

Νέοι Ποδηλάτες σε κίνηση

Οδηγός
για ασφαλή μετακίνηση
με ποδήλατο
για παιδιά και γονείς



Η καλύτερη μετακίνηση
είναι η **ΑΣΦΑΛΗΣ**
μετακίνηση

Ξέρεις να ειδοποιείς τους
άλλους οδηγούς για τις
προθέσεις σου;



Θέλω να στρίψω
ΔΕΞΙΑ



Θέλω να στρίψω
ΑΡΙΣΤΕΡΑ



ΣΤΟΠ
Σταμάτα και έλεγξε
πριν ξεκινήσεις



ΠΡΟΣΟΧΗ
Ο δρόμος στενεύει
μπροστά σου



ΠΡΟΣΟΧΗ
γραμμές τρένου
(κατέβα από το
ποδήλατο και
πέρνα με τα πόδια)

Έλεγχος ποδηλάτου

τσεκάρισε πάντα πριν ξεκινήσεις:

- ✓ **Φρένα:** πάτα τα φρένα και προσπάθησε να κινήσεις το ποδήλατο. Αν οι ρόδες γυρνάνε τότε πρέπει να σφίξεις τα φρένα.
- ✓ **Λάστιχα:** πίεσε με τα δάχτυλά σου τα λάστιχα για να δεις αν έχουν αρκετό αέρα. Χρειάζεσαι καλά φουσκωμένα λάστιχα για να κινείσαι με το ποδήλατο.
- ✓ **Ρόδες:** έλεγξε μήπως τα παξιμάδια ή τα quick release, που κρατούν τις ρόδες στα πιρούνια, έχουν χαλαρώσει.
- ✓ **Ήχος:** κούνα και κύλισε λίγο το ποδήλατό σου σε αναζήτηση περιέργων ήχων ή τριξίματος.
- ✓ **Αλυσίδα:** πάντα η αλυσίδα να είναι καθαρή και λαδωμένη για να μην έχεις προβλήματα με τις ταχυτητες.

Έτοιμο ποδήλατο για βόλτα



1. Κράνος στο κεφάλι σου
2. Λευκό ή κίτρινο φώς μπροστά
3. Κουδουνάκι
4. Ανακλαστικά στο μπρος και πίσω πιρούνι
5. Σχάρα για να μην κουβαλάς πράγματα στην πλάτη σου
6. Παγουροθήκη γιατί όταν ποδηλατείς χρειάζεσαι περισσότερο νερό απ' ότι συνήθως
7. Κλειστά - σταθερά παπούτσια (όχι σαγιονάρες/σανδάλια)
8. Κόκκινο φως πίσω
9. Ανοιχτόχρωμα ρούχα και ανακλαστικό γιλέκο για βραδινή ποδηλασία.
10. Κλειδαριά (δε θες να χάσεις το ποδήλατό σου έτσι δεν είναι;)

Έχω μυαλό - Φοράω κράνος

Το κεφάλι και ο εγκέφαλός μας είναι τα πιο ευαίσθητα σημεία στο σώμα μας.
Το κράνος είναι το μόνο που μπορεί να σε προστατεύσει σε πτώσεις.



Σωστά τοποθετημένο κράνος σημαίνει μαγικός κανόνας 2-4-1:

2 δάχτυλα πάνω από τα φρύδια

4 δάχτυλα που σχηματίζουν ένα "V" γύρω από τα αυτιά

1 δάχτυλο να χωρά ανάμεσα στο λουράκι του κράνους και το κάτω μέρος του σαγονιού



ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΖΩΗ

<http://sostegr.wordpress.com>

SOS ΤΡΟΧΑΙΑ ΕΓΚΛΗΜΑΤΑ ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ

Ήταν λίγες αλλά πολύ σημαντικές πληροφορίες για να οδηγείς με ασφάλεια το ποδήλατό σου.

SOS ΤΡΟΧΑΙΑ ΕΓΚΛΗΜΑΤΑ ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ

www.soste.gr Επικοινωνία: soste.gr@gmail.com