη τους τη ζωή. Πρέπει να επισημανθεί ότι ακόμα και στην περίπτωση των μεγαλύτερων παιδιών (9-12 ετών), αυτά θα πρέπει πάντα να κυκλοφορούν στο οδικό δίκτυο μαζί με κάποιο μεγαλύτερο (ενήλικα ή, έστω, μεγαλύτερα αδέρφια).

1.3.2 Παιδιά ηλικίας 9-12

Τα παιδιά σε αυτή την ηλικία αρχίζουν να αναπτύσσουν πιο περίπλοκες δεξιότητες. Αντιλαμβάνονται τις συνθήκες κυκλοφορίες και μπορούν να διασχίζουν με ασφάλεια το δρόμο. Ωστόσο, ακόμη κι αν είναι έτοιμα να κινηθούν με μια σχετική αυτονομία στο δρόμο, απαιτείται μια μεικτή προσέγγιση σ' αυτή τη νέα δυνατότητα τους που περιλαμβάνει την εποπτεία, την καθοδήγηση και την εξάσκηση.

1.4 Πώς να μάθετε στα παιδιά σας να είναι ασφαλή στο δρόμο

Ως γονείς και κηδεμόνες, μπορείτε και πρέπει να ορίσετε ένα καλό παράδειγμα για να μετακινούνται τα παιδιά σας με ασφάλεια ως επιβάτες, πεζοί, ποδηλάτες και αργότερα ως οδηγοί, ακολουθώντας τις παρακάτω συμβουλές.

- Σκύψτε στο ύψος του παιδιού σας, ώστε να καταλάβετε πώς αυτό αντιλαμβάνεται την κυκλοφορία.
- Βρείτε το χρόνο να ρωτήσετε το παιδί σας, σχετικά με το τι βλέπει κατά τη διάρκεια μια βόλτας με τα πόδια ή το αυτοκίνητο.
- Εξηγήστε στο παιδί σας τι σημαίνουν οι πινακίδες σήμανσης.
- Παροτρύνετε το παιδί σας να σας κρατάει από το χέρι, γιατί είστε πιο ψηλοί, ευδιάκριτοι και έχετε μεγαλύτερη εμπειρία στο δρόμο.
- Προσδιορίστε τα ασφαλή μέρη για να διασχίσει το παιδί σας το δρόμο.
- Φοράτε πάντα ζώνη ασφαλείας.
- Να είστε πάντα ήρεμοι και ευγενικοί με τους άλλους χρήστες του οδικού δικτύου, ακόμη και αν αυτοί παρουσιάσουν επιθετική συμπεριφορά.
- Επισημαίνετε τη διαφορά μεταξύ των οχημάτων που είναι σταθμευμένα, εκείνων που έρχονται προς το μέρος σας και εκείνων που βρίσκονται μακριά. Να λέτε στο παιδί σας πως τα οχήματα που έρχονται προς το μέρος του, είναι και τα πιο επικίνδυνα.
 - Υποδείξτε του ένα όχημα που έρχεται προς το μέρος του και ζητήστε του να προσδιορίσει την απόσταση σχετικά με το αν είναι μεγάλη ή μικρή, καθώς και την ταχύτητα με την οποία πλησιάζει.
- Κοιτάτε πάντα προς όλες τις κατευθύνσεις (αριστερά, δεξιά και πάλι αριστερά), αλλά και μπροστά και πίσω καθώς επιχειρείτε να διασχίσετε ένα δρόμο.
- Επιβραβεύετε την καλή συμπεριφορά, την υπευθυνότητα, την ευγένεια και την προσοχή του παιδιού σας στο δρόμο.

Θυμηθείτε ότι εσείς ξέρετε το παιδί σας καλύτερα από όλους, οπότε μόνο εσείς γνωρίζετε πότε έχει κατανοήσει αυτά που του λέτε.

2 Πεζή μετακίνηση

2.1 Γενικές πληροφορίες

Τρεις γενικοί κανόνες που πρέπει να τηρείτε, όταν περπατάτε με τα παιδιά σας :

- **Να επιβλέπετε.** Τα παιδιά σας πρέπει πάντα να είναι υπό την επίβλεψή σας ή ενός ενήλικα όταν βγαίνουν εκτός σπιτιού.
- **Να διαχωρίζετε.** Πρέπει να μάθετε τα παιδιά σας να διαχωρίζουν το χώρο του παιχνιδιού από το δρόμο. Τα παιδιά συνήθως βλέπουν τη βόλτα σαν παιχνίδι. Πρέπει λοιπόν, να τα μάθετε ότι ο δρόμος δεν είναι μέρος για παιχνίδι.
- **Να παρατηρείτε.** Όταν κυκλοφορείτε με τα παιδιά σας, πρέπει να παρατηρείτε την κυκλοφορία και να είστε σε εγρήγορση ώστε να μπορείτε να αντιμετωπίσετε έκτακτα περιστατικά ή πιθανούς κινδύνους.

Κατά τη διάρκεια της πεζής μετακίνησης με τα παιδιά σας πρέπει πάντα να κινείστε πάνω στο πεζοδρόμιο. Να περπατάτε στο δρόμο μόνο όταν δεν υπάρχει πεζοδρόμιο και αντίθετα από τη φορά κίνησης των οχημάτων.

Προτείνουμε μαζί με τα παιδιά σας να διαβάσετε, ανάλογα με την ηλικία τους, τα κεφάλαια «Μαθαίνω να προσανατολίζομαι», «Μαθαίνω τις πινακίδες», «Μαθαίνω τα φανάρια» και «Μαθαίνω να περπατώ με ασφάλεια» του βιβλίου δημοτικού «ΟΙΔΙΚΕΣ μου συμβουλές» για τους μαθητές ηλικίας 6-8, και 9-12 αντίστοιχα.

2.1.1 Περπατώντας στο πεζοδρόμιο

Πρέπει πάντα να κρατάτε το χέρι των παιδιών σας και να μην τα αφήνετε να ξεφύγουν από την εποπτεία σας. Πρέπει να περπατάτε προσεκτικά στο δρόμο και να συμβουλευέτε τα παιδιά σας να είναι και αυτά προσεκτικά αλλά και σε εγρήγορση, ακόμα και όταν περπατούν πάνω στο πεζοδρόμιο, καθώς μπορεί να υπάρχουν εισοδοί πάρκινγκ ή μικροί δρόμοι που διακόπτουν το πεζοδρόμιο, από όπου μπορεί να εμφανιστεί ξαφνικά κάποιο όχημα.

Θα πρέπει να είστε βέβαιοι ότι τα παιδιά σας περπατούν στην πλευρά του πεζοδρομίου που βρίσκεται μακριά από την κίνηση (στη μέσα πλευρά του πεζοδρομίου). Επίσης, θα πρέπει να υπενθυμίζετε στα παιδιά σας ότι είναι πολύ μικρότερα από τα αυτοκίνητα με αποτέλεσμα και αυτά να δυσκολεύονται να διακρίνουν τα οχήματα που πλησιάζουν, αλλά και οι οδηγοί να δυσκολεύονται να τα δουν.

Θα πρέπει να συζητάτε με τα παιδιά σας σχετικά με το τι συμβαίνει στο δρόμο και να τα ενθαρρύνετε να μιλούν για αυτά που βλέπουν, ενώ εσείς θα σχολιάζετε το αν αυτό που βλέπουν είναι ασφαλής πρακτική ή όχι. Καθώς τα παιδιά σας μεγαλώνουν, η διαδικασία θα πρέπει να γίνεται πιο βιωματική. Θα πρέπει οι Κανόνες Οδικής Ασφάλειας να παρουσιάζονται πιο αναλυτικά, και σιγά σιγά να τα παροτρύνετε να λαμβάνουν αποφάσεις, σχεδιάζοντας για

παράδειγμα την ασφαλέστερη διαδρομή προς τα καταστήματα, το σπίτι της γιαγιάς του, κλπ.

2.1.2 Περνώντας απέναντι το δρόμο

Τα παιδιά ηλικίας 6-8 ετών δεν είναι ακόμα έτοιμα να διασχίζουν το δρόμο μόνα τους, οπότε χρειάζεται πάντοτε να συνοδεύονται από κάποιον μεγαλύτερο. Ως ενήλικας θα πρέπει να αποτελείτε παράδειγμα κυκλοφοριακής αγωγής για τα παιδιά σας, διαλέγοντας το ασφαλέστερο μέρος για να περάσετε το δρόμο και εξηγώντας τους για ποιο λόγο κάνετε την κάθε κίνηση στο δρόμο.



Θα πρέπει να μάθετε στα παιδιά σας τον κανόνα **ΣΤΑΚΑ** (**ΣΤΑ**ματάω - **Κοιτάω** - **Ακούω**) και να τους κάνετε σαφές ότι πρέπει να τον εφαρμόζουν κάθε φορά που θέλουν να περάσουν απέναντι ένα δρόμο. Να θυμίζετε στα παιδιά σας ότι πρέπει να είναι συγκεντρωμένα όταν περνούν ένα δρόμο και να μην αποσπώνται από άλλα πράγματα που συμβαίνουν τριγύρω. Σε περίπτωση που δε συνοδεύετε τα παιδιά σας οι ίδιοι, αλλά κάποιος άλλος, πρέπει να έχετε σε αυτόν/ην απόλυτη εμπιστοσύνη στο ότι θα τηρεί τα παραπάνω.

Μάθετε στο παιδί τον κανόνα ΣΤΑΚΑ (ΣΤΑματάω – Κοιτάω - Ακούω) και κάντε του σαφές ότι πρέπει να το εφαρμόζει κάθε φορά που θέλει να περάσει ένα δρόμο.

Αν και τα παιδιά σας πιστεύουν ότι μπορούν να περάσουν το δρόμο και μόνα τους, εσείς δεν πρέπει να ξεχνάτε ότι:

- Η προσοχή των παιδιών αποσπάται πάρα πολύ εύκολα.
- Τα παιδιά, συχνά δε μπορούν να συγκεντρώνονται σε παραπάνω από ένα ερεθίσματα.
- Η σωματική τους διάπλαση τα καθιστά δυσδιάκριτα από τους οδηγούς και τους υπόλοιπους χρήστες της οδού.
- Είναι απρόβλεπτα στη συμπεριφορά τους.
- Δεν μπορούν να υπολογίσουν με ακρίβεια το πόσο γρήγορα κινούνται τα οχήματα.



- Δεν μπορούν να υπολογίσουν με ακρίβεια από πού έρχονται οι διάφοροι ήχοι.
- Δεν μπορούν να διαχειριστούν ξαφνικές καταστάσεις που μπορεί να συμβούν στο δρόμο.
- Δεν μπορούν να προσδιορίσουν τα σημεία που είναι ασφαλέστερα για να περάσουν απέναντι σε ένα δρόμο.



Πάντα η πρώτη επιλογή για να διασχίσετε ένα δρόμο είναι από τη διάβαση (με ή χωρίς φανάρι). Σε περίπτωση που δεν υπάρχει διάβαση, για να διασχίσετε το δρόμο να διαλέγετε το πιο ασφαλές σημείο, με την καλύτερη ορατότητα της κυκλοφορίας. Γενικά, αποφύγετε να στέκεστε μεταξύ σταθμευμένων οχημάτων. Σε περίπτωση που το ασφαλέστερο σημείο για να περάσετε απέναντι είναι μεταξύ σταθμευμένων οχημάτων, πρέπει να προσέξετε τα ακόλουθα:

- Να επιλέξετε μια θέση όπου υπάρχει αρκετός χώρος ανάμεσα σε δύο αυτοκίνητα και να βεβαιωθείτε ότι είναι εύκολη η πρόσβαση του πεζοδρομίου στην απέναντι πλευρά του δρόμου.
- Να βεβαιωθείτε, ότι το αυτοκίνητο δίπλα στο οποίο βρίσκεστε, δεν είναι έτοιμο να κινηθεί. Δηλαδή ότι δεν είναι μέσα ο οδηγός, ότι είναι σβηστά τα φώτα και ο κινητήρας δεν ακούγεται.
- Μην στέκεστε κοντά σε μεγάλα οχήματα, γιατί έτσι δε σας βλέπουν οι οδηγοί.
- Να χρησιμοποιείτε πάντα τον κανόνα **«ΣΤΑΚΑ»** πριν περάσετε απέναντι.



2.2 Η διαδρομή από και προς το σχολείο

Ως γονείς, όλοι θέλετε τα παιδιά σας να πηγαίνουν και να επιστρέφουν από το σχολείο ασφαλή. Πρέπει να θυμάστε βέβαια, ότι εσείς είστε αυτοί που δίνετε τα πρώτα μαθήματα Κυκλοφοριακής Αγωγής στα παιδιά σας.

Αναζητήστε την πιο ασφαλή διαδρομή, που πρέπει να ακολουθούν τα παιδιά σας, για να φθάσουν και να επιστρέψουν από το σχολείο.

Η πιο σύντομη διαδρομή δεν είναι απαραίτητα και η πιο ασφαλής, γι' αυτό πρέπει να ελέγξετε πολλές φορές το δρομολόγιο για το σχολείο των παιδιών σας και όταν καταλήξετε στην πιο κατάλληλη διαδρομή, να φροντίσετε να τη διανύσετε πολλές φορές μαζί με τα παιδιά σας, έτσι ώστε να τους αποτυπωθεί στη μνήμη τους σωστά. Ακολουθώντας καθημερινά την ίδια διαδρομή, θα μπορούν σιγά-σιγά τα παιδιά σας να γνωρίσουν όλες τις ιδιαιτερότητες και ιδιομορφίες του δρομολογίου και κατά συνέπεια να αναγνωρίζουν τους ενδεχόμενους κινδύνους. Αν μέσα στο σχολείο (στην αυλή ή στους διαδρόμους), ή στη διαδρομή γι' αυτό, υπάρχουν ελλείψεις ή φθορές σε σηματοδότες ή πινακίδες σήμανσης (οδικά σήματα), θα πρέπει άμεσα να ενημερώσετε τους αρμόδιους φορείς (σχολείο, Δήμος, κλπ.).

Τα παιδιά πρέπει να μάθουν να σταματούν στην άκρη του πεζοδρομίου, πριν περάσουν στην απέναντι πλευρά του δρόμου. Πρέπει να μάθουν τον κανόνα 'ΣΤΑΚΑ', δηλαδή να ελέγχουν προσεκτικά προς όλες τις κατευθύνσεις (αριστερά, δεξιά και πάλι αριστερά) το δρόμο και να τον διασχίζουν κάθετα μόνο όταν είναι απόλυτα σίγουρο ότι δεν περνούν οχήματα. Το ίδιο ακριβώς ισχύει και όταν υπάρχει διάβαση πεζών.

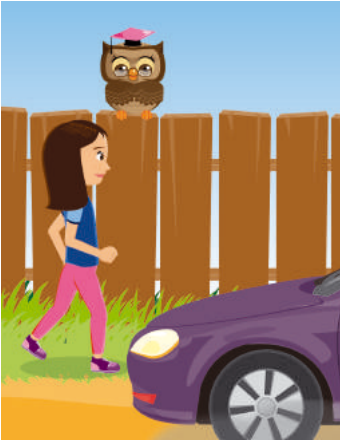
Ως γονείς πρέπει να μάθετε στα παιδιά σας να αντιλαμβάνονται σωστά πότε ένα όχημα είναι μακριά ή κοντά του (δείτε πώς μπορείτε να το κάνετε αυτό στην [Ενότητα 1.4 «Πώς να μάθετε στα παιδιά σας να είναι ασφαλή στο δρόμο»](#)). Μην ξεχνάτε ότι μια κακή εκτίμηση μπορεί να οδηγήσει σε ατύχημα. Επίσης, πρέπει να κρατάτε πάντα από το χέρι τα παιδιά σας, τα οποία πρέπει να βαδίζουν στην εσωτερική πλευρά του πεζοδρομίου.

Τις πολύ πρωινές ώρες, που έχει ακόμα σκοτάδι (ή τη νύχτα) η ορατότητα των οδηγών είναι μειωμένη. Πρέπει λοιπόν, τα παιδιά σας να φορούν ρούχα τα οποία να τα κάνουν εύκολα ορατά. Το κίτρινο χρώμα στα ρούχα των παιδιών ή τα αντανakλαστικά αυτοκόλλητα, βοηθούν τους οδηγούς να αντιληφθούν καλύτερα την παρουσία τους στο δρόμο.

Πέντε βασικά πράγματα που πρέπει πάντα να λέτε στα παιδιά σας όταν έχετε βρει ένα ασφαλές σημείο για να περάσουν το δρόμο:

- Να σταματούν ένα βήμα πίσω από την άκρη του πεζοδρομίου.
- Να βλέπουν και να ακούν τα οχήματα που έρχονται από όλες τις κατευθύνσεις.
- Εάν υπάρχουν οχήματα που έρχονται, να περιμένουν πάντα μέχρι να περάσει και το τελευταίο από αυτά και στη συνέχεια να βλέπουν και να ακούν πάλι την κυκλοφορία.
- Εάν δε βλέπουν ούτε ακούν κάποιο όχημα να έρχεται, διασχίζουν κάθετα το δρόμο.
- Καθώς διασχίζουν κάθετα το δρόμο, συνεχίζουν να κοιτούν και να ακούν και δεν τρέχουν ούτε αργοπορούν.

2.3 Περπατώντας σε σημεία του οδικού δικτύου χωρίς πεζοδρόμιο



Στο επαρχιακό δίκτυο αλλά και στο αστικό δίκτυο μερικές φορές δεν υπάρχουν πεζοδρόμια, οπότε πρέπει να δώσετε στα παιδιά σας συγκεκριμένες οδηγίες για το πώς να περπατούν στο δρόμο, παράλληλα στα αυτοκίνητα. Θα πρέπει λοιπόν, να τους επισημάνετε τα ακόλουθα:

- N
α περπατούν πάντα αντίθετα στην κίνηση των οχημάτων.
- N
α περπατούν πάντα μακριά από τα οχήματα και στην άκρη του δρόμου.
- N
α περπατούν πάντα ο ένας πίσω από τον άλλον και όχι δίπλα δίπλα, (με εξαίρεση όμως τα μικρά παιδιά (6-8) που καλό είναι να περπατούν κοντά και δίπλα σε εσάς και πάντα από την εσωτερική μεριά του δρόμου/ πεζοδρομίου, ώστε να προστατεύονται).
- N
α ακούν πολύ προσεκτικά την κυκλοφορία. Καθώς συνήθως στους επαρχιακούς δρόμους τα οχήματα αναπτύσσουν υψηλές ταχύτητες, με αποτέλεσμα να μπορείς να τα ακούσεις πριν τα δεις.
- E
άν υπάρχουν εμπόδια (δέντρα, θάμνοι) ή είναι πάνω σε στροφή και δε μπορούν να δουν καλά τα οχήματα που έρχονται, τότε πρέπει να είναι ακόμα πιο προσεκτικά.

Κριτήρια επιλογής ασφαλέστερης διαδρομής:

1. Επιλέξτε τη διαδρομή κατά την οποία τα παιδιά σας θα πρέπει να περάσουν τις λιγότερες φορές απέναντι.
2. Αποφύγετε τους δρόμους υψηλής ταχύτητας ή δρόμους με αυξημένη κίνηση.
3. Διαλέξτε μέρη που έχουν πεζοδρόμια, όπου αυτό είναι δυνατό. Αν δεν υπάρχουν πεζοδρόμια, η

δεύτερη επιλογή είναι να περπατήσετε αντίθετα με το ρεύμα κυκλοφορίας, όσο γίνεται πιο δεξιά, στην άκρη του δρόμου..

4. Φροντίστε να ακολουθείτε πάντα την ίδια διαδρομή όταν περπατάτε μαζί με τα παιδιά σας προς ένα συγκεκριμένο προορισμό.

3 Μετακίνηση με το ποδήλατο

Τα παιδιά λατρεύουν να κάνουν ποδήλατο. Στην Ελλάδα όμως οι πόλεις, είτε μεγαλουπόλεις είτε επαρχιακές, δεν έχουν ακόμη ευρέως κατάλληλες υποδομές για ποδηλάτες, πράγμα που καθιστά το οδικό περιβάλλον επικίνδυνο για αυτούς.

Προτείνουμε μαζί με τα παιδιά σας να διαβάσετε, ανάλογα με την ηλικία τους, το κεφάλαιο «Μαθαίνω να ποδηλατώ με ασφάλεια» του βιβλίου δημοτικού «ΟΙΔΙΚΕΣ μου συμβουλές» για τους μαθητές ηλικίας 6-8, και 9-12 αντίστοιχα.

Όπως και στην πεζή μετακίνηση, έτσι και στη μετακίνηση με το ποδήλατο, εσείς είστε αυτοί που πρέπει να δώσετε το καλό παράδειγμα στα παιδιά σας και τους κανόνες που πρέπει να τηρούν, όταν κάνουν ποδήλατο.



Τα παιδιά ηλικίας 6-8 χρονών δεν πρέπει να ποδηλατούν ΠΟΤΕ στο δρόμο.

Τα παιδιά ηλικίας 9-12 χρονών δεν πρέπει να ποδηλατούν ΠΟΤΕ στο δρόμο χωρίς τη συνοδεία κάποιου ενήλικα.

- ταν υπάρχει ποδηλατόδρομος, πρέπει πάντα να ποδηλατούν εντός των ορίων του.
- ταν δεν υπάρχει ποδηλατόδρομος, θα πρέπει πάντα να ποδηλατούν στη δεξιά μεριά του δρόμου.

Ό

Ό



Αρχικά, πριν τα παιδιά σας αρχίσουν να κυκλοφορούν με το ποδήλατο στο δρόμο, θα πρέπει να είστε σίγουροι ότι έχουν αναπτύξει πλήρως τις βασικές ποδηλατικές ικανότητες:

- N
α ισορροπούν πάνω στο ποδήλατο και να ποδηλατούν σε ευθεία.
- N
α ελέγχουν το δρόμο πίσω τους, κοιτώντας πάνω από τον ώμο τους, χωρίς να χάνουν την ισορροπία τους.
- N
α στρίβουν σε μια διασταύρωση κάνοντας τα σωστά σινιάλα (βλ. παρακάτω).
- N
α αντιλαμβάνονται τους πιθανούς κινδύνους που τους επιφυλάσσει ο δρόμος και πώς να αντιδρούν, εάν αντιμετωπίσουν κάποιον από αυτούς.

Για το λόγο αυτό, τα μικρά παιδιά ηλικίας 6-8 χρονών θα πρέπει να κάνουν αρχικά ποδήλατο μόνο σε πάρκα, γήπεδα, ή σε Πάρκα Κυκλοφοριακής Αγωγής (Π.Κ.Α.), χωρίς τον κίνδυνο της περιρρέουσας κυκλοφορίας. Ειδικότερα, τα Π.Κ.Α. είναι μια προσομοίωση του οδικού δικτύου, στα οποία τα παιδιά με τη βοήθεια εξειδικευμένου προσωπικού μπορούν να μάθουν τους κανόνες ασφαλούς μετακίνησης.

Καθώς τα παιδιά σας μαθαίνουν ποδήλατο, εσείς είστε οι πρώτοι που πρέπει να τους μάθετε τους βασικούς κανόνες ασφαλείας. Το ιδανικό είναι να ποδηλατείτε μαζί τους.

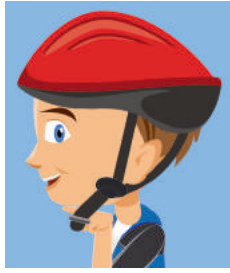
3.1 Το κράνος

Προϋποθέσεις σωστού μεγέθους κράνους:

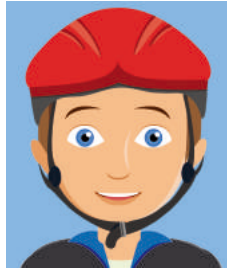
- Πρέπει να έχετε μετρήσει το κεφάλι του παιδιού σας πριν αγοράσετε το κράνος.
- Το κράνος θα πρέπει να εφαρμόζει ακριβώς στο κεφάλι του παιδιού σας και να μην κουνιέται δεξιά-αριστερά, μπροστά ή πίσω όταν είναι δεμένο.

Ίσως το πρώτο πράγμα που πρέπει να μάθουν τα παιδιά σας πριν ξεκινήσουν να κάνουν ποδήλατο είναι να φορούν κράνος. Το κράνος προστατεύει το ευαίσθητο κεφαλάκι τους από χτυπήματα, που σ' αυτές τις ηλικίες είναι συχνά. Μάλιστα, τα περισσότερα ατυχήματα με ποδήλατο, δεν αφορούν σύγκρουση με άλλο όχημα, αλλά συμβαίνουν είτε επειδή το παιδί απλά έπεσε μόνο του είτε συγκρούστηκε με κάποιο άλλο σταθερό αντικείμενο. Επίσης, οι τραυματισμοί στο κεφάλι είναι ο κύριος λόγος θανάτου ή αναπηρίας σε ατυχήματα με ποδήλατο. Πρέπει λοιπόν, να είστε σίγουροι ότι τα παιδιά σας φορούν κράνος κάθε φορά που βγαίνουν βόλτα με το ποδήλατό τους και μάλιστα ότι φορούν κράνος στο σωστό μέγεθος και με το σωστό τρόπο.

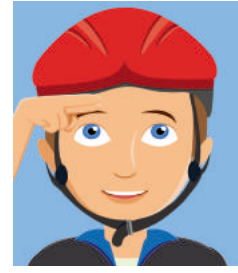
Όταν το κράνος είναι δεμένο στο κεφάλι του παιδιού σας, θα πρέπει:



Κάτω από το πηγούνι του να χωράει 1 δάχτυλο μέσα από το λουρί



Τα δυο του αυτιά να είναι μέσα στα λουριά του κράνους



Το κράνος στο μέτωπο να απέχει 2 δάχτυλα από τα φρύδια του

Μην ξεχνάτε ότι πρέπει να αποτελείτε σωστό πρότυπο ποδηλατικής συμπεριφοράς για τα παιδιά σας. Να είστε εκεί όταν ποδηλατούν ώστε να μπορείτε να τα εποπτεύεται και να τους μαθαίνετε τους Κανόνες Κυκλοφορίας και τους πιθανούς κινδύνους που μπορεί να συναντήσουν.

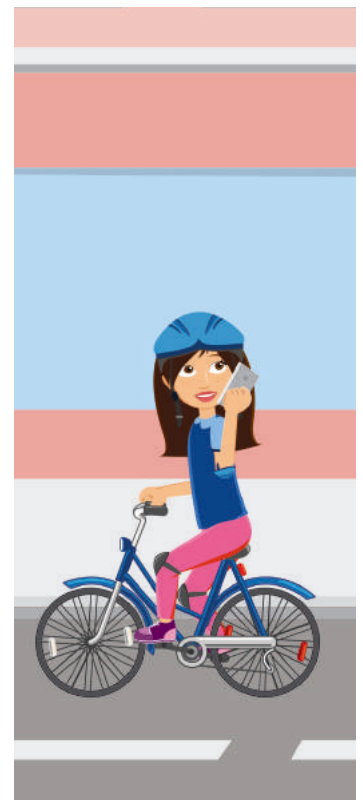
3.2 Βασικοί κανόνες σωστής ποδηλατικής συμπεριφοράς

Στην ενότητα αυτή παρουσιάζονται όλοι οι κανόνες σωστής ποδηλατικής συμπεριφοράς που θα πρέπει να έχετε μάθει στα παιδιά πριν βγουν στο δρόμο.

3.2.1 Βασικοί κανόνες σωστής ποδηλατικής συμπεριφοράς

Τα παιδιά θα πρέπει να:

- Χρησιμοποιούν πάντα ποδηλατοδρόμους επιλέγοντας διαδρομές μακριά από πολυσύχναστους δρόμους με πολλά αυτοκίνητα.
- Τηρούν πάντα τον Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας, δηλαδή να σέβονται τα φανάρια, τις πινακίδες και τα σήματα που προέρχονται από τους αστυνομικούς, τροχονόμους ή σχολικούς τροχονόμους.
- Μην ποδηλατούν ποτέ στο πεζοδρόμιο, εκτός εάν υπάρχει κατάλληλη σήμανση που το επιτρέπει.
- Δίνουν πάντα προτεραιότητα στους πεζούς στις διασταυρώσεις.

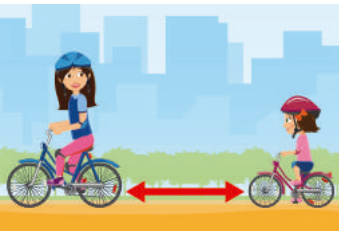


- Μην κρατούν οποιοδήποτε άλλο όχημα ή άλλο ποδηλάτη καθώς ποδηλατούν.
- Μη βγάζουν το κατοικίδιο σας βόλτα, ενώ ποδηλατούν.
- Μην ακούν μουσική ή χρησιμοποιούν το κινητό τους τηλέφωνο, ενώ ποδηλατούν.

Το Π.Κ.Α. είναι ένα μέρος πολύ φιλικό προς τα παιδιά, το οποίο κάθε οικογένεια είναι χρήσιμο να επισκέπτεται. Πάρκα Κυκλοφοριακής Αγωγής υπάρχουν σε πολλές περιοχές της Αττικής αλλά και σε άλλες πόλεις (π.χ. Γιάννενα, Θεσσαλονίκη, Κέρκυρα, Λάρισα, Σύρος, Τρίκαλα, Χανιά, Χαλκίδα, κλπ.)

3.2.2 Πιθανοί κίνδυνοι κατά την ποδηλασία

Όταν ποδηλατείτε (είτε ως παιδιά είτε ως ενήλικες) υπάρχουν διάφορες επικίνδυνες καταστάσεις που μπορεί να αντιμετωπίσετε. Για να τις αποφύγετε θα πρέπει να εφαρμόσετε και να μάθετε και στα παιδιά σας τα ακόλουθα:



- Για να διασχίσουν ένα δρόμο κατεβαίνουν από το ποδήλατο και περνούν περπατώντας, έχοντας ελέγξει πριν την κυκλοφορία, όπως και στην πεζή μετακίνηση.
- Όταν ποδηλατούν με φίλους τους, πρέπει να ποδηλατούν σε μια γραμμή όλοι μαζί και να έχουν ένα μέτρο τουλάχιστον απόσταση ο ένας πίσω από τον άλλον.
- Να προσπαθούν να ποδηλατούν σε ευθεία πορεία αποφεύγοντας λακκούβες και αιχμηρά αντικείμενα (όπως κομμάτια από γυαλί και τρύπες στο οδόστρωμα), κρατώντας σταθερά το τιμόνι τους.
- Να διατηρούν χαμηλή ταχύτητα, αποφεύγοντας να ακολουθούν τους φίλους τους σε επικίνδυνους ελιγμούς και να υπερεκτιμούν τις δυνατότητές τους.
- Αν πέσουν από το ποδήλατο και έχουν τραυματιστεί, ακόμη και ελαφρά, πρέπει να βγουν το συντομότερο από το δρόμο, για να μην κινδυνεύσουν ακόμη περισσότερο.

- Δεν πρέπει να μεταφέρουν άλλο άτομο με το ποδήλατό τους, γιατί υπάρχει κίνδυνος να χάσουν την ισορροπία τους και να τραυματιστούν και οι δυο.
- Να δίνουν μεγάλη προσοχή όταν ποδηλατούν δίπλα σε ζώα. Να κρατούν μεγάλη απόσταση από αυτά και να μη χρησιμοποιούν το κουδουνάκι τους γιατί μπορεί να τα τρομάξουν και να προκαλέσουν με τη συμπεριφορά τους την ανατροπή τους.

3.2.3 Η ποδηλασία κατά τη διάρκεια της νύχτας

Όταν τα παιδιά ποδηλατούν κατά τη διάρκεια της νύχτας τότε πρέπει:

- Να φορούν φωτεινά ρούχα και αξεσουάρ (στη ζώνη, το βραχίονα ή τον αστράγαλο).
- Να έχουν πάντα αναμμένο το μπροστινό φως του ποδηλάτου τους, το οποίο πρέπει να λειτουργεί και να είναι καθαρό και ορατό από όλους.



Ποτέ δεν ανεβάζουμε το παιδί στο ποδήλατο μαζί μας χωρίς ειδικό καθισματάκι! Είναι πολύ επικίνδυνο και μπορεί να τραυματιστούμε και εμείς και αυτό.

3.2.4 Σινιάλα

Τα παιδιά πρέπει να γνωρίζουν τα σινιάλα που πρέπει να κάνουν για να δηλώσουν την πρόθεσή τους στους άλλους οδηγούς. Οπότε, πριν ξεκινήσουν, σταματήσουν, στρίψουν ή προσπεράσουν πρέπει:

- Να κοιτούν πάντοτε πίσω, πάνω από τον ώμο τους, εάν έρχεται κάποιο άλλο όχημα, ποδήλατο ή πεζός και να δείχνουν τι θέλουν να κάνουν χρησιμοποιώντας τα παρακάτω σινιάλα.

Στροφή αριστερά



Στροφή δεξιά



Εναλλακτική στροφή δεξιά



Στάση



3.2.5 Στάθμευση ποδηλάτου

- Πάντα να σταθμεύουν το ποδήλατό τους σε σημείο που να μην ενοχλούν τους άλλους χρήστες της οδού.
- Όποτε σταθμεύουν το ποδήλατο τους, καλό είναι να κατεβάζουν το «σταντι».
- Όποτε σταθμεύουν το ποδήλατό τους, να το κλειδώνουν για να μη το κλέψουν.

3.2.6 Η σωστή επιλογή ποδηλάτου

Εκτός όμως από την σωστή ποδηλατική συμπεριφορά στο δρόμο, υπάρχουν και κάποια πράγματα που πρέπει να ελέγχετε πριν από τη βόλτα με το ποδήλατο. Αρχικά, πρέπει να είστε σίγουροι ότι το ποδήλατο έχει το κατάλληλο μέγεθος για το παιδί σας. Αυτό το διαπιστώνετε εάν βάλετε το παιδί σας να πατήσει με τα πόδια του στο έδαφος, ενώ βρίσκεται πάνω από το σκελετό του ποδηλάτου (όχι καθισμένο στη σέλα). Εάν τα πόδια του φτάνουν να πατήσουν στο έδαφος χωρίς πρόβλημα, τότε το μέγεθος

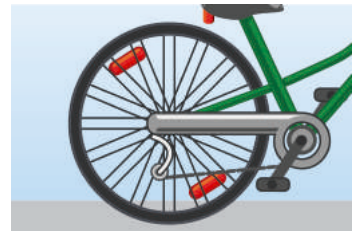
του ποδηλάτου είναι σωστό. Επίσης, πρέπει ενώ είναι καθισμένο στη σέλα, τα χέρια του να φτάνουν να πιάσουν το τιμόνι χωρίς να τα τεντώνει και οι μύτες των ποδιών του να φτάνουν στο έδαφος.

Εκτός από το μέγεθος του ποδηλάτου, βασικό ρόλο παίζει και ο εξοπλισμός για τη μεγιστοποίηση της ασφάλειας.

Ο εξοπλισμός αυτός περιλαμβάνει τα παρακάτω:

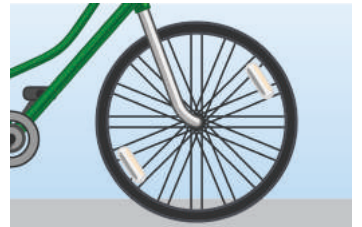
- **Απαραίτητος εξοπλισμός**

1. **Φώτα και ανακλαστήρες:** Πρέπει να υπάρχει ένα λευκό φως τοποθετημένο στο μπροστινό μέρος του ποδηλάτου και ένας κόκκινος ανακλαστήρας στο πίσω μέρος του.
2. **Κουδούνι ή κόρνα:** Πρέπει να υπάρχει κουδούνι ή κόρνα στο τιμόνι του ποδηλάτου.
3. **Αντανακλαστική ταινία:** Πρέπει να υπάρχει λευκή αντανακλαστική ταινία στις ακτίνες της μπροστινής και κόκκινη αντανακλαστική ταινία στις ακτίνες της πίσω ρόδας του ποδηλάτου.



- **Προτεινόμενος εξοπλισμός:**

1. **Κλειδαριά ποδηλάτου:** Καλό είναι στο ποδήλατο να υπάρχει κλειδαριά, έτσι ώστε να μπορεί το παιδί να το κλειδώνει σε περίπτωση που χρειαστεί.
2. **Καλάθι:** Καλό είναι να υπάρχει ένα καλάθι στο μπροστινό ή πίσω μέρος του ποδηλάτου, σε περίπτωση που χρειαστεί να μεταφερθεί κάτι. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει το παιδί να κουβαλάει οτιδήποτε με τα χέρια του, ενώ κάνει ποδήλατο.
3. **Μπουκάλι νερού:** Καλό είναι να υπάρχει ένα μπουκάλι νερού στη βάση του ποδηλάτου το οποίο θα μπορεί εύκολα να χρησιμοποιήσει σε περίπτωση που διψάσει. Πάντα όμως, πρέπει να σταματά και να κατεβαίνει από το ποδήλατο για να πει νερό.
4. **Ειδικά παπούτσια:** Καλό είναι να φορά κλειστά παπούτσια που καλύπτουν τα δάχτυλα των ποδιών του.



5. **Ειδικά ρούχα:** Καλό είναι να μη φορά φαρδιά ρούχα για να αποφύγει τον κίνδυνο να πιαστούν στην αλυσίδα του ποδηλάτου.

3.2.7 Έλεγχος πριν ξεκινήσετε την βόλτα

Πρέπει επίσης να κάνετε συστηματικούς ελέγχους για την κατάσταση του ποδηλάτου. Όταν τα παιδιά σας είναι σε μικρή ηλικία (6-8 ετών), θα πρέπει κάθε φορά πριν ξεκινήσουν τη βόλτα τους, εσείς να ελέγχετε, αν το ποδήλατό τους είναι σε κατάλληλη κατάσταση, ώστε να τους μεταδώσετε αυτή τη συνήθεια και όταν μεγαλώσουν, να το ελέγχουν μόνο τους. Τι πρέπει όμως να ελέγχετε πριν από την κάθε βόλτα με το ποδήλατο;



- **Τον αέρα στα λάστιχα**

- ο Ελέγχετε τα λάστιχα για να δείτε αν έχουν αρκετό αέρα ή αν υπάρχουν τρύπες.



- **Τα φρένα**

- ο Ελέγχετε τα φρένα κάθε φορά που χρησιμοποιείτε το ποδήλατο! Στέκεστε δίπλα στο ποδήλατο, πατάτε μόνο το μπροστινό φρένο και σπρώχνετε το τιμόνι προς τα εμπρός. Ο μπροστινός τροχός πρέπει να μην κινείται ενώ ο πίσω τροχός θα πρέπει να σηκωθεί από το έδαφος. Στη συνέχεια, ενώ πατάτε μόνο το πίσω φρένο και σπρώχνετε το τιμόνι προς τα πίσω, ο πίσω τροχός θα πρέπει να μην κινείται και το ποδήλατο να συρθεί στο έδαφος.



- **Το τιμόνι**

- ο σφικτά τοποθετημένο στη θέση του. Βάζετε την μπροστινή ρόδα ανάμεσα στα πόδια σας και προσπαθείτε να κουνήσετε το τιμόνι δεξιά-αριστερά και πάνω-κάτω.



- **Την αλυσίδα στις ρόδες**

- ο Ελέγχετε τις ταχύτητες του ποδηλάτου για να δείτε αν η αλυσίδα είναι στη θέση της, ότι δεν υπάρχει καμιά ζημιά και ότι τα πετάλια γυρίζουν ελεύθερα προς τα πίσω.

4 Μετακίνηση με τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς

Τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς (ΜΜΜ) είναι ένα μέσο μετακίνησης μέσα στις πόλεις που όλα τα παιδιά θα πρέπει να γνωρίζουν από μικρή ηλικία. Στην ηλικία 6-8 ετών, καλό θα είναι τα παιδιά να μη χρησιμοποιούν μόνο τους τα ΜΜΜ, χωρίς συνοδεία. Τα μεγαλύτερα παιδιά (9-12 ετών) θα πρέπει να ξεκινήσουν να μαθαίνουν πώς να χρησιμοποιούν τα ΜΜΜ μόνο τους, λαμβάνοντας από εσάς τη σωστή καθοδήγηση.

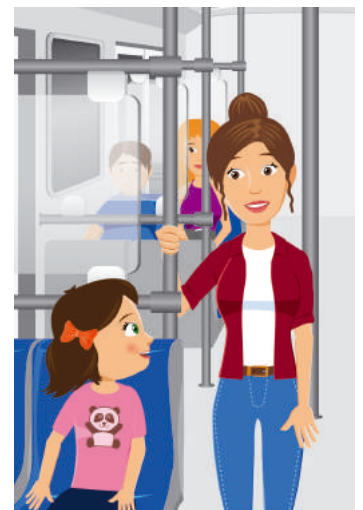
Προτείνουμε μαζί με τα παιδιά σας να διαβάσετε, ανάλογα με την ηλικία τους, το κεφάλαιο «Μαθαίνω τα Μέσα Μεταφοράς» του βιβλίου δημοτικού «Οι ΔΙΚΕΣ μου συμβουλές» για τους μαθητές ηλικίας 6-8 και 9-12 αντίστοιχα.

Γενικά, η συμπεριφορά των παιδιών **εντός των ΜΜΜ** πρέπει να είναι η ίδια, ανεξαρτήτως του Μέσου Μεταφοράς. Όταν συνοδεύετε τα παιδιά σας και είστε όρθιοι να τα κρατάτε πάντα από το χέρι και να μην στέκεστε κοντά στην πόρτα.

4.1 Σωστή συμπεριφορά εντός των ΜΜΜ

Κατά τη διάρκεια που το παιδί σας βρίσκεται εντός των ΜΜΜ θα πρέπει να του έχετε μάθει τα εξής:

- Στα ΜΜΜ να προτιμά να κάθεται. Αν δεν υπάρχει κενή θέση να στέκεται μακριά από την πόρτα και να κρατιέται από τις ειδικές λαβές.
- Να μην στέκεται μπροστά στην πόρτα, παρά μόνο αν θέλει να κατέβει στην επόμενη στάση, ώστε να μην εμποδίζει αυτούς που θέλουν να κατέβουν.
- Όταν κάθεται να τοποθετεί τη σάκα του στην αγκαλιά του ώστε να μην ενοχλεί τους άλλους επιβάτες.
- Να κάθεται στη θέση χωρίς να πατά πάνω στο κάθισμα, ή χωρίς να γυρνά και να μιλά με τον πίσω του.





- Να μην προσπαθεί να ανοίξει το παράθυρο και σε καμία περίπτωση να μην πετά πράγματα από το παράθυρο αν αυτό είναι ανοιχτό.
- Να μην τρέχει μέσα στο όχημα.
- Να μην τρώει ή πίνει μέσα στο όχημα.
- Να μη μαλώνει, και να μη φωνάζει μέσα στο όχημα.
- Να σηκώνεται προσεκτικά καθώς το όχημα προσεγγίζει τη στάση που θέλει να κατέβει, περπατώντας προς την πόρτα και περιμένοντας υπομονετικά να σταματήσει και να ανοίξει η πόρτα για να αποβιβαστεί.
- Πάντα να σέβεται το χώρο στον οποίο βρίσκεται. Αυτό σημαίνει ότι δεν πρέπει να προκαλεί φθορές μέσα στο όχημα, αλλά ούτε και στη στάση/ σταθμό.
- Αν μπει στο όχημα ηλικιωμένος/η ή έγκυος ή κάποιο άτομο με αναπηρία και δεν υπάρχουν διαθέσιμες θέσεις, να του παραχωρεί πρόθυμα και ευγενικά τη θέση του και κατόπιν να κρατιέται γερά από τις χειρολαβές.

4.2 Περιμένοντας τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς

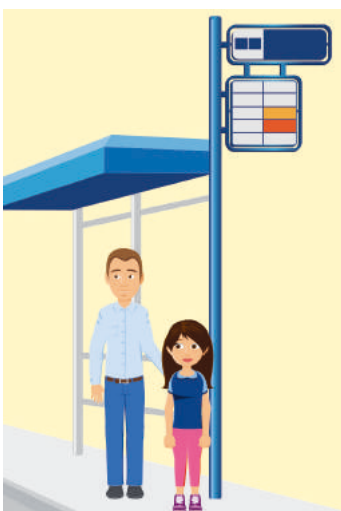
Όταν περιμένουμε κάποιο ΜΜΜ ισχύουν περίπου οι ίδιοι βασικοί κανόνες που πρέπει να μάθετε στα παιδιά σας.

Όταν συνοδεύετε μικρά παιδιά και περιμένετε κάποιο ΜΜΜ, τα κρατάτε πάντα από το χέρι και από την εσωτερική πλευρά, ώστε να μην μπορούν να πλησιάσουν στην άκρη του δρόμου (όταν μετακινείστε με λεωφορείο/ τρόλεϊ), ή στην άκρη της αποβάθρας (όταν μετακινείστε με μετρό/ προαστιακό/ τραμ).

Κατά τη διάρκεια που το παιδί σας περιμένει να επιβιβαστεί σε κάποιο ΜΜΜ, θα πρέπει να του έχετε μάθει τα εξής:

1. Όταν περιμένει το λεωφορείο ή τρόλεϊ

- Να μην παίζει με τους φίλους του, γιατί υπάρχει κίνδυνος κάποιος να πεταχτεί στο δρόμο και να τραυματιστεί.



- Να είναι πολύ προσεκτικό! Να μην κατεβαίνει ποτέ από το πεζοδρόμιο, αλλά να στέκεται πίσω από το κράσπεδο του πεζοδρομίου.
- Όταν δει από μακριά το λεωφορείο ή το τρόλεϊ που περιμένει, να σηκώνει το χέρι για να το δει ο οδηγός και να σταματήσει, χωρίς όμως ποτέ να κατεβαίνει από το πεζοδρόμιο.
- Να μην ανεβαίνει στο λεωφορείο ή το τρόλεϊ αν δε σταματήσει τελείως. Είναι επικίνδυνο!
- Να μην βιάζεται να μπει στο όχημα. Να περιμένει πρώτα να κατέβουν οι επιβάτες του οχήματος και μετά να μπαίνει με προσοχή, χωρίς να σπρώχνει.
- Όταν το όχημα ετοιμάζεται να φύγει, να μην τρέχει να το προλάβει.
- Όταν επιβιβαστεί, να μην ξεχνά να ακυρώνει το εισιτήριό του!
- Στο λεωφορείο επιτρέπεται να μεταφέρει μόνο σπαστό ποδήλατο και μόνο εντός ειδικής αποθηκευτικής θήκης. Θα πρέπει πάντα να το τοποθετεί στους ελεύθερους χώρους του λεωφορείου.



Πολλά ατυχήματα συμβαίνουν, όταν τα παιδιά αποβιβάζονται από το λεωφορείο και θέλουν να περάσουν απέναντι το δρόμο. Το επικίνδυνο σε αυτό είναι ότι μπορεί το παιδί να περάσει τον δρόμο μπροστά από το λεωφορείο και να χτυπηθεί από κάποιο όχημα το οποίο εκείνη τη στιγμή προσπερνά από το λεωφορείο. Τα περισσότερα ατυχήματα με παιδιά συμβαίνουν ακριβώς τότε. Όταν δηλαδή το παιδί τρέχει να προλάβει το λεωφορείο ή όταν κατεβαίνει από το λεωφορείο και τρέχει να πάει στον προορισμό του.

2. Όταν περιμένει στην αποβάθρα το μετρό ή τον Προαστιακό

- Να μην πλησιάζει ποτέ στο κενό και να στέκεται πάντα πίσω από τη γραμμή της αποβάθρας, η οποία:
 - στο μετρό της Αθήνας η γραμμή στην αποβάθρα είναι κόκκινη,





Στασυ:

<http://www.stasy.gr/>

Τραϊνοσε:

www.trainose.gr

ΟΑΣΑ:

www.oasa.gr

- ο στον Προαστιακό της Αθήνας η γραμμή είναι κίτρινη, ενώ στην υπόλοιπη χώρα η γραμμή μπορεί να είναι κόκκινη ή κίτρινη.
 - Να μην παίζει με τους φίλους του στην αποβάθρα, γιατί υπάρχει κίνδυνος κάποιος να πέσει στις γραμμές και να τραυματιστεί σοβαρά. Επίσης, έτσι δεν ενοχλεί και τους υπόλοιπους ανθρώπους που περιμένουν.
 - Να ακούει και να παρατηρεί τις ανακοινώσεις (οπτικές και ακουστικές) του σταθμού, μήπως ακούσει/ δει κάτι που το ενδιαφέρει.
 - Να μη βιάζεται να μπει στο βαγόνι. Να περιμένει πρώτα να κατέβουν οι επιβάτες του συρμού και μετά να μπαίνει με προσοχή, χωρίς να σπρώχνει.
 - ο Στις αποβάθρες του ηλεκτρικού σιδηροδρόμου (γραμμή 1) να προσέχει ιδιαίτερα το κενό μεταξύ του συρμού και της αποβάθρας.
 - Να μην μπαίνει στο βαγόνι όταν ακούει τον χαρακτηριστικό ήχο του κλεισίματος των θυρών. Υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να μην προλάβει να μπει και να τραυματιστεί από τις πόρτες.
 - Απαγορεύεται να τρώει και να πίνει.
 - Στο μετρό επιτρέπεται η μεταφορά των ποδηλάτων (όχι περισσότερων από δυο ανά συρμό) στο τελευταίο όχημα του συρμού. Ωστόσο δεν επιτρέπεται η μετακίνηση με το ποδήλατο εντός του σταθμού και επί της αποβάθρας. Πρέπει να κυκλοφορεί πεζός, σύροντας το ποδήλατο δίπλα του. Δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιεί τις κυλιόμενες σκάλες για τη μεταφορά του ποδηλάτου του. Πάντα να συμβουλευεται τους κανόνες για τη μεταφορά ποδηλάτου που αναρτώνται στο διαδίκτυο από την ιστοσελίδα του ΣΤΑΣΥ.
- Στον Προαστιακό επιτρέπεται η μεταφορά ποδηλάτων, αλλά οι κανόνες μεταφοράς διαφέρουν ανάλογα με τη διαδρομή. Γι' αυτό καλύτερα, πριν ξεκινήσει κανείς τη διαδρομή, να συμβουλευεται την ιστοσελίδα της ΤΡΑΙΝΟΣΕ.
- Να μην ξεχνά να ακυρώνει το εισιτήριό του!

3. Όταν περιμένει το Τραμ

- Να μην παίζει με τους φίλους του, γιατί υπάρχει κίνδυνος κάποιος να πέσει στις γραμμές και να τραυματιστεί. Επίσης, έτσι δεν ενοχλεί και τους υπολοίπους ανθρώπους που περιμένουν.
- Να στέκεται πάντα πίσω από την κίτρινη γραμμή της αποβάθρας.
- Να διασχίζει τις γραμμές του τραμ πάντα από τις ειδικές διαβάσεις πεζών.
- Όταν βρίσκεται στη στάση, να προσέχει πάντα τις ανακοινώσεις, μήπως ακουστεί κάτι που να το ενδιαφέρει.
- Να μη βιάζεται να μπει στο όχημα. Να περιμένει πρώτα να κατέβουν οι επιβάτες του οχήματος και μετά να μπαίνει με προσοχή, χωρίς να σπρώχνει.
- Να μην μπαίνει στο όχημα όταν ακούει τον χαρακτηριστικό ήχο του κλεισίματος των θυρών. Υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να μην προλάβει να μπει και να τραυματιστεί από τις πόρτες.
- Στο τραμ επιτρέπεται η μεταφορά των ποδηλάτων (όχι περισσότερων από δυο) στο τελευταίο όχημα του συρμού. Υπάρχουν οι κανόνες για τη μεταφορά ποδηλάτου αναρτημένοι στο διαδίκτυο από την ιστοσελίδα του ΣΤΑΣΥ.
- Να μην ξεχνά να ακυρώνει το εισιτήριό του!
- Προσοχή! Το τραμ έχει ΠΑΝΤΑ προτεραιότητα.

5 Μέσα στο ΙΧ



Τα παιδιά, από βρέφη, μεταφέρονται με το αυτοκίνητο. Είναι όμως πολύ ευαίσθητα και μπορεί να τραυματιστούν σοβαρά ακόμα και σε ένα ξαφνικό φρενάρισμα ή σε μια στροφή, εάν δεν ταξιδεύουν δεμένα κατάλληλα. Τα κατάλληλα συστήματα συγκράτησης παιδιών και οι ζώνες ασφαλείας μπορούν να σώσουν ένα παιδί όταν ταξιδεύει με το αυτοκίνητο.

Προτείνουμε μαζί με τα παιδιά σας να διαβάσετε, ανάλογα με την ηλικία τους, το κεφάλαιο «Κυκλοφορώ ως συνεπιβάτης σε ΙΧ αυτοκίνητο» του βιβλίου δημοτικού «ΟΙΔΙΚΕΣ μου συμβουλές» για τους μαθητές ηλικίας 6-8, και 9-12 αντίστοιχα.



Όσον αφορά στα κατάλληλα συστήματα συγκράτησης παιδιών και τις ζώνες ασφαλείας, αυτά είναι υποχρεωτικό να χρησιμοποιούνται σε όλα τα οχήματα με κινητήρα.²

Ειδικότερα, τα συστήματα συγκράτησης για παιδιά εντάσσονται σε πέντε «ομάδες μάζας»:

1. ομάδα 0 για παιδιά που ζυγίζουν κάτω των 10 kg,
2. ομάδα 0+ για παιδιά που ζυγίζουν κάτω των 13 kg,
3. ομάδα I για παιδιά που ζυγίζουν από 9 έως 18 kg,
4. ομάδα II για παιδιά που ζυγίζουν από 15 έως 25 kg,
5. ομάδα III για παιδιά που ζυγίζουν από 22 έως 36 kg,

και υποδιαιρούνται σε 2 κλάσεις: ολοκληρωμένου τύπου και μη ολοκληρωμένου τύπου (ανυψωτικό κάθισμα και ανυψωτικά μαξιλάρια). Τις ομάδες αυτές (μεμονωμένες ή συνδυασμένες) θα τις βρείτε να αναγράφονται πάνω στο παιδικό κάθισμα.

Βεβαιωθείτε ότι το παιδικό κάθισμα που θα αγοράσετε φέρει την σήμανση ECE R44/03 ή μεταγενέστερη (π.χ. ECE R44/04,

² όπως ορίζεται στο Παράρτημα I της οδηγίας 77/541/EOK, όπως αυτή τροποποιήθηκε τελευταία από την οδηγία 2000/3/EK της Επιτροπής καθώς και στην οδηγία 2003/20/EK της Επιτροπής (όπως αυτές ενσωματώθηκαν στο ελληνικό δίκαιο με τις κ.υ.α. 43917/5066/2006, ΦΕΚ 1468B) και κ.υ.α. οικ. 26004/3640/2014, ΦΕΚ 1219B').

i-size) και ενημερωθείτε για τα όρια βάρους και ηλικίας για τα οποία είναι κατασκευασμένο.

Το κάθισμα θα πρέπει να είναι συμβατό με το δικό σας όχημα. Κάθε εταιρεία παιδικών καθισμάτων, μπορεί να σας προμηθεύσει με τη λίστα συμβατότητας παιδικών καθισμάτων και των αντίστοιχων μοντέλων αυτοκινήτων που κυκλοφορούν στην Ε.Ε..

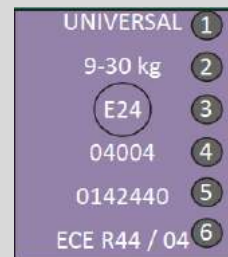
Σημαντικό ρόλο, επίσης, παίζει η σωστή τοποθέτηση του παιδικού καθίσματος στο όχημά σας. Υπάρχουν τρεις βασικοί τρόποι συγκράτησης του παιδικού καθίσματος εντός του οχήματος: α) με τη ζώνη ασφαλείας του οχήματος μόνο, β) με υποδοχείς ISOfix, χωρίς τη χρήση ζώνης ασφαλείας, γ) με σημεία αγκύρωσης (tethers) και τη ζώνη ασφαλείας.

Ειδικότερα στην Ευρώπη, ο δεύτερος τρόπος τοποθέτησης του παιδικού καθίσματος με υποδοχείς ISOfix αναφέρεται στα καθίσματα της ομάδας 0+ και της ομάδας 1 και υπάρχει από τις αρχές της δεκαετίας του 2000. Μετά το 2006, τα περισσότερα οχήματα είναι εξοπλισμένα με υποδοχείς ISOfix (βλέπε παρακάτω εικόνα, πηγή <http://www.all4baby.ie/>). Το πλεονέκτημα του τρόπου αυτού τοποθέτησης του καθίσματος είναι ότι δεν απαιτείται η χρήση της ζώνης ασφαλείας.



Ο τρίτος τρόπος τοποθέτησης του καθίσματος είναι ακόμα πιο ασφαλής, σε σύγκριση με τη χρήση ζώνης ασφαλείας μόνο, με τη ασφάλιση του καθίσματος σε επιπλέον σημεία αγκύρωσης. Κατά βάση, στον τρόπο αυτό, η τοποθέτηση του καθίσματος γίνεται με μέτωπο προς τα πίσω και σπανιότερα με μέτωπο προς τα εμπρός.

Το μεγαλύτερο πλεονέκτημα της τοποθέτησης του παιδικού καθίσματος με μέτωπο προς τα πίσω είναι η σημαντική μείωση του ποσοστού σοβαρού τραυματισμού ή και



Επεξήγηση του σχήματος

1. Συμβατότητα με το αυτοκίνητο (π.χ Universal = Συμβατό με όλους σχεδόν τους τύπους αυτοκινήτου).
2. Επιτρεπόμενα όρια για το βάρος του παιδιού.
3. Ο κωδικός της χώρας που έδωσε την έγκριση για τη συμμόρφωση με τον ευρωπαϊκό κανονισμό (π.χ. Το E24 αντιστοιχεί στην Ιρλανδία).
4. Αριθμός έγκρισης
5. Αύξων αριθμός παραγωγής (σύμφωνα με την έκδοση της έγκρισης)
6. Ευρωπαϊκός κανονισμός που πληρείται από το παιδικό κάθισμα.

Το παιδικό κάθισμα πρέπει:

- Να φέρει τη σήμανση ECE R44/03 ή μεταγενέστερη αυτής.
- Να αναγράφει τα όρια βάρους και ηλικίας του παιδιού.
- Να φέρει την ένδειξη UNIVERSAL (συμβατό με όλα σχεδόν τα αυτοκίνητα). Άλλες ενδείξεις όπως RESTRICTED, SEMI-UNIVERSAL και VEHICLE-SPECIFIC προειδοποιούν ότι το κάθισμα δεν είναι συμβατό με κάθε όχημα.

θανάτου του παιδιού, αφού προστατεύει καλύτερα το κεφάλι, τον αυχένα και τη σπονδυλική στήλη σε περίπτωση σύγκρουσης. Συνιστάται για τις ηλικίες 0-4 ετών ή μέχρι 18 κιλά βάρος.

Τέλος, στην Ε.Ε. αναμένεται η έκδοση και εφαρμογή της οδηγίας i-size, η οποία προβλέπει ότι η επιλογή του παιδικού καθίσματος θα γίνεται ανάλογα με το ύψος του παιδιού, θα απαιτείται τοποθέτηση του καθίσματος με μέτωπο προς τα πίσω τουλάχιστον μέχρι την ηλικία των 15 μηνών, θα παρέχεται πλευρική προστασία, και δε θα απαιτούνται πια λίστες αυτοκινήτων καθώς τα καθίσματα τύπου i-size θα μπορούν να εγκατασταθούν σε οποιαδήποτε θέση i-size στο αυτοκίνητο (θα ισχύουν οι υποδοχές ISOfix).

Οπότε, τα παιδιά από 5 ετών έως και 25 κιλά πρέπει να τοποθετούνται σε κάθισμα που βλέπει προς τα εμπρός. Τα μεγαλύτερα παιδιά δε ηλικίας 6-13 ετών και από 22 μέχρι 36 κιλά πρέπει να τοποθετούνται σε ανυψωτικό κάθισμα.

Τα παιδιά ύψους κάτω των 150εκ. αλλά τουλάχιστον 135εκ. επιτρέπεται να συγκρατούνται από ζώνη ασφαλείας για ενήλικους.

Όλα τα παιδιά 6-12 ετών, υποχρεούνται να κάθονται σε κάποιο από τα πίσω καθίσματα, στο κάθισμα πίσω από τον οδηγό ή πίσω από τον συνοδηγό (όχι στη μέση) και να δένονται σφιχτά με τη ζώνη ασφαλείας.

Σε καμία περίπτωση δεν θα πρέπει το παιδί σας να κάθεται σε κάποια αγκαλιά, όταν βρίσκεται μέσα σε ένα αυτοκίνητο, το οποίο είναι εν κινήσει.



Σε περίπτωση σύγκρουσης με ταχύτητα μόλις 30 χλμ/ώρα, ένα παιδί που ζυγίζει μόνο 10 κιλά θα αφήσει τα χέρια ενός ενήλικα που φοράει ζώνη ασφαλείας, με ορμή 300 κιλών. Άρα, ο ενήλικας δεν θα μπορέσει να το συγκρατήσει.

Κάποιοι βασικοί κανόνες που πρέπει να μάθετε στα παιδιά σας, όταν μετακινούνται με αυτοκίνητο είναι οι εξής:

- Πάντα να περιμένουν μέχρι το αυτοκίνητο να έχει σταματήσει τελείως πριν επιβιβαστεί.

- Να επιβιβάζονται στο αυτοκίνητο μόνο από τη μεριά του πεζοδρομίου.
- Να κάθονται πάντα σε κάποιο από τα πίσω καθίσματα (σε αυτό πίσω από τον οδηγό ή το συνοδηγό).
- Να έχουν πάντα δεμένη τη ζώνη τους από τη στιγμή που μπαίνουν στο αυτοκίνητο, μέχρι τη στιγμή που θα κατέβουν από αυτό.
- Να μην παρενοχλούν ποτέ τον οδηγό. Πρέπει αυτός να είναι απόλυτα συγκεντρωμένος/η στο δρόμο.
- Να μην ανοίγουν ποτέ το παράθυρο.
- Να μην ξαπλώνουν στο πίσω κάθισμα.
- Να μην βγάζουν έξω από το παράθυρο το χέρι τους ή το κεφάλι τους ή οτιδήποτε άλλο.
- Να μην πετούν πράγματα ή σκουπίδια από το παράθυρο.
- Να μην παίζουν με το μηχανισμό που ανοίγει την πόρτα.
- Να μην ανοίγουν ποτέ την πόρτα, αν δεν τους το πει ο συνοδός τους.

Βέβαια, υπάρχει κι άλλος πρόσθετος εξοπλισμός ο οποίος πρέπει να υπάρχει σε ένα αυτοκίνητο μέσα στο οποίο ταξιδεύουν παιδιά. Στον εξοπλισμό αυτό συμπεριλαμβάνονται κλειδαριές ασφαλείας στις πόρτες και μηχανισμοί στα παράθυρα που επιτρέπουν το άνοιγμα μόνο μέχρι τη μέση.

Δεν είναι μόνο τα παιδιά όμως, που πρέπει να τηρούν κάποιους κανόνες μέσα στο όχημα, είστε και εσείς, ως οδηγός. Κάποιοι βασικοί κανόνες που πρέπει να τηρείτε ως οδηγός, όταν το αυτοκίνητο είναι σε στάση ή σταθμευμένο, είναι οι παρακάτω:

- Μην αφήνετε ποτέ τα παιδιά σας μόνα τους μέσα στο αυτοκίνητο, ακόμη και αν αυτό κοιμάται.
- Μην αφήνετε ποτέ τα κλειδιά πάνω στη μηχανή, όταν βρίσκονται τα παιδιά σας μέσα στο αυτοκίνητο.



Ως γονείς λοιπόν θα πρέπει:

- Να βάλετε αυστηρούς κανόνες μέσα στο αυτοκίνητο.
- Κάθε φορά που ταξιδεύετε με το αυτοκίνητο να βάζετε το παιδί σας να καθίσει στη θέση που πρέπει και να του βάζετε οι ίδιοι τη ζώνη του, εξηγώντας του και το λόγο. Έτσι, το παιδί θα καταλάβει ότι οι κανόνες μέσα στο αυτοκίνητο είναι πάντα οι ίδιοι.
- Να είστε πρότυπα συμπεριφοράς, φορώντας και οι ίδιοι πάντα τη ζώνη ασφαλείας.
- Να επιβραβεύετε τα παιδιά σας όταν κάθονται ήσυχα στο κάθισμά τους φορώντας τη ζώνη τους.

Μην παίρνετε ποτέ το παιδί στα πόδια σας ή αγκαλιά, για να του μάθετε πώς να οδηγεί.

Εκτός του ότι είναι παράνομο και μεταφέρεται στο παιδί λάθος μήνυμα, είναι και άκρως επικίνδυνο.

Ως γονείς λοιπόν:

- Θα πρέπει να προσπαθείτε να κρατάτε την ψυχραιμία σας και να μην εκνευρίζετε όταν τα παιδιά είναι εκνευρισμένα και θέλουν να λύσουν τη ζώνη. Καλύτερα να τα αγνοήσετε παρά να τα μαλώσετε ή να τους φωνάξετε.
- Δεν πρέπει να ξεκινήσετε τη διαδρομή με το αυτοκίνητο, αν δεν είστε σίγουροι ότι το παιδί είναι δεμένο με τη ζώνη ασφαλείας.
- Θα πρέπει να έχετε συνέχεια το νου σας κατά τη διάρκεια της διαδρομής μήπως το παιδί λύσει τη ζώνη του μόνο του.



Ένα επιπλέον ζήτημα είναι όταν υπάρχουν παιδιά μέσα στο αυτοκίνητο σε μεγάλης διάρκειας διαδρομές. Εκεί, η συμπεριφορά και μόνο των παιδιών μπορεί να δημιουργήσει ένταση και να αποσπάσει την προσοχή του οδηγού. Κάποιες συμβουλές που μπορούν να σας βοηθήσουν να αποφύγετε αυτές τις καταστάσεις είναι οι εξής:

- Εάν τα παιδιά σας γκρινιάζουν και δυσανασχετούν κατά τη διάρκεια της διαδρομής με το αυτοκίνητο, προσπαθήστε να τα κρατήσετε απασχολημένα. Κάποιοι απλοί τρόποι που μπορείτε να εφαρμόσετε είναι οι εξής:
 - Κρατήστε τα απασχολημένα μιλώντας τους ή τραγουδώντας μαζί τους.
 - Έχετε μαζί σας τα αγαπημένα τους παιχνίδια και βιβλία, τα οποία μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να τα κρατήσετε απασχολημένα.
 - Μιλήστε τους για τη διαδρομή. Εξηγήστε τους τι βλέπετε, πού πάτε και τι θα δείτε φθάνοντας στον προορισμό σας.
 - Βάλτε κάποιο κατάλληλο cd με μουσική και παιχνίδια για παιδιά.
- Σε μακρινά ταξίδια αποφύγετε να τους δώσετε τρόφιμα ή ροφήματα τα οποία μπορεί να χυθούν και να προκαλέσουν ζημιά. Προτιμάτε τα στερεά τρόφιμα και τα συσκευασμένα ροφήματα.
 - Αποφύγετε να δώσετε γαλακτοκομικά ροφήματα στα παιδιά, διότι μπορεί να προκαλέσουν αναγούλες στο ταξίδι.

- Κάνετε συχνά διαλείμματα, κατεβαίνοντας από το όχημα. Κάνουν καλό στον οδηγό και σε όλους τους επιβάτες, πόσο μάλλον στα παιδιά.

Τα περισσότερα ατυχήματα με παιδιά μέσα στο αυτοκίνητο συμβαίνουν σε διαδρομές μικρών αποστάσεων, κατά τις οποίες τα παιδιά δεν είναι δεμένα με τη ζώνη. Αυτό συμβαίνει γιατί πολλές φορές οι γονείς υποκύπτουν στα κλάματα των παιδιών που δε θέλουν να φορέσουν τη ζώνη τους για μια σύντομη διαδρομή. Μην υποχωρείτε ποτέ στο να μην φορέσουν ζώνη ασφαλείας, όσο σύντομη και αν είναι αυτή.

5.1 Οδήγηση κοντά σε σχολεία

Η οδήγηση κοντά σε κάποιο σχολείο μπορεί να αποδειχτεί επικίνδυνη και αυτό γιατί στην περιοχή αυτή υπάρχουν πολλά παιδιά, των οποίων η συμπεριφορά, όπως προαναφέρθηκε, στο Κεφάλαιο 2, μπορεί να είναι απρόσμενη. Θα πρέπει λοιπόν όταν οδηγείτε κοντά σε σχολείο να είστε πάρα πολύ προσεκτικοί και προτείνεται να μην υπερβαίνετε τα 30χλμ/ώρα.

Γενικά, κάποια ακόμα στοιχεία που θα πρέπει να προσέχετε όταν οδηγείτε κοντά σε σχολείο είναι τα ακόλουθα:

- Να προσέχετε πάρα πολύ και να μην προσπερνάτε ποτέ λεωφορείο/ σχολικό που έχει κάνει στάση κοντά σε σχολείο. Είναι πολύ πιθανό να πεταχτεί κάποιο παιδί μπροστά από το λεωφορείο/ σχολικό για να περάσει το δρόμο.
- Να μην παρκάρετε ποτέ σε ζώνες που απαγορεύεται ούτε να διπλό-παρκάρετε για να αφήσετε το παιδί έξω από την πόρτα του σχολείου. Καλύτερα να παρκάρετε λίγο πιο μακριά με ασφάλεια και να περπατήσετε μαζί του μέχρι το σχολείο.
- Να υπακούτε πάντα στα σήματα του σχολικού τροχονόμου.



6 Οικολογική μετακίνηση

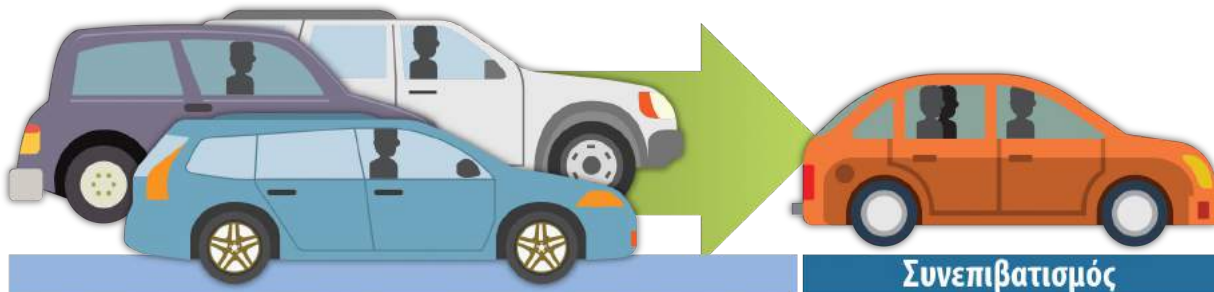
Car pooling σημαίνει μοιραζόμαστε ένα αυτοκίνητο για μια κοινή διαδρομή και εξυπηρετεί αυτόν ακριβώς τον στόχο, την αύξηση δηλαδή της πληρότητας του αυτοκινήτου.

Κοινώς, όταν δύο άνθρωποι έχουν κοινή αφετηρία και κοινό προορισμό, χρησιμοποιούν ένα όχημα και όχι ο καθένας το δικό του.

Από πολύ μικρή ηλικία θα πρέπει να μάθετε στα παιδιά σας να έχουν οικολογική συνείδηση και να μετακινούνται οικολογικά.

Τα παιδιά ηλικίας 6-8 ετών μπορούν να μάθουν κάποια πράγματα για την οικολογική μετακίνηση στο κεφάλαιο «Οικολογικός τρόπος μετακίνησης» του βιβλίου δημοτικού για τους μαθητές ηλικίας 6-8, «ΟΙΔΙΚΕΣ μου συμβουλές». Αντίστοιχα τα παιδιά ηλικίας 9-12, στο κεφάλαιο του βιβλίου του δημοτικού για τους μαθητές ηλικίας 9-12, με τίτλο «Βάζω την κίνηση στη ζωή μου».

Ως γονείς, λοιπόν, θα πρέπει να αποτελείτε θετικό παράδειγμα για τα παιδιά σας, αποφεύγοντας όσο γίνεται να χρησιμοποιείτε το αυτοκίνητο, χρησιμοποιώντας οικολογικά μέσα μεταφοράς όπως το περπάτημα, το ποδήλατο, τα ΜΜΜ και να εισάγετε τα παιδιά σε όρους όπως είναι ο συνεπιβατισμός, το γνωστό δηλαδή «car pooling».



Οικολογική
Οδήγηση

http://www.ecodrive.org/en/home/ecodriving_gre_ece.htm

Οι σύντομες διαδρομές είναι αυτές που προκαλούν τη μεγαλύτερη μόλυνση του περιβάλλοντος (ανά χιλιόμετρο), επειδή οι περισσότεροι ρύποι απελευθερώνονται από τα οχήματα κατά τη διάρκεια των πρώτων λεπτών της λειτουργίας του κινητήρα, όταν ο κινητήρας είναι κρύος και αναποτελεσματικός. Για κοντινές μετακινήσεις λοιπόν, πρέπει να προτιμάτε το περπάτημα ή τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς. Πέραν του ότι είναι πιο οικολογικά μέσα, είναι και πιο ασφαλή.

Σε κάθε περίπτωση, εάν πρέπει να χρησιμοποιήσετε το αυτοκίνητο, καλύτερα αυτό να είναι όσο το δυνατόν πιο φιλικό προς το περιβάλλον, δηλαδή με υβριδικό ή ηλεκτρικό κινητήρα, τα οποία έχουν πολύ χαμηλούς, ως μηδενικούς,

ρύπους. Επίσης, πρέπει το αυτοκίνητο να συντηρείται τακτικά, να μην επιβαρύνεται από περιττά βάρη και κατά τη διάρκεια της οδήγησης να μη γίνονται απότομες επιταχύνσεις ή επιβραδύνσεις. Επίσης, θα πρέπει να προσπαθείτε να εφαρμόζετε τις πρακτικές της Οικονομικής/ Οικολογικής Οδήγησης και να συνδυάζετε διαδρομές. Προτείνεται να συμβουλευτείτε τον οδηγό Οικολογικής οδήγησης «οδηγώ οικολογικά = οδηγώ έξυπνα».

Μετακινούμενοι οικολογικά συμβάλλετε στη μείωση της ατμοσφαιρικής ρύπανσης, της κυκλοφοριακής κίνησης, της ηχορύπανσης αλλά και εξοικονομείτε χρήματα, μαθαίνοντας παράλληλα και στα παιδιά σας πώς να κάνουν κάτι ανάλογο.



7 Χρυσοί κανόνες

Οι παρακάτω κανόνες πρέπει να αποτελούν τη «βίβλο» σας, ώστε να αποκτήσουν τα παιδιά σας τη σωστή οδική συμπεριφορά και να παραμείνουν ασφαλή στο δρόμο.

1. Δώστε τους το καλό παράδειγμα. Εσείς είστε οι καλύτεροι δάσκαλοι οδικής ασφάλειας.
2. Έως την ηλικία των 8 ετών, πρέπει να κρατάτε συνεχώς τα παιδιά σας από το χέρι, είτε βρίσκεστε στο πεζοδρόμιο είτε σε κάποιο χώρο στάθμευσης αυτοκινήτων και πάντοτε όταν διασχίζετε το δρόμο.
3. Έως την ηλικία των 9 ετών πρέπει να επιβλέπετε τα παιδιά σας όταν κυκλοφορούν στο δρόμο και να τα κρατάτε από το χέρι, όταν διασχίζετε το δρόμο.
4. Αφιερώστε χρόνο για να βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά σας γνωρίζουν, κατανοούν και ακολουθούν τους κανόνες ασφαλείας όταν περπατούν.
5. Ενημερώστε τα παιδιά σας για το περιβάλλον τους. Μάθετε σε αυτά τις πολλαπλές προκλήσεις που τα καθιστούν ευάλωτα σε διάφορους κινδύνους, όπως είναι να φορούν ακουστικά, να γράφουν μηνύματα στο κινητό ή να παίζουν με τους φίλους τους στο δρόμο προς ή από το σχολείο.
6. Βεβαιωθείτε ότι ο τρόπος οδήγησης και στάθμευσής σας δε θέτει σε κίνδυνο τα δικά σας ή τα παιδιά των άλλων. Να τηρείτε όλες τις πινακίδες στάθμευσης και των ορίων ταχύτητας, και να είστε πάντα σε επιφυλακή για το απροσδόκητο.

8 Διαδραστικές ασκήσεις

Οι παρακάτω ασκήσεις θα σας βοηθήσουν να διδάξετε στο παιδί σας τα βασικά βήματα προς την οδική ασφάλεια:

1. Βρείτε ένα ασφαλές σημείο στο πεζοδρόμιο και σταματήστε. Δείξτε κάποια οχήματα και ρωτήστε το παιδί σας, αν πιστεύει ότι έρχονται προς το μέρος σας, απομακρύνονται ή είναι σταματημένα.
2. Βρείτε ένα ασφαλές σημείο στο πεζοδρόμιο. Ζητήστε από το παιδί σας να κλείσει τα μάτια του και να ακούσει. Ρωτήστε το τι ακούει και ζητήστε του να σας δείξει από πού έρχεται ο ήχος.
 - Εξηγήστε του ότι κάποια οχήματα, όπως τα λεωφορεία, ακούγονται περισσότερο και κάποια άλλα, όπως τα ηλεκτρικά οχήματα, λιγότερο ή και καθόλου.
3. Ρωτήστε το παιδί σας, γιατί περπατάμε στο πεζοδρόμιο και όχι στο δρόμο.
4. Βρείτε ένα ασφαλές σημείο στο πεζοδρόμιο και σταματήστε. Ζητήστε από το παιδί σας να σας υποδείξει το ασφαλέστερο μέρος για να περάσετε το δρόμο.
5. Βρείτε ένα ασφαλές σημείο στο πεζοδρόμιο και σταματήστε. Ζητήστε από το παιδί σας να σας υποδείξει το μέρος στο οποίο σας βλέπουν καλύτερα τα διερχόμενα αυτοκίνητα.
6. Κάποιες φορές είναι αναπόφευκτο να περάσετε το δρόμο ανάμεσα από σταθμευμένα αυτοκίνητα.
 - Βρείτε ένα ασφαλές σημείο στο πεζοδρόμιο και σταματήστε. Κατόπιν:
 - i. Ρωτήστε το παιδί πώς περνάμε απέναντι το δρόμο, όταν υπάρχουν παντού σταθμευμένα αυτοκίνητα.
 - ii. Ρωτήστε το παιδί πώς καταλαβαίνουμε ότι τα αυτοκίνητα είναι σταματημένα και δεν πρόκειται να μετακινηθούν όσο

στεκόμαστε ανάμεσά τους (υπάρχει οδηγός μέσα στο όχημα, ακούγεται η μηχανή, είναι αναμμένα τα φώτα, κλπ.).

7. Πριν βγείτε βραδινή βόλτα, ζητήστε από το παιδί σας να διαλέξει ποια ρούχα θα βάλει. Βάλτε το παιδί να διαλέξει ανάμεσα σε σκουρόχρωμα ή ανοιχτόχρωμα ρούχα. Εξηγήστε του γιατί πρέπει να φοράμε ανοιχτόχρωμα ρούχα.
8. Σε κάθε σταυροδρόμι που συναντάτε, να σταματάτε και να θυμίζετε στο παιδί τον κανόνα ΣΤΑΚΑ (ΣΤΑματάω Κοιτάω Ακούω) πριν περάσετε κάθετα τον δρόμο.
9. Όταν υπάρχει φανάρι σταματήστε και ρωτήστε το παιδί, πότε πρέπει να περάσει απέναντι (πράσινο ανθρωπάκι) και πότε όχι (κόκκινο ανθρωπάκι).
 - Θυμάται ότι ο κανόνας ΣΤΑΚΑ ισχύει και όταν υπάρχει φανάρι;

9 Βιβλιογραφία

A Parents Guide to Kidsafe Roads a publication of the Child Accident Prevention Foundation of Australia (Kidsafe). Updated & Reprinted for National Kidsafe Day 2011.

Assessment methodologies for forward looking Integrated Pedestrian and further extension to Cyclists Safety – AsPeCSS project No. 285106. D1.1 Scenarios and weighting factors for pre-crash assessment of integrated pedestrian safety systems, 2013.

Be Bike Safe Ready with Norman & Norma, A parents' guide to road safety near schools, NRMA

Be Road Safe Ready with Norman & Norma, A parents' guide to road safety near schools, NRMA

CARE EU road accidents database, 2010

Centres of Disease Control and Prevention, Injury Prevention & Control: Motor Vehicle Safety, available at: http://www.cdc.gov/motorvehiclesafety/child_passenger_safety/cps-factsheet.html

Hike it, bike it, scoot it, skate it. Leaflet for parents and caregivers'. New Zealand

<http://www.roadwise.co.uk/children/road-safety/statistics>

Kids on the move, information for teachers and schools. Victoria's Road Safety department

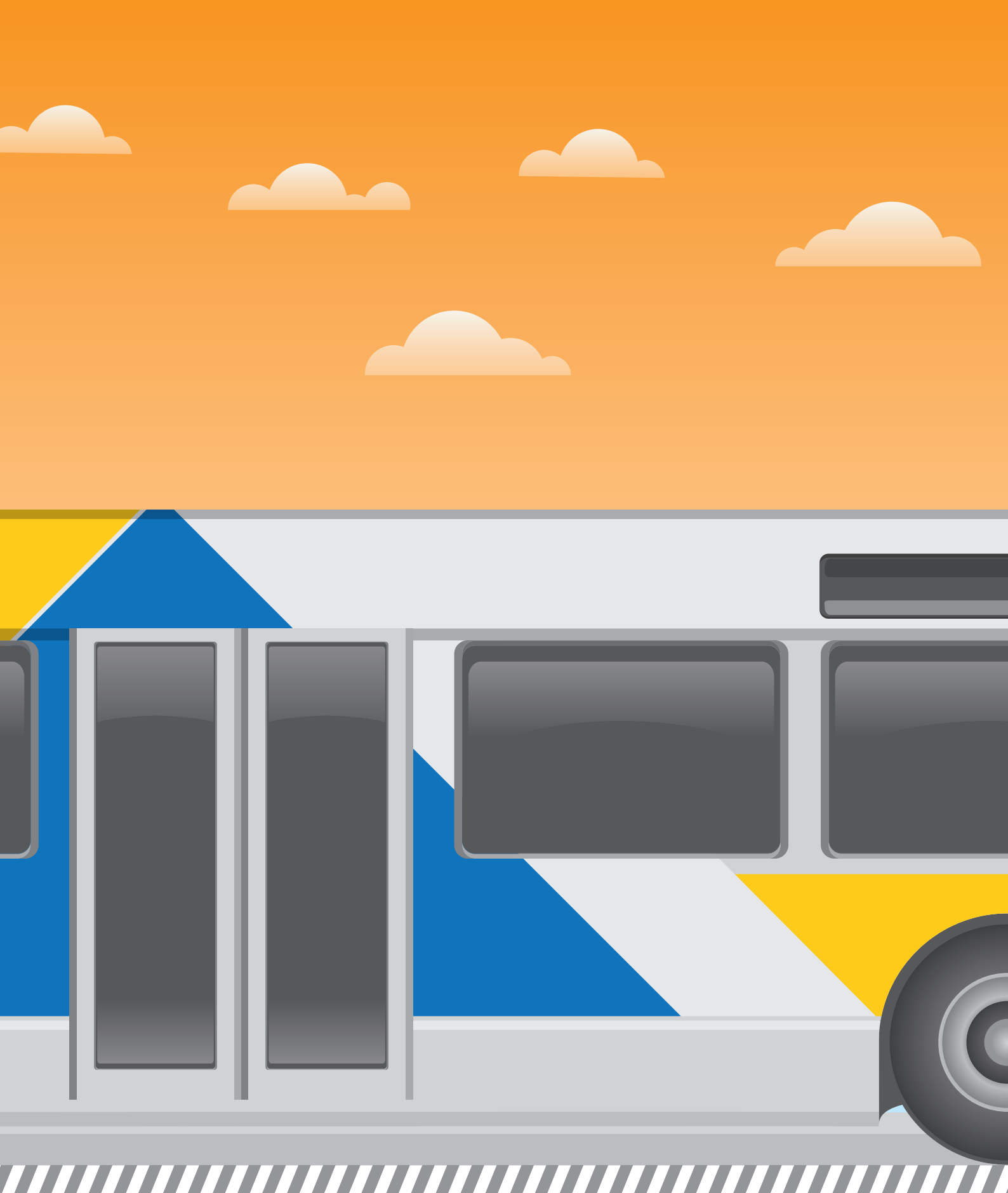
Pace J. F., et al. (2012) Basic Fact Sheet "Pedestrians", Deliverable D3.9 of the EC FP7 project DaCoTA.

Parents' information booklet. Queensland School Road Safety, June 2011.

Road safety matters, THINK campaign, Guidance for parents of children aged 7–11. UK Department for Transport, 2009

Safeway2School project No. 233967, D1.4 Accident analysis report, 2010.

Seat-belts and child restraints: a road safety manual, World Health Organisation, available at: http://www.who.int/roadsafety/projects/manuals/seatbelt/seat_belt_manual_module_1.pdf



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Ταμείο
Περιφερειακής
Ανάπτυξης



ψηφιακή Ελλάδα
Όλα είναι δυνατά
Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
"Ψηφιακή Σύγκλιση"



ΚΤΠ ΑΕ
Κοινωνία της Πληροφορίας ΑΕ



Ποιότητα ζωής για όλους

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης