

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΠΟΔΟΜΩΝ ΜΕΤΑΦΟΡΩΝ ΚΑΙ ΔΙΚΤΥΩΝ

Συμβουλευτικός Οδηγός  
για Γονείς στο

# Μετακινούμαι Ασφαλώς

Μαθητές Γυμνασίου



ΓΕΝΙΚΗ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ  
ΟΔΙΚΗΣ  
ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

**eDRIVE**  
Academy

[www.edrive.yme.gov.gr](http://www.edrive.yme.gov.gr)





ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΠΟΔΟΜΩΝ ΜΕΤΑΦΟΡΩΝ ΚΑΙ ΔΙΚΤΥΩΝ



Συμβουλευτικός Οδηγός για Γονείς  
στο βιβλίο μαθητή Γυμνασίου  
«Μετακινούμαι ασφαλώς»

Οκτώβριος 2015

Copyright: Υπουργείο Υποδομών Μεταφορών και Δικτύων

[www.edrive.yme.gov.gr](http://www.edrive.yme.gov.gr)



## Ακρωνύμια

### Ελληνικά Ακρωνύμια

Ακρωνύμιο	Περιγραφή
ΑμεΑ	Άτομα με Αναπηρία
Βλ.	Βλέπε
δηλ.	δηλαδή
ΕΕ	Ευρωπαϊκή Ένωση
ΕΛΣΤΑΤ	Ελληνική Στατιστική Αρχή
ΗΠΑ	Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής
ΙΧ	Όχημα Ιδιωτικής Χρήσεως
ΚΕΕΛΠΝΟ	Κέντρο Ελέγχου & Πρόληψης Νοσημάτων
κλπ.	και τα λοιπά
ΜΜΜ	Μέσα Μαζικής Μεταφοράς
π.χ.	παραδείγματος χάριν

### Αγγλικά Ακρωνύμια

Ακρωνύμιο	Περιγραφή
GPS	Global Positioning System



## Πίνακας περιεχομένων

Ακρωνύμια.....	iv
Ελληνικά Ακρωνύμια.....	iv
Αγγλικά Ακρωνύμια .....	iv
Πίνακας περιεχομένων .....	vi
1 Εισαγωγή.....	1
1.1 Στόχος του συμβουλευτικού οδηγού .....	1
1.2 Μια ματιά στα οδικά ατυχήματα των εφήβων .....	3
1.2.1 Τα πιο επικίνδυνα μέσα μεταφοράς παιδιών .....	5
1.3 Πώς να ενισχύσετε την ασφαλή συμπεριφορά των παιδιών σας στο δρόμο .....	9
1.3.1 Μάθετε τα παιδιά σας να σκέπτονται για τον εαυτό τους! .....	9
2 Ασφαλής Μετακίνηση.....	12
2.1 Γενικές πληροφορίες.....	12
2.2 Τηρώντας τους κανόνες ασφαλείας .....	12
3 Πεζή μετακίνηση.....	14
3.1 Κανόνες σωστής συμπεριφοράς πεζών .....	14
4 Μετακίνηση με το ποδήλατο .....	16
4.1 Η σωστή επιλογή ποδηλάτου και ο κατάλληλος εξοπλισμός .....	16
4.2 Βασικοί κανόνες σωστής ποδηλατικής συμπεριφοράς.....	18
5 Ασφαλής μετακίνηση ως επιβάτης ΙΧ .....	20
5.1 Σωστός τρόπος επιβίβασης/ αποβίβασης από το όχημα.....	21
5.2 Σωστή συμπεριφορά μέσα στο όχημα .....	22
6 Ασφαλής μετακίνηση με τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς .....	24
6.1 Κανόνες συμπεριφοράς κατά την επιβίβαση και αποβίβαση από τα ΜΜΜ 24	
6.2 Κανόνες συμπεριφοράς κατά τη διάρκεια της διαδρομής .....	25
6.3 Κανόνες συμπεριφοράς κατά τη μετακίνηση με σχολικό λεωφορείο ..	25
7 Επιπλέον προτεινόμενες δράσεις.....	27
7.1 Παρακολουθήστε μαζί εκπαιδευτικά βίντεο και κάνετε κριτικό σχολιασμό.....	27
7.2 Επισκεφτείτε ένα κατάστημα με είδη ποδηλασίας .....	28
7.3 Παροτρύνετε το παιδί σας να χρησιμοποιήσει μια εφαρμογή δρομολόγησης.....	28



7.4	Μιλήστε στο παιδί σας για την Οικολογική Μετακίνηση .....	29
7.5	Μιλήστε με ένα Άτομο με Αναπηρία (ΑμεΑ) .....	30
7.6	Ενημερωθείτε για την πρόοδο του παιδιού σας .....	30
8	Βιβλιογραφία .....	31



### 1 Εισαγωγή

Το επίπεδο επικινδυνότητας των δρόμων και κυρίως των Ελληνικών είναι πολύ μεγάλο. Παρά το γεγονός ότι τα παιδιά σας έχουν ήδη διδαχθεί και εκπαιδευτεί σε θέματα οδικής ασφάλειας, ενώ παράλληλα έχουν και μεγαλύτερη εμπειρία, το ποσοστό των τραυματισμών κατά τη διάρκεια της διαδρομής προς και από το σχολείο είναι αυξημένο για παιδιά αυτής της ηλικιακής ομάδας.

Αυτό ισχύει κυρίως γιατί συνήθως τα παιδιά αυτά κυκλοφορούν στο δρόμο χωρίς τη συνοδεία κάποιου ενήλικα ή κάποιου μεγαλύτερου σε ηλικία, ενώ ταυτόχρονα είναι πιο συνηθισμένο να εμπλέκονται σε επικίνδυνες καταστάσεις υπερεκτιμώντας τις δυνατότητες τους ή/και παρασυρόμενοι από ομάδες συνομήλικων τους.

Η ηλικία 13-15 ετών είναι αυτή στην οποία τα παιδιά χρειάζονται αλλά και απαιτούν σιγά-σιγά την ανεξαρτησία τους, ενώ παράλληλα τους δημιουργείται η αίσθηση ότι γνωρίζουν τα πάντα. Για το λόγο αυτό θα πρέπει να συνεχίσετε να μιλάτε με τα παιδιά σας και να τα βοηθήσετε να κατανοήσουν πλήρως τη σοβαρότητα των θεμάτων οδικής ασφάλειας και να υιοθετήσουν μια όσο το δυνατόν πιο υπεύθυνη συμπεριφορά ως χρήστες του οδικού δικτύου.

#### 1.1 Στόχος του συμβουλευτικού οδηγού

Το θέμα της Οδικής Ασφάλειας και ειδικά η εξασφάλιση της ασφάλειας των παιδιών και η πρόληψη των ατυχημάτων και σχετιζόμενων θανάτων αποτελεί βασική προτεραιότητα του Υπουργείου Υποδομών, Μεταφορών και Δικτύων ([www.yme.gr](http://www.yme.gr)) και ειδικότερα της Γενικής Διεύθυνσης Οδικής Ασφάλειας.

Γι' αυτό το λόγο, ο παρών Συμβουλευτικός Οδηγός επιδιώκει να ενισχύσει την προσπάθεια σας να καλλιεργήσετε στα παιδιά σας και κυρίως να συντηρήσετε μια υπεύθυνη και ασφαλή αντίληψη και συμπεριφορά σχετικά με το πώς πρέπει να χρησιμοποιούν το οδικό δίκτυο ως πεζοί, ποδηλάτες, επιβάτες Μέσων Μαζικής Μεταφοράς (ΜΜΜ), επιβάτες ιδιωτικού οχήματος (ΙΧ) κλπ.



Ως γονείς θα πρέπει:

- Να συνεχίσετε να μιλάτε στο παιδί σας για τους κινδύνους του οδικού δικτύου και να του υπενθυμίζετε τους κανόνες σωστής συμπεριφοράς που πρέπει να τηρούν όταν κυκλοφορούν στο δρόμο.
- Δώστε έμφαση στο γεγονός ότι δεν πρέπει να παρασύρεται από τους φίλους του αλλά θα πρέπει να σκέφτεται και να κρίνει μόνο του αν μια συμπεριφορά είναι ασφαλής ή κρύβει κινδύνους.
- Να αποτελείτε θετικά πρότυπα και να κινείστε στο δρόμο με ασφάλεια, υπομονή και ευγένεια προς τους άλλους χρήστες της οδού.

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 του 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 εγχειρίδιο είναι χωρισμένο σε κεφάλαια, όπου 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.

Στο δεύτερο κεφάλαιο αναφέρονται κάποιοι γενικοί κανόνες που πρέπει να γνωρίζει κατά τη διάρκεια όλων των μετακινήσεων του, το τρίτο κεφάλαιο αναφέρεται στη μετακίνηση του παιδιού σας ως πεζός στο οδικό δίκτυο, το τέταρτο στη μετακίνηση του με το ποδήλατο, το πέμπτο στη μετακίνησή του ως επιβάτης σε ΙΧ και το έκτο στη μετακίνηση με τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς (ΜΜΜ). Στο έβδομο κεφάλαιο καταγράφονται κάποιες ενδεικτικές προτεινόμενες δραστηριότητες που θα μπορούσατε να πραγματοποιήσετε με το παιδί σας για να το βοηθήσετε να αναπτύξει το αίσθημα της οδικής ασφάλειας και να το κάνει αναπόσπαστο μέρος της καθημερινής του συμπεριφοράς.

Ο συγκεκριμένος οδηγός αποτελεί ένα μικρό μόνο μέρος της ηλεκτρονικής πλατφόρμας «Ηλεκτρονική Ακαδημία Οδήγησης» (eDrive Academy – [www.edrive.yme.gov.gr](http://www.edrive.yme.gov.gr)), που έχει αναπτυχθεί από το Υπουργείο Υποδομών, Μεταφορών και Δικτύων με σκοπό να προσφέρει, εκτός των άλλων, στους γονείς των παιδιών των τάξεων του Γυμνασίου τη δυνατότητα να προσφέρουν στα παιδιά τους (ηλικίες 13-15 ετών) τις απαραίτητες γνώσεις αλλά και την ευαισθητοποίηση που απαιτείται για να μπορούν να προστατεύουν τον εαυτό τους όταν κυκλοφορούν στο οδικό δίκτυο.

## 1.2 Μια ματιά στα οδικά ατυχήματα των εφήβων

Τα παιδιά αυτής της ηλικιακής ομάδας (13-15 ετών) είναι πιθανότερο να εμπλακούν σε κάποιο οδικό ατύχημα από τα

Κατάταξη #	<5 χρονών	5-9 χρονών	10-14 χρονών	15-17 χρονών
1.	Πρόωρα παιδιά με επιπλοκές κατά τον τοκετό	Διαρροϊκές ασθένειες (που οφείλονται στην κατανάλωση μη ασφαλούς πόσιμου νερού)	HIV/ AIDS	Τροχαία ατυχήματα
2.	Λοιμώξεις του κατώτερου αναπνευστικού	Λοιμώξεις του κατώτερου αναπνευστικού	Διαρροϊκές ασθένειες (που οφείλονται στην κατανάλωση μη ασφαλούς πόσιμου νερού)	<u>Αυτοτραυματισμός</u>
3.	Ασφυξία/ τραύμα κατά τη γέννηση	Μηνιγγίτιδα	<b>Τροχαία ατυχήματα</b>	Διαπροσωπική βία
4.	Διαρροϊκές ασθένειες (που οφείλονται στην κατανάλωση μη ασφαλούς πόσιμου νερού)	Τροχαία ατυχήματα	Λοιμώξεις του κατώτερου αναπνευστικού	HIV/ AIDS

Πίνακας 1: Αιτίες θανάτου για παιδιά άνω των 5 ετών

παιδιά μικρότερης ηλικίας, εξαιτίας του γεγονότος ότι πραγματοποιούν μεγαλύτερες διαδρομές χωρίς τη συνοδεία κάποιου μεγαλύτερου (π.χ. προς και από το σχολείο, φροντιστήριο, φίλους κλπ.). Παράλληλα, επειδή η συμπεριφορά των παιδιών αυτών συχνά είναι παρορμητική, απρόβλεπτη και κάποιες φορές ενεργούν χωρίς να σκεφτούν τις συνέπειες, καταλήγουν συχνότερα θύματα οδικών ατυχημάτων.



Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (World Health Organization) 186.300 παιδιά<sup>1</sup> πεθαίνουν κάθε χρόνο σε τροχαία ατυχήματα σε όλο τον κόσμο. Αυτό αντιστοιχεί σε περισσότερα από 500 παιδιά κάθε μέρα (World Health Organization). Στην πραγματικότητα, η πρόκληση τραυματισμών από οδικά ατυχήματα κατατάσσεται μεταξύ των τεσσάρων (4) κορυφαίων αιτιών θανάτου για παιδιά ηλικίας άνω των πέντε ετών.



<sup>1</sup> Παιδί θεωρείται κάθε άτομο κάτω από την ηλικία των 18 χρόνων, όπως ορίζεται από τη Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού.

Αλλά γιατί τα παιδιά της ηλικιακής αυτής ομάδας διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο τραυματισμού στο δρόμο;

Οι βασικοί παράγοντες που αυξάνουν την πιθανότητα εμπλοκής ατόμων αυτής της ηλικιακής ομάδας σε οδικό ατύχημα είναι η ηλικία και το φύλο. Αυτοί οι παράγοντες λειτουργούν συμπληρωματικά σε εκείνους που αφορούν σε όλους τους χρήστες της οδού, όπως για παράδειγμα οι ανεπαρκείς υποδομές.



Όσον αφορά στον παράγοντα της ηλικίας, είναι αποδεδειγμένο ότι τα παιδιά στην περίοδο της εφηβείας, δεν μπορούν να εκτιμήσουν σωστά τους κινδύνους που τα περιβάλλουν, συχνά υποτιμώντας τους ή αντιθέτως υπερεκτιμώντας τις δικές τους δυνατότητες. Το γεγονός αυτό σε συνδυασμό με το ότι τους αρέσει να δοκιμάζουν τα όριά τους και να αναζητούν νέες εμπειρίες, τα καθιστά ευάλωτους χρήστες του οδικού δικτύου.

Ένας επιπλέον παράγοντας που αυξάνει το ποσοστό επικινδυνότητας για τα παιδιά αυτής της ηλικιακής ομάδας να εμπλακούν σε κάποιο οδικό ατύχημα είναι ότι σε μεγάλο βαθμό επηρεάζονται από τους συνομήλικους τους, ακολουθώντας και αντιγράφοντας συχνά επικίνδυνες συμπεριφορές.

Όσον αφορά στον παράγοντα του φύλου, ιδιαίτερα σε αυτήν την ηλικιακή ομάδα, τα αγόρια είναι προθυμότερα και πιο επιρρεπή να εμπλακούν σε επικίνδυνες καταστάσεις. Γι' αυτό το λόγο είναι μέχρι και 3 φορές πιθανότερο να τραυματιστούν ή ακόμα και να αποτελέσουν θύματα θανατηφόρου ατυχήματος συγκριτικά με τα κορίτσια της ίδιας ηλικίας. Η διαφορά αυτή ανάμεσα στα δύο φύλα μπορεί να ερμηνευτεί κοινωνικά, καθώς εξακολουθεί να υπάρχει το πρότυπο που θέλει τα αγόρια να πρέπει να είναι πιο «γενναία» από τα κορίτσια, αλλά και βιολογικά αφού τα διαφορετικά επίπεδα τεστοστερόνης εξηγούν εν μέρει τη διαφορετική συμπεριφορά μεταξύ αγοριών και κοριτσιών.

**Η ηλικία και το φύλο αποτελούν τους κρισιμότερους παράγοντες που καθιστούν τα παιδιά της ηλικιακής ομάδας 13-15 ετών ευπαθείς χρήστες της οδού.**

Επιπρόσθετα, είναι πολύ σημαντικό να επισημανθεί ότι όταν αναφερόμαστε στους εφήβους ως χρήστες του οδικού δικτύου, δε λαμβάνουμε υπόψη μας μόνο την ιδιότητά τους ως πεζούς. Τα παιδιά αυτής της ηλικίας κυκλοφορούν επίσης και ως ποδηλάτες χωρίς συνοδεία, μιας και βρίσκονται στην ηλικία που απαιτούν και κερδίζουν σιγά σιγά την ανεξαρτησία τους, κάνοντας τα πρώτα τους βήματα προς αυτή. Ειδικά στις περιπτώσεις που δεν έχουν μεγάλη εμπειρία στο να ποδηλατούν, πρέπει να ληφθεί υπόψη το γεγονός ότι χρειάζεται να σκέφτονται πριν ενεργήσουν, με αποτέλεσμα αυτό συχνά να τους προκαλεί νοητική υπερφόρτωση και να λειτουργεί και ως περισπασμός.

Τέλος, υπόψη πρέπει να ληφθεί φυσικά και το γεγονός ότι τα παιδιά σας χρησιμοποιούν και τα ΜΜΜ ή είναι επιβάτες αυτοκινήτων και άλλων ΙΧ.

### 1.2.1 Τα πιο επικίνδυνα μέσα μεταφοράς παιδιών

Μεγάλο ποσοστό των παιδιών που είναι θύματα οδικών ατυχημάτων κυκλοφορούν ως συνεπιβάτες με το αυτοκίνητο. Αυτά βρίσκονται σε μεγαλύτερο κίνδυνο, τόσο στο μπροστινό όσο και στο πίσω κάθισμα του οχήματος όταν δε φορούν ζώνη ασφαλείας. Το υπόλοιπο ποσοστό των παιδιών που σκοτώνονται στους δρόμους κάθε χρόνο κυκλοφορούν με ποδήλατο ή μοτοσικλέτα, συχνά χωρίς κράνη, ή είναι επιβάτες Μέσων Μαζικής Μεταφοράς.

Όταν τα παιδιά επιβαίνουν σε αυτοκίνητο, διατρέχουν πάρα πολύ μεγάλο κίνδυνο εάν δε φορούν ζώνη. Η ζώνη μειώνει τον κίνδυνο θανάτου σε περίπτωση ατυχήματος. Ένα από τα βασικότερα πράγματα που πρέπει να κάνετε για την ασφάλεια του παιδιού σας όταν αυτό είναι επιβάτης σε κάποιο αυτοκίνητο, είναι να απαιτείτε να φοράει πάντα ζώνη ασφαλείας αλλά κυρίως να του δίνετε το καλό παράδειγμα φορώντας και εσείς. Σε έρευνα που έχει πραγματοποιηθεί από το Εθνικό Συμβούλιο Ασφαλείας των ΗΠΑ, περισσότερο από το 80% των εφήβων παραδέχονται ότι η χρήση της ζώνης ασφαλείας είναι μια αυτόματη συνήθεια που έχουν αποκτήσει βλέποντας τους γονείς τους να το κάνουν όταν μπαίνουν στον αυτοκίνητο

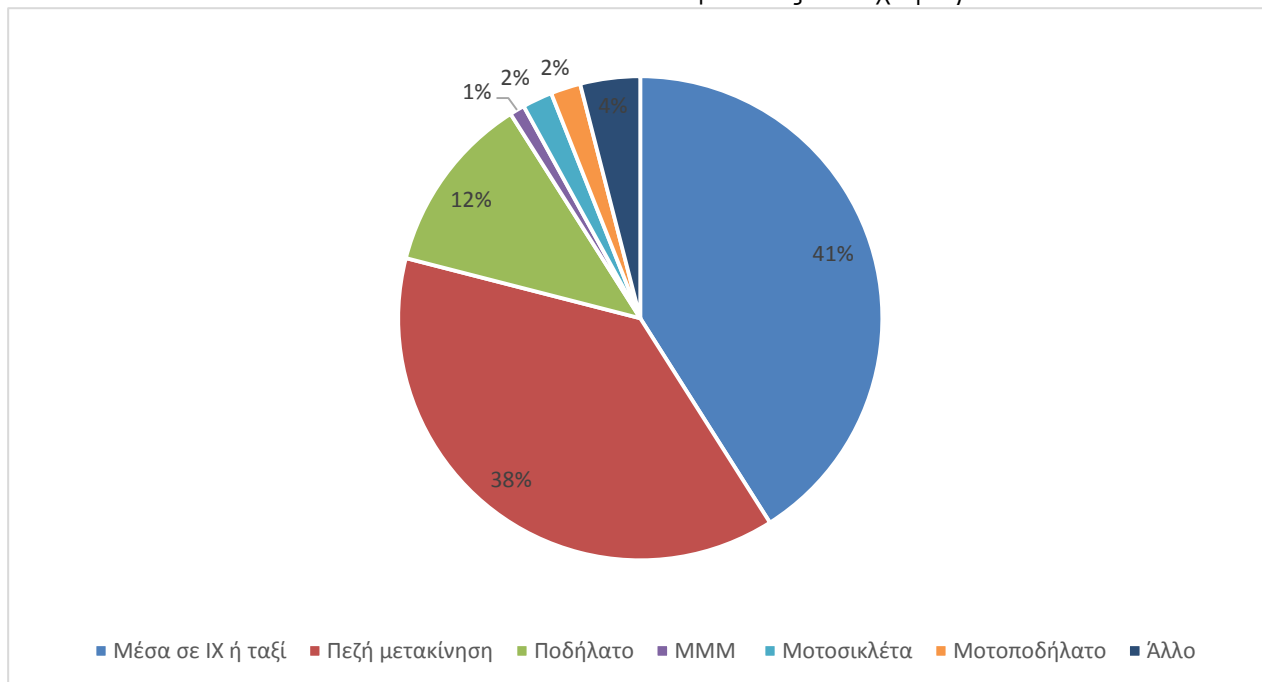
Τα παιδιά, ως ποδηλάτες, τις περισσότερες φορές που εμπλέκονται σε ατύχημα χτυπούν στο κεφάλι ή στον αυχένα. Σύμφωνα με έρευνα της Ευρωπαϊκής Ένωσης η χρήση του κράνους από παιδιά ποδηλάτες μπορεί να μειώσει από 63%



## Συμβουλευτικός οδηγός για γονείς

έως 88% τον κίνδυνο τραυματισμού στο κεφάλι ή στον αυχένα του παιδιού, σε περίπτωση εμπλοκής του σε κάποιο σοβαρό ατύχημα.

Στο παρακάτω διάγραμμα παρουσιάζεται η κατανομή των θανάτων παιδιών ηλικίας έως 14 ετών ανά μέσο μεταφοράς, στις 28 χώρες-μέλη της ΕΕ για το έτος 2013 (ή το τελευταίο διαθέσιμο έτος ανά χώρα).



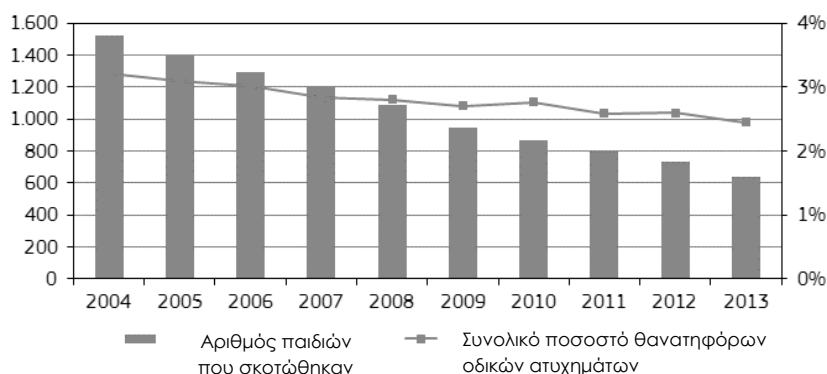
Εικόνα 1: Ποσοστά θανάτων παιδιών από τροχαία ατυχήματα, ανά κατηγορία χρήστη της οδού στις χώρες της ΕΕ για το έτος 2013 ή το τελευταίο διαθέσιμο έτος ανά χώρα (Πηγή: CARE Database / Δεδομένα διαθέσιμα το Μάιο 2015).

Παρά το γεγονός ότι ο αριθμός των θανατηφόρων οδικών ατυχημάτων στα οποία εμπλέκονται παιδιά έχει μειωθεί, το πρόβλημα εξακολουθεί να είναι μεγάλο. Ο παρακάτω πίνακας παρουσιάζει τον αριθμό των παιδιών που σκοτώθηκαν στις 28 χώρες-μέλη της ΕΕ από το 2004 έως το 2013.



	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
BE	26	37	32	30	35	16	23	35	16	18
BG	-	-	-	-	-	30	-	-	-	-
CZ	27	41	32	25	19	16	17	12	15	11
DK	20	13	13	20	19	10	9	9	7	13
DE	153	159	136	111	102	90	104	86	73	58
EE	-	12	6	6	3	4	-	-	-	-
IE	7	9	15	15	18	10	6	7	2	2
EL	43	44	36	42	35	43	30	22	21	17
ES	127	120	109	99	83	61	79	43	53	46
FR	175	130	120	150	114	122	130	128	115	97
HR	-	-	-	26	20	24	12	14	8	10
IT	124	131	110	95	85	71	70	61	52	55
CY	4	-	-	4	1	4	1	1	0	1
LV	6	10	14	11	12	7	9	5	6	7
LT	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
LU	0	4	0	2	0	6	0	1	1	2
HU	38	34	42	37	24	22	20	12	20	7
MT	-	3	0	0	0	1	1	-	-	-
NL	35	31	37	36	23	23	16	18	24	8
AT	22	25	23	13	12	15	10	13	8	10
PL	228	167	151	156	146	128	112	102	90	91
PT	48	31	22	27	23	23	18	19	14	11
RO	163	152	145	117	137	125	95	83	90	76
SI	9	10	9	6	4	2	2	6	3	3
SK	-	19	13	28	23	9	11	-	-	-
FI	13	21	5	14	8	6	7	8	7	6
SE	14	10	16	10	6	9	9	10	7	4
UK	147	125	147	96	110	69	42	52	56	41
IS	3	0	1	1	0	0	0	2	0	2
NO	10	4	9	10	8	8	3	7	4	4
CH	20	14	16	14	10	21	8	10	31	12

Πίνακας 2: Αριθμός θανάτων για παιδιά ηλικίας <14 ανά χώρα για την περίοδο 2004-2013 (Πηγή: CARE Database / Δεδομένα διαθέσιμα το Μάιο 2015).



Εικόνα 2: Αριθμός θανάτων παιδιών και το ποσοστό του συνόλου των θανατηφόρων τροχαίων ατυχημάτων, ΕΕ, 2004-2013 ή κατά το τελευταίο διαθέσιμο έτος (Πηγή: CARE Database / Δεδομένα διαθέσιμα το Μάιο 2015).

## Συμβουλευτικός οδηγός για γονείς

Ο παρακάτω πίνακας παρουσιάζει στοιχεία σχετικά με την ηλικία και το φύλο από θανάτους παιδιών από οδικά ατυχήματα. Ενώ τα κορίτσια αντιπροσωπεύουν περίπου τα δύο πέμπτα των θανάτων έως δεκατεσσάρων ετών, οι γυναίκες αποτελούν λιγότερο από το ένα τέταρτο των ενηλίκων θανάτων. Για τα αγόρια, περισσότερα παιδιά ηλικίας 10-14 ετών σκοτώθηκαν από ό, τι για τις ηλικιακές ομάδες 0-4 ή 5-9, ενώ για τα κορίτσια, οι περισσότεροι θάνατοι αφορούν στην ηλικιακή ομάδα 5-9.

	Κορίτσια			Αγόρια			Σύνολο
	0-4	5-9	10-14	0-4	5-9	10-14	
BE	3	3	2	1	2	7	18
BG	3	1	4	7	6	9	30
CZ	-	-	-	-	-	-	-
DK	2	4	0	3	0	4	13
DE	2	13	15	11	6	11	58
EE	0	0	1	0	1	1	4
IE	1	0	0	0	1	0	2
EL	2	0	4	1	4	6	17
ES	7	7	5	6	9	11	46
FR	13	15	7	20	20	22	97
HR	1	3	0	1	2	3	10
IT	10	3	5	13	8	16	55
CY	0	0	0	0	0	1	1
LV	0	0	2	2	2	1	7
LT	-	-	-	-	-	-	-
LU	0	0	0	1	0	1	2
HU	0	2	2	1	1	1	7
MT	0	0	1	0	0	0	1
NL	1	1	1	1	2	2	8
AT	0	1	2	1	1	5	10
PL	8	13	12	10	17	31	91
PT	1	1	2	3	3	1	11
RO	8	14	9	11	18	16	76
SI	0	1	0	0	1	1	3
SK	-	-	-	-	-	-	-
FI	1	0	1	0	2	2	6
SE	0	1	0	1	1	1	4
UK	5	1	8	6	8	13	41
EU	68	84	83	100	115	166	618
IS	1	0	0	0	0	1	2
NO	0	0	1	1	0	2	4
CH	3	0	1	3	4	1	12

Πίνακας 3: Αριθμός παιδιών θανάτων παιδιών από οδικά ατυχήματα ανά χώρα, φύλο και ομάδες ηλικιών, κατά το 2013 ή το τελευταίο διαθέσιμο έτος (Πηγή: CARE Database / Δεδομένα διαθέσιμα το Μάιο 2015).

Τα στοιχεία αυτά 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.

### 1.3 Πώς να ενισχύσετε την ασφαλή συμπεριφορά των παιδιών σας στο δρόμο

Όπως φαίνεται και από τα παραπάνω στατιστικά στοιχεία, υπάρχει μεγάλο ποσοστό θνησιμότητας και τραυματισμών από οδικά ατυχήματα μεταξύ παιδιών μικρότερης ηλικίας και εφήβων.

Εκτός από τις εκστρατείες ενημέρωσης για την αναγκαιότητα χρήσης μέσων ασφαλούς οδήγησης (π.χ. κράνος, ζώνη ασφαλείας, παιδικό κάθισμα), την εφαρμογή προγραμμάτων κυκλοφοριακής αγωγής στα σχολεία, η οικογένεια επίσης διαδραματίζει το σημαντικότερο ίσως ρόλο στην πρόληψη τέτοιων ατυχημάτων. Εσείς οι γονείς έχετε τη μεγαλύτερη ευθύνη στο να ενημερώσετε τα παιδιά σας από πολύ νωρίς σχετικά με τους κινδύνους του οδικού δικτύου αλλά και στο να τους βοηθήσετε να αποκτήσουν οδική συνείδηση και υπεύθυνη συμπεριφορά, η οποία μελλοντικά θα οδηγήσει και στην ικανότητα υπεύθυνης οδήγησης. Είναι εξαιρετικά σημαντικό οι έφηβοι να κατανοήσουν ότι από τα δικά τους λάθη ή την ανεύθυνη συμπεριφορά τους στο δρόμο, ως πεζοί, οδηγοί ή επιβάτες, είναι δυνατόν να προκληθούν ατυχήματα και να χαθούν ακόμα και ανθρώπινες ζωές.

#### 1.3.1 Μάθετε τα παιδιά σας να σκέπτονται για τον εαυτό τους!

Η περίοδος της εφηβείας συνδέεται με σημαντικές αλλαγές στη ζωή του παιδιού σε διάφορα επίπεδα, όπως για παράδειγμα διανοητικές, συναισθηματικές, ορμονικές, βιολογικές και κοινωνικές. Αποτελεί μια περίοδο εξερευνήσεων και πειραματισμών του παιδιού καθώς και αναζήτησης έντονων εμπειριών που μπορεί όμως να τους οδηγήσει συχνά σε επικίνδυνες καταστάσεις. Γι' αυτό το λόγο, είναι στο χέρι σας να βοηθήσετε το παιδί σας να παραμείνει ασφαλές γενικά, ενώ είναι πολύ σημαντικό να βοηθήσετε το παιδί σας να αντιληφθεί και τη σοβαρότητα του θέματος της οδικής ασφάλειας και να αποκτήσει μια υπεύθυνη συμπεριφορά.

Οι βασικοί κανόνες που πρέπει να τηρείτε για να ενισχύσετε την σωστή οδική συμπεριφορά του παιδιού σας είναι:

- **Εξηγείτε.** Τα παιδιά πρέπει να γνωρίζουν και να κατανοούν όλους τους κινδύνους του οδικού δικτύου.
- **Βεβαιωθείτε.** Θυμηθείτε ότι εσείς ξέρετε το παιδί σας καλύτερα από όλους, οπότε μόνο εσείς γνωρίζετε πότε έχει κατανοήσει αυτά που του μεταφέρετε.
- **Ελέγχετε.** Φροντίστε να διαπιστώσετε ότι το παιδί σας ακολουθεί τους κανόνες ασφαλείας και επιδεικνύει υπεύθυνη συμπεριφορά όταν κυκλοφορεί στο δρόμο.

- Συνεχίστε να εξηγείτε στο παιδί σας τους κινδύνους του οδικού δικτύου, ακόμα και όταν εκείνο νομίζει ότι τα ξέρει όλα!
- Υπενθυμίζετε του όλους τους βασικούς κανόνες οδικής συμπεριφοράς που πρέπει ν' ακολουθεί ως πεζός, ως ποδηλάτης και ως επιβάτης (π.χ. να περιμένει να σταματήσει η κίνηση για να διασχίσει ένα δρόμο, να χρησιμοποιεί τις διαβάσεις πεζών, να φορά πάντα το κράνος του, να περιμένει ήσυχα τα MMM, κλπ.)
- Κυκλοφορήστε μαζί με το παιδί σας και διαπιστώστε αν τηρεί τους κανόνες οδικής ασφάλειας. Το παιδί σας πρέπει πάντα να είναι ιδιαίτερα προσεκτικό, ακόμα και όταν έχει προτεραιότητα σε σχέση με τα οχήματα.
- Ελέγξτε και συζητήστε με το παιδί σας τους κινδύνους για κάθε διαδρομή που πρόκειται να ακολουθήσει και κυρίως γι' αυτές που ακολουθεί συχνά (π.χ. του σχολείου, του σπιτιού του καλύτερου του φίλου, κλπ.).
- Δώστε πολύ μεγάλη έμφαση στο ότι **ποτέ** δεν πρέπει να διασχίσει ένα δρόμο ακολουθώντας στα «τυφλά» άλλους ανθρώπους ακόμα και αν πρόκειται για τους φίλους του. Δώστε του να καταλάβει ότι πάντα πρέπει να σκέφτεται και να προσέχει το ίδιο τον εαυτό του.
- Κυρίως όμως, γίνετε εσείς οι ίδιοι το παράδειγμα που θέλετε ν' ακολουθήσει το παιδί σας!

**Δεν πρέπει να ξεχνάτε ότι ο καλύτερος τρόπος για να υιοθετήσει το παιδί σας τις αρχές και τη συμπεριφορά που διέπουν την οδική ασφάλεια είναι να υιοθετηθούν πρώτα από εσάς, καθώς αποτελείτε πρότυπα γι' αυτά.**



Επίσης, είναι πολύ σημαντικό να θυμάστε ότι το παιδί σας δεν κυκλοφορεί μόνο ως πεζός! Δώστε έμφαση και στην εξασφάλιση της ασφάλειας του ως οδηγός ποδηλάτου, ως συνεπιβάτης αυτοκινήτου ή ως επιβάτης MMM.

Θυμηθείτε λοιπόν ότι το παιδί σας σε αυτή την ηλικία πρέπει:

- Να έχει πάντα τον απαραίτητο εξοπλισμό όταν κυκλοφορεί με το ποδήλατό του (κράνος, φώτα, ανακλαστικό γιλέκο ή ρούχα με ανακλαστικά στοιχεία πάνω τους, καθρέπτες στο ποδήλατο, γάντια ποδηλάτου, κλπ.).
- Να φοράει πάντα ζώνη ασφαλείας όταν βρίσκεται ως συνεπιβάτης στο αυτοκίνητο (είτε στο μπροστινό ή στο πίσω κάθισμα).
- Να φοράει πάντα κράνος και να είναι κατάλληλα ντυμένο όταν είναι συνεπιβάτης σε μοτοποδήλατο ή μοτοσικλέτα.



## 2 Ασφαλής Μετακίνηση

### 2.1 Γενικές πληροφορίες

Η Οδική Ασφάλεια αποτελεί ένα Παγκόσμιο Πρόβλημα. Σύμφωνα με τον Οργανισμό για την Ασφαλή Διεθνή Οδική Μετακίνηση (ASIRT - <http://asirt.org/>), 1,3 εκατομμύρια άνθρωποι σκοτώνονται και 20-50 εκατομμύρια άνθρωποι τραυματίζονται (ελαφριά ή βαριά) σε οδικά ατυχήματα κάθε χρόνο. Σύμφωνα με στατιστικά στοιχεία της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την οδική ασφάλεια του 2015 οι εκθέσεις σχετικά με τους θανάτους που προκλήθηκαν από οδικά ατυχήματα το 2014 είναι απογοητευτικές (25.700 άνθρωποι σκοτώθηκαν στα 28 κράτη-μέλη της ΕΕ).

Όσον αφορά στην Ελλάδα, παρά το γεγονός ότι το 2014, οι θάνατοι λόγω οδικών ατυχημάτων μειώθηκαν κατά 9% συγκριτικά με το 2013 και παρά το γεγονός ότι η χώρα κατέλαβε την πρώτη θέση στη βελτίωση του δείκτη οδικής ασφάλειας, εξακολουθεί να μετράει 72 θανάτους ανά εκατομμύριο πληθυσμού, γεγονός που την κατατάσσει στην έβδομη θέση ανάμεσα στα κράτη-μέλη της ΕΕ.

Ενώ οι παράγοντες που επηρεάζουν την οδική ασφάλεια είναι βασικά τρεις (οι χρήστες της οδού, το όχημα και το ίδιο το οδικό περιβάλλον), οι χρήστες της οδού, δηλαδή όλοι εμείς που χρησιμοποιούμε τους δρόμους είτε ως οδηγοί ή επιβάτες, είτε ως πεζοί, είναι ο παράγοντας που εμπλέκεται

περίπου στο 90% των ατυχημάτων. Στις περισσότερες περιπτώσεις, ακόμη κι αν η οδός ή το όχημα παρουσιάζουν προβλήματα, η σωστή και υπεύθυνη συμπεριφορά του χρήστη μπορεί να συμβάλλει στην αποφυγή ή τη μείωση της σφοδρότητας ενός ατυχήματος. Τα ατυχήματα αυτά συμβαίνουν συνήθως λόγω κακής εκπαίδευσης, απροσεξίας και ανευθυνότητας.

### 2.2 Τηρώντας τους κανόνες ασφαλείας

Ο βασικός λόγος για τον οποίο έχουμε στην Ελλάδα τόσα πολλά οδικά ατυχήματα αποτελούν κυρίως οι παραβάσεις των κανόνων κυκλοφορίας από όλους τους χρήστες της οδού (οδηγούς, πεζούς, ποδηλάτες, δικυκλιστές, κλπ.). Γι' αυτό το λόγο, είναι πολύ βασικό να βοηθήσετε τα παιδιά σας να κατανοήσουν το πόσο σημαντικό είναι για την ασφάλεια των ίδιων, πρωτίστως, αλλά και όλων των

υπόλοιπων χρηστών, να ακολουθούν τους κανόνες οδικής ασφάλειας (οι οποίοι αναλύονται περισσότερο ανά κατηγορία χρήστη τη οδού στη συνέχεια) και να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί όταν κυκλοφορούν στο οδικό δίκτυο.

Τα παιδιά αυτής της ηλικιακής ομάδας (13-15 ετών) είναι ακόμα πιθανότερο να εμπλακούν σε κάποιο οδικό ατύχημα, καθώς η συμπεριφορά τους συχνά είναι παρορμητική, απρόβλεπτη και κάποιες φορές ενεργούν χωρίς να σκεφτούν τις συνέπειες, καταλήγοντας πολλές φορές θύματα οδικών ατυχημάτων.

Θα πρέπει, επίσης, να επιστήσετε την προσοχή των παιδιών σας στο γεγονός ότι πρέπει πάντα να είναι συγκεντρωμένοι στο δρόμο, στην κυκλοφορία και σε όλα όσα συμβαίνουν γύρω τους για να αποφύγουν καταστάσεις επικίνδυνες για την ασφάλειά τους. Για παράδειγμα, μπορείτε να τους τονίσετε ότι όταν κυκλοφορούν στο οδικό δίκτυο ΔΕΝ πρέπει ποτέ:

- να διαβάζουν ή είναι απορροφημένοι σε συζήτηση ενώ περπατούν,
- να «παιζουν» με τους φίλους τους ή να συναγωνίζονται μεταξύ τους, κυρίως με τα ποδήλατα, για να φτάσουν πιο γρήγορα ή απλά για παιχνίδι,
- να χρησιμοποιούν το κινητό τους τηλέφωνο ενώ περπατούν ή οδηγούν,
- να κοιτούν τις διαφημιστικές πινακίδες ή αφίσες,
- να τρέχουν επειδή έχουν αργήσει (π.χ. στο σχολείο),
- να ενοχλούν τον οδηγό του ΙΧ στο οποίο επιβαίνουν ή στα ΜΜΜ.

Αναλυτικές πληροφορίες σχετικά με τους βασικούς κανόνες της ασφαλούς μετακίνησης μπορείτε να βρείτε στο 3ο κεφάλαιο του Βιβλίου Μαθητή Γυμνασίου με τίτλο «Μετακινούμαι Ασφαλώς».



### 3 Πεζή μετακίνηση

Όπως αναφέρεται και παραπάνω, οι χρήστες της οδού αποτελούν το βασικότερο παράγοντα πρόκλησης των οδικών ατυχημάτων. Σε μεγάλο ποσοστό των ατυχημάτων που συμβαίνουν καθημερινά στους δρόμους εμπλέκονται πεζοί. Κάποιες φορές, η ίδια η συμπεριφορά των πεζών προκαλεί ή αυξάνει την πιθανότητα να σημειωθεί ατύχημα.

Η εξασφάλιση της ασφάλειας των παιδιών σας ως πεζών θα πρέπει να αποτελεί το πρώτο και κύριο μέλημά σας, καθώς η πεζή μετακίνηση είναι κάτι που όλα τα παιδιά πραγματοποιούν σχεδόν καθημερινά (π.χ. σχολείο, φροντιστήρια, σπίτια φίλων, πάρκα, γήπεδα κλπ.). Πρέπει να βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά σας γνωρίζουν τους κανόνες σωστής συμπεριφοράς πεζών και φυσικά να τους καλύψετε οποιαδήποτε κενά ή απορίες έχουν. Είναι πολύ σημαντικό για την ασφάλεια τους να μην έχουν διαστρεβλωμένη εικόνα των κανόνων αυτών, έτσι ώστε να μπορούν να γίνουν κομμάτι της συμπεριφοράς τους ως πεζοί χρήστες της οδού.

#### 3.1 Κανόνες σωστής συμπεριφοράς πεζών

Οι βασικότεροι και πρωταρχικοί κανόνες συμπεριφοράς πεζών που πρέπει να ξέρει και κυρίως να εφαρμόζει το παιδί σας κατά τις μετακινήσεις του είναι οι παρακάτω:



- Πρέπει να χρησιμοποιεί πάντα το πεζοδρόμιο και να μην περπατά στο δρόμο, ώστε να μην κινδυνεύει από τα οχήματα. Σε περίπτωση που δεν υπάρχει πεζοδρόμιο, πρέπει να κινείται όσο το δυνατόν πιο κοντά στην άκρη του δρόμου και αντίθετα με τη φορά κίνησης των οχημάτων επί της οδού, έτσι ώστε να υπάρχει πάντα οπτική επαφή με τα κινούμενα στο δρόμο οχήματα.
- Για να διασχίσει ένα δρόμο πρέπει να χρησιμοποιεί τις ειδικές διαβάσεις πεζών, όπου υπάρχουν, ενώ αν στη διάβαση υπάρχουν φωτεινοί σηματοδότες ή τροχονόμοι, πρέπει να υπακούει στα σήματά τους.
- Σε περίπτωση που δεν υπάρχει διάβαση, θα πρέπει να βεβαιωθεί ότι η ροή των οχημάτων έχει σταματήσει πριν ξεκινήσει να διασχίσει το δρόμο. Η κίνησή του πρέπει να γίνεται πάντα κάθετα στο δρόμο (όχι διαγώνια), ώστε να διανύει μικρότερη



απόσταση, στο λιγότερο δυνατό χρόνο, αλλά και να μην παρεμποδίζει άσκοπα τη ροή των οχημάτων.

**Όταν το παιδί σας διασχίζει το δρόμο, η πρώτη κίνηση του κεφαλιού για τον έλεγχο πρέπει να γίνεται προς τη φορά που έρχονται τα οχήματα και πάντα να ελέγχει και από την αντίθετη πλευρά. Ακόμη και όταν διασχίζει μονόδρομο, οφείλει να ελέγχει και τις δύο πλευρές για τυχόν όχημα που κινείται παρανόμως αντίθετα.**

Παράλληλα, πολύ σημαντικό είναι το παιδί σας να γνωρίζει και να μπορεί να ερμηνεύει τις πινακίδες που συναντάει στο δρόμο, είτε αυτές αφορούν τους πεζούς, είτε τα οχήματα αλλά και τα αντίστοιχα σήματα των φωτεινών σηματοδοτών. Αναλυτική περιγραφή των πινακίδων σήμανσης μπορεί να βρείτε στον Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας στην ιστοσελίδα του Υπουργείου Υποδομών, Μεταφορών και Δικτύων (<http://www.yme.gr/index.php?tid=249>).

Προτείνεται να προσπαθήσετε να διαπιστώσετε και μόνοι σας αν το παιδί σας όντως εφαρμόζει τους κανόνες ασφάλειας κατά τις μετακινήσεις του, κυκλοφορώντας μαζί του. Επίσης, πολύ σημαντικό είναι να του υποδεικνύετε αυτά τα οποία κάνει λάθος, πάντα με ήρεμο και απλό τρόπο, καθώς να του επιδεικνύετε εσείς οι ίδιοι τη σωστή συμπεριφορά.

Είναι πολύ σημαντικό να θυμάστε ότι το παιδί σας σε αυτή την ηλικία διεκδικεί την ανεξαρτησία του και πιθανώς να αντιδρά σχεδόν σε οτιδήποτε πιστεύει ότι προσπαθείτε να του επιβάλλετε. Γι' αυτό το λόγο, θα πρέπει να του εξηγήσετε με επιχειρήματα το λάθος του και πώς μπορεί αυτή η λανθασμένη συμπεριφορά να το βλάψει και να του παρουσιάσετε την αντίστοιχη σωστή συμπεριφορά. Γι' αυτό μπορείτε να πάρετε βοήθεια και σχετικές πληροφορίες και από το Βιβλίο Μαθητή Γυμνασίου με τίτλο «Μετακινούμαι Ασφαλώς», στο οποίο θα βρείτε και πολύ περισσότερες και αναλυτικότερες πληροφορίες σχετικά με την ασφαλή μετακίνηση του παιδιού σας στο οδικό δίκτυο. Επίσης, μπορείτε να συμβουλευτείτε και το εκπαιδευτικό σενάριο με τίτλο «Κυκλοφορώ με ασφάλεια στο οδικό περιβάλλον ως πεζός».



## 4 Μετακίνηση με το ποδήλατο

Το ποδήλατο αποτελεί ένα πολύ συνηθισμένο μέσο που χρησιμοποιούν τα παιδιά σε αυτήν την ηλικία (όπως και σε μικρότερες ηλικίες). Παράλληλα, αποτελεί και το πρώτο μέσο μεταφοράς (και το μοναδικό σε αυτήν την ηλικιακή περίοδο που εξετάζουμε) στο οποίο το παιδί σας μπαίνει στη θέση του οδηγού και το γεγονός αυτό αποτελεί εξαιρετική ευκαιρία γι' αυτό να μάθει και να εξοικειωθεί με τους κανόνες σωστής συμπεριφοράς στο δρόμο, αλλά και με τα προβλήματα που προκύπτουν καθημερινά κατά την κίνησή μας σε αυτόν. Έτσι, αργότερα, θα γίνει καλύτερος/η και πιο υπεύθυνος/η οδηγός και στο αυτοκίνητο ή στη μοτοσικλέτα.

Η χρήση του ποδηλάτου ως μέσο μεταφοράς στη χώρα μας έχει γνωρίσει τόσο μεγάλη άνθηση τα τελευταία χρόνια, με αποτέλεσμα πολλοί κανόνες για τη σωστή χρήση του να είναι μην είναι ακόμα τόσο διαδεδομένοι ή μερικές φορές και άγνωστοι. Οι κίνδυνοι που διατρέχει ο αναβάτης είναι πολλοί και διαφορετικοί, ιδιαίτερα στη χώρα μας όπου δεν υπάρχει επαρκές δίκτυο ποδηλατοδρόμων. Ακόμη όμως και εκεί που υπάρχουν ποδηλατόδρομοι, πολύ συχνά δεν γίνονται σεβαστοί από τους υπόλοιπους χρήστες της οδού και είτε χρησιμοποιούνται ως πεζοδρόμια, είτε ως χώροι στάθμευσης αυτοκινήτων, με αποτέλεσμα ο ποδηλάτης να αναγκάζεται να έρχεται σε επαφή με την κυκλοφορία των υπόλοιπων οχημάτων, γεγονός που συνεπάγεται την αύξηση της πιθανότητας ατυχήματος.

### 4.1 Η σωστή επιλογή ποδηλάτου και ο κατάλληλος εξοπλισμός

Η ασφάλεια αλλά και η άνεση είναι πολύ σημαντικά στοιχεία της ποδηλασίας. Είναι απαραίτητο το ποδήλατο που θα επιλέξει το παιδί σας να είναι στο κατάλληλο μέγεθος για το ίδιο. Ένα μικρότερο ή ένα μεγαλύτερο ποδήλατο μπορεί να οδηγήσει σε τραυματισμό του μυοσκελετικού συστήματος παιδιού σας ή ακόμα και σε ατύχημα κατά τη χρήση του.

Η επιλογή του σωστού μεγέθους του ποδηλάτου αφορά τόσο στην επιλογή σωστού σκελετού του ποδηλάτου, σωστού μεγέθους τιμονιού αλλά και σωστού μεγέθους τροχών κλπ. Είναι σημαντικό λοιπόν πριν την αγορά του ποδηλάτου του παιδιού σας ή πριν την επιλογή του

ποδηλάτου που θα χρησιμοποιήσει (π.χ. κάποιο παλιότερο δικό σας ποδήλατο) να συμβουλευτείτε κάποιον ειδικό (π.χ. σε κάποιο σχετικό κατάστημα ή σε κάποιο σύλλογο ποδηλατών) για να σιγουρευτείτε ότι το εκάστοτε ποδήλατο είναι κατάλληλο για το παιδί σας.

Εξίσου σημαντικός είναι και ο εξοπλισμός που πρέπει να χρησιμοποιεί το παιδί σας όταν κυκλοφορεί με το ποδήλατό του, έτσι ώστε να παραμένει πάντα ασφαλές. Ο βασικός εξοπλισμός συνίσταται από τα παρακάτω:

- **Κράνος ποδηλάτου.** Το κράνος σώζει ζωές! Έρευνες έχουν δείξει ότι η χρήση κράνους μπορεί να μειώσει σοβαρό και μοιραίο τραυματισμό κατά 40 – 80%. Συνιστάται, το χρώμα του κράνους να είναι ανοιχτόχρωμο ώστε να είναι το παιδί ορατό σε όλους τους χρήστες της οδού κατά την διάρκεια της οδήγησης και στο σωστό μέγεθος.
- **Γάντια ποδηλάτου** για την προστασία των χεριών του από τις καιρικές συνθήκες, το μούδιασμα, τους κάλους και τους τραυματισμούς.
- **Κουδουνάκι ή κόρνα** στο ποδήλατο για να μπορεί να ειδοποιεί τους άλλους χρήστες του δρόμου.
- **Φωτάκια λευκά και κόκκινα** στο πίσω και στο μπροστινό μέρος του ποδηλάτου αντίστοιχα. Προστατεύουν σε περίπτωση ποδηλασίας στο σκοτάδι ή στην ομίχλη και βοηθούν να γίνεται αντιληπτό το παιδί από του οδηγούς των αυτοκινήτων και των μοτοσικλετών.
- **Καθρέφτες** στο ποδήλατο, τους οποίους πρέπει το παιδί να συμβουλευτείται εγκαίρως, πριν από κάθε αλλαγή της πορείας του.
- **Κατάλληλα ρούχα και παπούτσια** ώστε να μπορεί να ποδηλατεί ελεύθερα, άνετα και ξεκούραστα. Για τις νυχτερινές ώρες συνιστώνται ρούχα με αντανακλαστικά στοιχεία.

Πρέπει να βοηθήσετε το παιδί σας να κατανοήσει το πόσο απαραίτητος είναι ο εξοπλισμός του ποδηλάτου για την ασφάλεια του καθώς και να φροντίσετε η χρήση του κάθε φορά που κυκλοφορεί με το ποδήλατό του να μπει στις συνήθειες του.



## 4.2 Βασικοί κανόνες σωστής ποδηλατικής συμπεριφοράς

Όταν χρησιμοποιούμε το ποδήλατο (είτε ως ενήλικες είτε ως παιδιά) υπάρχουν διάφορα πράγματα που θα πρέπει να προσέχουμε και συγκεκριμένοι κανόνες που θα πρέπει να Πριν επιτρέψετε στο παιδί σας να κυκλοφορήσει με το ποδήλατο χωρίς συνοδεία, θα πρέπει να βεβαιωθείτε ότι γνωρίζει και εφαρμόζει τους κανόνες σωστής ποδηλατικής συμπεριφοράς. Οι βασικότεροι από αυτούς συνοψίζονται παρακάτω:



- Και σαν ποδηλάτης το παιδί πρέπει να ακολουθεί τους Κανόνες Οδικής Κυκλοφορίας και να σέβεται τις πινακίδες και τα σήματα από τους φωτεινούς σηματοδότες και από τους τροχονόμους.
- Γενικά, ως ποδηλάτης το παιδί πρέπει να οδηγεί στη ώστε να δίνει το περιθώριο να το προσπερνούν τα άλλα οχήματα, ενώ όταν υπάρχει ποδηλατόδρομος θα πρέπει να κινείται πάντα και μόνο μέσα σε αυτόν, εκτός από τις παρακάτω περιπτώσεις:
  - ο όταν προσπερνά ένα άλλο όχημα ή ποδήλατο το οποίο κατευθύνεται στην ίδια κατεύθυνση ή
  - ο καταστάσεις.
- Οδηγώντας στα δεξιά δε σημαίνει ότι πρέπει να οδηγεί εντελώς στην άκρη του δρόμου, γιατί αν χτυπήσει στο κράσπεδο, μπορεί να χάσει την ισορροπία του και να πέσει στο δρόμο, όπου διέρχονται οχήματα.
- Πρέπει να φροντίζει πάντα να είναι ορατό από τους υπόλοιπους χρήστες της οδού, λαμβάνοντας υπόψη και τις καιρικές συνθήκες. Χρωματιστά ρούχα, γιλέκο ασφαλείας, κράνος και αναγνωριστικές σημαίες, βοηθούν σε αυτό.
- Πρέπει να οδηγεί σε ευθεία γραμμή και να μην πραγματοποιεί «ζιγκ-ζαγκ» ανάμεσα στην κυκλοφορία και τα σταθμευμένα αυτοκίνητα, ενώ παράλληλα πρέπει πάντα να ενημερώνει τους άλλους χρήστες για την πρόθεσή του να σταματήσει ή να στρίψει, εγκαίρως.

- Πρέπει, επίσης, να τηρεί τις αποστάσεις τόσο από τα υπόλοιπα οχήματα που κινούνται στο δρόμο, όσο και από τα σταθμευμένα, από τα οποία μπορεί π.χ. να ανοίξει απότομα μια πόρτα.

Αναλυτικότερες πληροφορίες σχετικά με τους βασικούς κανόνες της ασφαλούς μετακίνησης με το ποδήλατο καθώς και για τους κινδύνους που μπορεί να αντιμετωπίσει το παιδί σας και πώς να τους αποφύγει μπορείτε να βρείτε στο 5ο κεφάλαιο του Βιβλίου Μαθητή Γυμνασίου με τίτλο «Μετακινούμαι Ασφαλώς», ενώ επίσης μπορείτε να συμβουλευτείτε και το εκπαιδευτικό σενάριο με τίτλο «Κινούμαι με ασφάλεια με το ποδήλατο».

Το σημαντικότερο απ' όλα, όπως αναφέρεται και παραπάνω, είναι να εμφυσήσετε στο παιδί σας την άποψη ότι εκείνο και μόνο είναι υπεύθυνο για τη δική του ασφάλεια και επομένως θα πρέπει να ακολουθεί όλους τους κανόνες ασφαλείας όταν κυκλοφορεί με το ποδήλατό του και φυσικά να είναι πάντα σε εγρήγορσή και προσεκτικό. Πρέπει να γίνει ξεκάθαρο και κατανοητό από κάθε παιδί ότι όταν κυκλοφορεί στο οδικό δίκτυο και ως ποδηλάτης αλλά και με οποιοδήποτε άλλο μέσο/τρόπο πρέπει να είναι πλήρως συγκεντρωμένο και ότι τυχόν παρορμητικές συμπεριφορές και απερίσκεπτες αντιδράσεις μπορεί να οδηγήσουν σε οδικό ατύχημα με πολύ άσχημες συνέπειες. Πρέπει να είστε έτοιμοι να αντιμετωπίσετε και να περιορίσετε, πάντα σε συνεργασία με το παιδί σας και λαμβάνοντας υπόψη σας τις ανάγκες του, το αίσθημα του «άτρωτου» που συνήθως συνοδεύει την περίοδο της εφηβείας και το οποίο οδηγεί το παιδί να πιστεύει ότι τίποτα κακό δεν πρόκειται να συμβεί στο ίδιο.

***Μια πολύ σημαντική αρχή που πρέπει να διδάξετε στα παιδιά σας είναι ότι όλοι μας όταν κυκλοφορούμε στο δρόμο δεν πρέπει να περιμένουμε από τους άλλους να μας δουν και να φροντίσουν για την ασφάλειά μας. Εμείς οι ίδιοι είμαστε υπεύθυνοι ώστε να συμπεριφερόμαστε σωστά, σύμφωνα με τους κανόνες, και να μην εμποδίζουμε κατά κανένα τρόπο τους υπόλοιπους χρήστες της οδού.***

## 5 Ασφαλής μετακίνηση ως επιβάτης ΙΧ

Όλοι μας κυκλοφορούμε σχεδόν καθημερινά ως επιβάτες οχημάτων ΙΧ, είτε αυτό είναι το αυτοκίνητο μας, είτε το αυτοκίνητο κάποιου φιλικού ή συγγενικού προσώπου, είτε κάποιο ταξί. Και σε αυτή την περίπτωση πρέπει να προσαρμόζουμε τη συμπεριφορά μας και να ακολουθούμε κάποιους κανόνες για να παραμένουμε ασφαλείς εμείς και όλοι οι υπόλοιποι χρήστες της οδού.

Το ίδιο ισχύει και για τα παιδιά. Όταν βρίσκονται ως συνεπιβάτες σε κάποιο ΙΧ πρέπει να είναι πολύ προσεκτικοί και να συμπεριφέρονται βάσει κάποιων κανόνων που θα εξασφαλίσουν τη δική τους ασφάλεια, των υπόλοιπων επιβατών του ΙΧ και φυσικά όλων των άλλων χρηστών.

Στην ηλικία αυτή ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δοθεί από εσάς και στην πιθανή επιμονή του παιδιού σας να οδηγήσει. Όπως αναφέρεται και σε προηγούμενο κεφάλαιο, τα παιδιά σε αυτήν την ηλικία, και ειδικά τα αγόρια, διεκδικούν έντονα την ανεξαρτησία τους, ενώ παράλληλα τους δημιουργείται η αίσθηση ότι γνωρίζουν τα πάντα, με αποτέλεσμα να πιστεύουν ότι έχουν τις γνώσεις αλλά και τις ικανότητες να αρχίσουν να οδηγούν (συνήθως μοτοσικλέτα ή μοτοποδήλατο) συχνά παρασυρόμενα από συνομήλικους ή από παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας.

Γι' αυτό το λόγο, είναι ζωτικής σημασίας να βοηθήσετε το παιδί σας αφενός να κατανοήσει και να συνειδητοποιήσει το γεγονός ότι ο νόμος δεν του επιτρέπει να οδηγήσει μέχρι την ηλικία των 16 ετών (όπου μπορεί να εκδώσει Άδεια Οδήγησης Μοτοποδηλάτου έως 50 κ.ε) και αφετέρου να το ενημερώσετε για τις συνέπειες που μπορεί να έχει μια τέτοια πράξη του, τόσο νομικά (π.χ. αυτός που οδηγεί μοτοποδήλατο χωρίς να έχει την κατά περίπτωση άδεια οδήγησης ή όταν αυτή έχει ανακληθεί ή αφαιρεθεί, τιμωρείται με φυλάκιση ενός (1) μέχρι τριών (3) μηνών και με χρηματική ποινή τουλάχιστον διακοσίων (200,00) ευρώ), όσο και στην ασφάλεια του (π.χ. πολύ μεγάλη πιθανότητα πρόκλησης ατυχήματος καθώς δεν έχει λάβει ούτε την απαραίτητη εκπαίδευση αλλά δεν έχει ούτε και την απαραίτητη σωματική και ψυχολογική ανάπτυξη).

**Η ασφαλής οδική συμπεριφορά είναι ευθύνη όλων μας: οδηγών, πεζών, μοτοσικλετιστών, ποδηλατών, ακόμα και επιβατών.**

## 5.1 Σωστός τρόπος επιβίβασης/ αποβίβασης από το όχημα

Σύμφωνα με τον ΚΟΚ, «απαγορεύεται σε όλους να ανοίγουν ή να αφήνουν ανοιχτές τις πόρτες του οχήματος ή να εισέρχονται/εξέρχονται από αυτό, αν προηγουμένως δεν βεβαιωθούν ότι, από τις ενέργειές τους, δεν προκαλείται κίνδυνος στους χρήστες της οδού».

Όταν διδάσκετε στο παιδί σας τους κανόνες ασφαλούς συμπεριφοράς που πρέπει να ακολουθούν ως επιβάτες ΙΧ αυτοκινήτων, σωστότερο είναι να ξεκινάτε με την σωστή επιβίβαση/ αποβίβαση από αυτό. Πρέπει να τονίσετε στο παιδί ότι όταν ανοίγει η πόρτα κάποιου αυτοκινήτου, αυτό πρέπει να γίνεται με ιδιαίτερη προσοχή, αφού υπάρχει κίνδυνος ατυχήματος αν γίνει απερίσκεπτα. Τα οχήματα που περνάνε πρέπει να έχουν αρκετό χρόνο να το αντιληφθούν, έτσι ώστε να καταφέρουν να σταματήσουν ή να αλλάξουν πορεία έγκαιρα, χωρίς να προκληθεί ατύχημα.

Πιο συγκεκριμένα, πρέπει να τονίσετε στο παιδί σας ότι κατά την επιβίβαση/ αποβίβασή του από κάποιο ΙΧ πρέπει πάντα να θυμάται τα εξής:

- Πρέπει να φροντίζει να αποβιβάζεται/ επιβιβάζεται πάντα από την πλευρά του πεζοδρομίου και, όσο είναι δυνατόν, εκτός της κυκλοφορίας.
- Πάντα πρέπει να ανοίγει προσεκτικά την πόρτα του οχήματος, ακόμα και όταν είναι στην πλευρά του πεζοδρομίου γιατί μπορεί να περνάει κάποιος πεζός ή ποδηλάτης.
- Αν η αποβίβαση/ επιβίβαση εκτός κυκλοφορίας δεν είναι εφικτή, πριν την έξοδό του από το αυτοκίνητο, πάντα πρέπει να στρέφει το κεφάλι προς την πλευρά ροής των οχημάτων και να ελέγχει για διερχόμενα οχήματα!
  - Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνει στα δίκυκλα, τα οποία είναι λιγότερο ορατά από τα αυτοκίνητα και μπορεί να πλησιάζουν το όχημά του από διάφορες πλευρές και γωνίες, με αποτέλεσμα να μη γίνονται εύκολα αντιληπτά.



- Αφού ελέγξει και βεβαιωθεί ότι μπορεί να ανοίξει την πόρτα, πρέπει να κινηθεί γρήγορα και να επιβιβαστεί/ αποβιβαστεί χωρίς να χρονοτριβεί.

### 5.2 Σωστή συμπεριφορά μέσα στο όχημα



Εξίσου σημαντικό για την ασφάλεια του παιδιού σας, όπως και κάθε επιβάτη ΙΧ, είναι να τηρούνται κάποιες κανόνες σωστής συμπεριφοράς και καθ' όλη τη διάρκεια που βρίσκεται μέσα στο όχημα, είτε για μικρές είτε για μεγάλες διαδρομές.

Όπως και σε κάθε άλλη περίπτωση κυκλοφορίας στο οδικό δίκτυο, έτσι και στην περίπτωση του ΙΧ, η δική σας συμπεριφορά είναι αυτή που αποτελεί παράδειγμα για το παιδί σας. Ιδιαίτερη έμφαση πρέπει να δώσετε στο θέμα της ζώνης ασφαλείας και να του καταστήσετε σαφές ότι όταν είμαστε επιβάτες σε αυτοκίνητο πρέπει πάντα να φοράμε τη ζώνη ασφαλείας, ανεξάρτητα αν καθόμαστε στο μπροστινό ή πίσω κάθισμα, όπως και ο οδηγός. Η χρήση της ζώνης ασφαλείας πρέπει να είναι η πρώτη κίνηση που θα κάνει το παιδί σας μόλις επιβιβαστεί στο ΙΧ.



Η ζώνη ασφαλείας αποτελεί, επίσης, τη βάση για όλες τις μελέτες για την ασφάλεια του οδηγού και των επιβατών των αυτοκινήτων, ώστε να λειτουργήσουν σωστά και τα υπόλοιπα συστήματα ασφαλείας, όπως ο αερόσακος.

Παράλληλα, έμφαση πρέπει να δοθεί και στο γεγονός ότι φροντίζουμε ως επιβάτες ΙΧ να μην ενοχλούμε τον οδηγό. Θα πρέπει να εξηγήσετε στο παιδί σας τους λόγους για τους οποίους είναι ζωτικής σημασίας να μην αποσπάται η προσοχή του οδηγού, καθώς αυτό μπορεί να δημιουργήσει συνθήκες για ατύχημα. Οι οδηγοί, όσο έμπειροι και αν είναι, αν έχουν μειωμένη προσοχή στο δρόμο, έστω και Για παράδειγμα, πρέπει να τονίσετε στο παιδί σας ότι όσο βρίσκεται μέσα στο ΙΧ:

- Δεν θα πρέπει να κάνει ιδιαίτερη φασαρία.
- Δεν θα πρέπει να μιλάει και να απασχολεί τον οδηγό.
- Δεν θα πρέπει να βγάζει τα χέρια του ή το κεφάλι του έξω από το παράθυρο.
- Δεν θα πρέπει να ακούει πολύ δυνατά μουσική.



Αναλυτικότερες πληροφορίες σχετικά με τους βασικούς κανόνες της ασφαλούς μετακίνησης ως επιβάτες σε ΙΧ



οχήματα μπορείτε να βρείτε στο 6ο κεφάλαιο του Βιβλίου Μαθητή Γυμνασίου με τίτλο «Μετακινούμαι Ασφαλώς», ενώ επίσης μπορείτε να συμβουλευτείτε και το εκπαιδευτικό σενάριο με τίτλο «Μετακινούμαι με ασφάλεια ως συνεπιβάτης σε ΙΧ».

## 6 Ασφαλής μετακίνηση με τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς

Τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς (MMM) είναι οι κοινόχρηστες υπηρεσίες μεταφοράς επιβατών για χρήση από το ευρύ κοινό. Υπάρχουν πολύ λόγοι για τους οποίους μπορεί κάποιος να επιλέξει να χρησιμοποιήσει τα MMM, όπως για παράδειγμα η μειωμένη συμφόρηση και ο μειωμένος χρόνος μετακινήσεων, η οικονομικότερη μετακίνηση, η βελτίωση της ατμόσφαιρας της πόλης, κλπ.

Σχεδόν όλοι χρησιμοποιούμε τα MMM άλλοι περισσότερο και άλλοι λιγότερο συχνά και γι' αυτό το λόγο είναι απαραίτητη η γνώση των κανόνων ασφαλούς μετακίνησης με αυτά. Είναι, λοιπόν, αναγκαίο να βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας γνωρίζει τους κανόνες αυτούς καθώς η ηλικιακή ομάδα στην οποία αναφέρεται ο παρών οδηγός είναι και αυτή στην οποία τα παιδιά ξεκινούν να χρησιμοποιούν μόνο τους τα MMM.

### 6.1 Κανόνες συμπεριφοράς κατά την επιβίβαση και αποβίβαση από τα MMM

Το παιδί σας πρέπει να κατανοήσει ότι πρέπει να είναι προσεκτικό και συγκεντρωμένο καθ' όλη τη διάρκεια που χρησιμοποιεί τα MMM. Από τη στιγμή που βρίσκεται στη στάση μέχρι και τη στιγμή που απομακρύνεται από αυτά.

Όταν το παιδί περιμένει τα MMM πρέπει να παραμένει ήσυχο, σεβόμενο τον κόσμο που περιμένει μαζί του, χωρίς να παίζει/ σπρώχνεται με τους φίλους του. Είναι πολύ βασικό να στέκεται σε ασφαλές σημείο (πίσω από το κράσπεδο του πεζοδρομίου (για τα MMM μη σταθερής τροχιάς) ή πίσω από την γραμμή της αποβάθρας (για τα MMM σταθερής τροχιάς)).

Κατά την επιβίβαση και αποβίβαση από οποιοδήποτε τύπο MMM πρέπει να γνωρίζει τα εξής:

- Πρέπει να περιμένει να αποβιβαστούν οι επιβάτες του οχήματος και στη συνέχεια να επιβιβαστεί, ακολουθώντας τη σειρά και επιτρέποντας στα ευπαθή άτομα να επιβιβαστούν ή αποβιβαστούν κατά προτεραιότητα.

- Πρέπει να κάθεται (αν υπάρχει διαθέσιμη θέση) ή να στέκεται σε ασφαλές σημείο αμέσως μόλις επιβιβαστεί, φροντίζοντας να μην εμποδίζει το διάδρομο ή τις εξόδους με τα προσωπικά του αντικείμενα.
- Πρέπει να σηκώνεται όταν το όχημα πλησιάσει στη στάση για να πατήσει το κουμπί στάσης πεζοδρομίου (για τα ΜΜΜ μη σταθερής τροχιάς) και να αποβιβαστεί.



### 6.2 Κανόνες συμπεριφοράς κατά τη διάρκεια της διαδρομής

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

- Πρέπει να είναι ήσυχος, προσεκτικός, να μη σηκώνεται από τη θέση του, ούτε να κάνει καμιά κίνηση που μπορεί να βάλει σε κίνδυνο το ίδιο και να αποσπάσει την προσοχή του οδηγού.
- Αν το παιδί στέκεται όρθιο, πρέπει να κρατιέται από τις χειρολαβές καθ' όλη τη διάρκεια του ταξιδιού.
- Πρέπει να κρατάει το εισιτήριό του καθ' όλη τη διάρκεια τη διαδρομής.

### 6.3 Κανόνες συμπεριφοράς κατά τη μετακίνηση με σχολικό λεωφορείο

Αν το παιδί σας μετακινείται από και προς το σχολείο του με σχολικό λεωφορείο θα πρέπει να γνωρίζει ότι και εκεί υπάρχουν κανόνες που πρέπει να τηρούνται για την ασφάλεια του ίδιου και όλων των υπόλοιπων επιβατών και χρηστών της οδού. Οι κανόνες αυτοί είναι οι ίδιοι που αφορούν και στα ΜΜΜ τόσο για την επιβίβαση/αποβίβαση, όσο και για τη συμπεριφορά των μαθητών κατά τη διάρκεια της διαδρομής.

Το παιδί σας πρέπει να έχει πλήρη επίγνωση του γεγονότος ότι τόσο το ίδιο όσο και οι συμμαθητές του οφείλουν να είναι πλήρως ήσυχος καθ' όλη τη διάρκεια της διαδρομής από ή προ το σχολείο και να μην αποσπούν την προσοχή του οδηγού, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό οδικό ατύχημα.

**Σε ένα λεωφορείο που μεταφέρει μαθητές και τρέχει με 60 χιλιόμετρα την ώρα, αν αποσπασθεί η προσοχή του οδηγού μόνο για 2 δευτερόλεπτα, τότε το λεωφορείο διανύει απόσταση 33 μέτρων, χωρίς στην ουσία ο οδηγός να βλέπει το δρόμο.**

Αναλυτικότερες πληροφορίες σχετικά με τους βασικούς κανόνες της ασφαλούς μετακίνησης με τα ΜΜΜ (και ανά είδος μέσου) αλλά και τα σχολικά λεωφορεία μπορείτε να βρείτε στο 6ο κεφάλαιο του Βιβλίου Μαθητή Γυμνασίου με τίτλο «Μετακινούμαι Ασφαλώς», ενώ επίσης μπορείτε να συμβουλευτείτε και το εκπαιδευτικό σενάριο με τίτλο «Κυκλοφορώ με ασφάλεια με τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς».

## 7 Επιπλέον προτεινόμενες δράσεις

Σε αυτό το μέρος του οδηγού προτείνεται μια σειρά από δράσεις και δραστηριότητες που μπορείτε να πραγματοποιήσετε, ώστε να υποστηρίξετε τη θεωρητική γνώση που λαμβάνει το παιδί σας, ευαισθητοποιώντας το να κινείται με ασφάλεια και να αναπτύξει μια ώριμη κυκλοφοριακή συνείδηση.

### 7.1 Παρακολουθήστε μαζί εκπαιδευτικά βίντεο και κάνετε κριτικό σχολιασμό

Μπορείτε να παρακολουθήσετε, μαζί με το παιδί σας, τα σχετικά εκπαιδευτικά σενάρια που έχουν αναπτυχθεί στα πλαίσια του e-Drive Academy ή και άλλα βίντεο που εσείς κρίνετε ως επιμορφωτικά για το παιδί σας και να συζητήσετε τα θέματα που εξετάζονται. Κάποια ενδεικτικά βίντεο που μπορείτε να δείτε βρίσκονται στις παρακάτω ιστοσελίδες:

- <https://www.youtube.com/watch?v=LAm1TbddWQ4> (οδηγίες για ασφαλή μετακίνηση στο δρόμο)
- <http://think.direct.gov.uk/education/early-years-and-primary/pupils/over-7s/watch/amirs-story/> (η ιστορία του Αμίρ με το ποδήλατό του)
- <https://www.youtube.com/watch?v=UxHBVgM9zfg> (ιστορία οδικής ασφάλειας για να διασχίζουν τα παιδιά σας πάντα από διάβαση το δρόμο)
- <https://www.youtube.com/watch?v=67XsZ8lwORk> (ιστορία οδικής ασφάλειας για τον ασφαλή τρόπο διάσχισης του δρόμου)
- <https://www.youtube.com/watch?v=W0c75VKvcsY> (ιστορία οδικής ασφάλειας για τη σωστή ένδυση τη νύχτα, ώστε τα παιδιά σας να είναι πάντα ασφαλή)
- <https://www.youtube.com/watch?v=6te2slacvzU> (τραγούδι μαθητών Γυμνασίου για την οδική ασφάλεια)

Ο κριτικός διάλογος παιδιού-γονέα θα βοηθήσει στην ευαισθητοποίηση του παιδιού, ενώ με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να θίξετε και θέματα ασφαλείας τα οποία δεν συναντώνται εύκολα στην καθημερινότητα και να επιστήσετε έτσι την προσοχή του παιδιού σας και σε αυτά



(π.χ. η κυκλοφορία σε δρόμους που δεν έχουν καθόλου πεζοδρόμιο, η διέλευση από πολυσύχναστους δρόμους χωρίς διαβάσεις ή φανάρια κλπ.)

### 7.2 Επισκεφτείτε ένα κατάστημα με είδη ποδηλασίας

Επισκεφτείτε ένα κατάστημα με είδη ποδηλασίας με σκοπό να ενημερώσετε το παιδί σας για τον απαραίτητο εξοπλισμό ποδηλάτη κατά την οδήγηση στη διάρκεια της μέρας και της νύχτας, αλλά και για να εξοπλίσετε το παιδί σας με όλα τα απαραίτητα για να μπορεί να χρησιμοποιεί το ποδήλατό του με ασφάλεια. Επίσης, εκεί μπορεί το παιδί να ενημερωθεί λεπτομερώς και για τους ελέγχους που πρέπει να πραγματοποιεί στο ποδήλατό του ώστε να μην αντιμετωπίζει προβλήματα κατά τη μετακίνησή του με αυτό.

### 7.3 Παροτρύνετε το παιδί σας να χρησιμοποιήσει μια εφαρμογή δρομολόγησης

Μπορείτε να υποδείξετε στο παιδί σας, πως να χρησιμοποιήσει το GPS του αυτοκινήτου σας και να επιλέξει τη διαδρομή που εξυπηρετεί τις ανάγκες των εκάστοτε μετακινήσεών του. Για παράδειγμα, μπορείτε να του ζητήσετε να βρει τη συντομότερη, την οικονομικότερη ή την περιβαλλοντικά φιλικότερη διαδρομή από το σπίτι στο σχολείο και στη συνέχεια να συζητήσετε μαζί του γιατί αυτή η διαδρομή είναι η ασφαλέστερη. Είναι σημαντικό το παιδί σας σε αυτή την ηλικία να μπορέσει να εξοικειωθεί με την τεχνολογία και να χρησιμοποιεί τις διαθέσιμες πηγές πληροφόρησης με κριτικό τρόπο προς όφελος του και σκεπτόμενο βιώσιμες επιλογές μετακίνησης (π.χ. να λαμβάνει υπόψη του ότι τα ΜΜΜ είναι οικονομικότερα και φιλικότερα προς το περιβάλλον, ότι το μετρό είναι ασφαλέστερο από το λεωφορείο, ότι μια διαδρομή με ποδηλατόδρομο όταν μετακινείται με το ποδήλατο είναι προτιμότερη, κλπ.).

Είναι ζωτικής σημασίας να τονίσετε στο παιδί σας ότι όταν χρησιμοποιεί τέτοιες συσκευές για την οργάνωση της διαδρομής που θ' ακολουθήσει θα πρέπει να τις χρησιμοποιεί πριν βγει στο δρόμο. Όταν κυκλοφορεί στο οδικό δίκτυο, με οποιοδήποτε μέσο, θα πρέπει η προσοχή του να είναι αναπόσπαστη, έτσι ώστε να παραμένει ασφαλής.

## 7.4 Μιλήστε στο παιδί σας για την Οικολογική Μετακίνηση

Το παιδί σας σε αυτή την ηλικία, πιθανώς να έχει αναπτύξει έντονη οικολογική συνείδηση και να ενδιαφέρεται για την οικολογική μετακίνηση. Γι' αυτό το λόγο, καλό είναι να αποτελείτε θετικό παράδειγμα για το παιδί σας, αποφεύγοντας όσο γίνεται να χρησιμοποιείτε το αυτοκίνητο. Χρησιμοποιείτε οικολογικούς τρόπους μεταφοράς, όπως το περπάτημα, το ποδήλατο, τα ΜΜΜ και εισάγετε το παιδί σε όρους όπως είναι ο συνεπιβατισμός, το γνωστό δηλαδή σε όλους μας «carpooling»<sup>2</sup>.

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, όπως αυτή από και προς το σχολείο προτείνεται να προτιμάτε το περπάτημα ή τα μέσα μαζικής μεταφοράς (ΜΜΜ). Πέραν του ότι είναι πιο οικολογικά μέσα είναι και πιο ασφαλή.

Σε κάθε περίπτωση, εάν πρέπει να χρησιμοποιηθεί το αυτοκίνητο, καλύτερα αυτό να γίνεται με το δυνατότερο οικολογικό τρόπο. Προτείνεται να ενημερωθείτε σχετικά για να μπορείτε να πληροφορήσετε και το παιδί σας, το οποίο σε μερικά χρόνια θα γίνει και αυτό οδηγός. Ενδεικτικά μπορεί ν' αναφερθεί στα πλαίσια αυτού του οδηγού, ότι είναι προτιμότερο να επιλέγετε αυτοκίνητο με υβριδικό κινητήρα ή ακόμα και ηλεκτρικό, τα οποία έχουν πολύ χαμηλούς, ως μηδενικούς, ρύπους. Επίσης, το αυτοκίνητο πρέπει να συντηρείται τακτικά, να μη επιβαρύνεται από περιττά βάρη, και κατά τη διάρκεια της οδήγησης να μη γίνονται απότομες επιταχύνσεις ή επιβραδύνσεις. Για περισσότερες και αναλυτικότερες πληροφορίες μπορείτε να απευθυνθείτε και στο Εγχειρίδιο Οικολογικής Οδήγησης που έχει αναπτυχθεί για το eDrive, με τίτλο «Οδηγώ οικολογικά = οδηγώ έξυπνα».



<sup>2</sup> Carpooling σημαίνει μοιραζόμαστε ένα αυτοκίνητο για μια κοινή διαδρομή και εξυπηρετεί αυτόν ακριβώς τον στόχο, την αύξηση δηλαδή της πληρότητας του αυτοκινήτου.

### **7.5 Μιλήστε με ένα Άτομο με Αναπηρία (ΑμεΑ)**

Πραγματοποιήστε μια συζήτηση, στην οποία θα συμμετέχει και το παιδί σας, με ένα άτομο με αναπηρία σχετικά με τα προβλήματα κινητικότητας και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει, καθώς και για την πρέπουσα συμπεριφορά των άλλων μετακινούμενων, η οποία μπορεί να διασφαλίσει την ομαλή και ίση κινητικότητα αυτών των ατόμων.

### **7.6 Ενημερωθείτε για την πρόοδο του παιδιού σας**

Είναι σημαντικό να συμβάλλετε στις εκπαιδευτικές δράσεις που το παιδί σας συμμετέχει και να επικυρώνετε τις σωστές συμπεριφορές που το παιδί σας διδάσκεται. Επίσης, η εποπτεία και ο διάλογος για την πρόοδό του σε αυτές τις δραστηριότητες θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε τις πιθανές ελλείψεις του παιδιού σας και να το βοηθήσετε να τις καλύψει.



## 8 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](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](http://www.who.int/roadsafety/projects/manuals/seatbelt/seat_belt_manual_module_1.pdf)

[http://ec.europa.eu/greece/news/2015/20150324\\_odiki\\_a\\_sfaleia\\_el.htm](http://ec.europa.eu/greece/news/2015/20150324_odiki_a_sfaleia_el.htm)



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Ταμείο  
Περιφερειακής  
Ανάπτυξης



ψηφιακή **επανάδα**  
Όλα είναι δυνατά  
Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
"Ψηφιακή Σύγκλιση"



**ΚΤΠ** ΑΕ  
Κοινωνία της Πληροφορίας ΑΕ



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

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης