

## ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΚΗ ΑΓΩΓΗ ΜΕ ΠΟΔΗΛΑΤΟ

### Πριν ξεκινήσεις



1

Πριν ξεκινήσεις τη βόλτα σου με το ποδήλατο βεβαιώσου για τα εξής:

1. Να λειτουργούν τα φρένα, το τιμόνι, το κουδούνι και τα φώτα, αν πλησιάζει να νυχτώσει.
2. Να έχεις τουλάχιστον έναν αριστερό καθρέφτη στο ποδήλατό σου.
3. Να έχουν τα λάστιχα του ποδηλάτου σου τον κατάλληλο αέρα, και να είναι σε καλή κατάσταση.
4. Να φοράς τα κατάλληλα ρούχα ώστε να σε βλέπουν οι άλλοι στο δρόμο εύκολα.
5. Μην ξεχάσεις να πάρεις μαζί σου το κράνος. Ποτέ μην κάνεις ποδήλατο χωρίς να φοράς το κράνος σου.

Στην εικόνα το παιδί ξεκινά τη βόλτα του με το ποδήλατο. Πώς είναι ντυμένο; Γιατί φορά τα συγκεκριμένα ρούχα;

Περιέγραψε τι ρούχα πρέπει κατά τη γνώμη σου να φορά ένας ποδηλάτης.



## Μεταφορά αντικειμένων με το ποδήλατο

Η μεταφορά αντικειμένων με το ποδήλατο είναι κάτι, που μπορεί να προβληματίσει άτομα, που κινούνται καθημερινά ή συχνά με το ποδήλατο. Σίγουρα δεν μπορούμε να μεταφέρουμε μία τηλεόραση, αλλά στην πράξη μπορούμε να μεταφέρουμε πολλά πράγματα με το ποδήλατο. Ας δούμε τις επιλογές.

### Σακίδιο στην πλάτη

Ένας από τους καλύτερους τρόπους μεταφοράς αντικειμένων είναι σίγουρα με σακίδιο στην πλάτη. Το σακίδιο δεν είναι ανάγκη να είναι εξειδικευμένο για χρήση σε ποδήλατο, αλλά αρκεί οποιοδήποτε σακίδιο μπορεί να δεθεί καλά στην πλάτη. Το συχνότερο πρόβλημα είναι η μετακίνηση φορτίου στις στροφές, αλλά με καλό σφίξιμο στην πλάτη (χωρίς υπερβολές!) μπορεί να ακινητοποιηθεί το σακίδιο μια χαρά.

Η λύση θεωρείται οικονομική, πρακτική και άνετη. Ενδεικνύεται για μεταφορά διαφόρων φορτίων, αν και περιορίζεται από το βάρος. Δηλαδή, δεν είναι η καλύτερη επιλογή, όταν πρέπει να μεταφερθούν πράγματα βάρους άνω των 10 κιλών. Φυσικά, κάτι τέτοιο είναι σπάνια αναγκαίο (ευτυχώς). Πρακτικά και για τις καθημερινές μας ανάγκες είναι πολύ καλό. Το σημαντικότερο μειονέκτημα είναι ότι ιδρώνει η πλάτη στο συγκεκριμένο σημείο, που εφαρμόζει το σακίδιο. Ο τρόπος να το μειώσουμε είναι να επιλέξουμε σακίδια με καλή κυκλοφορία του αέρα, αλλά μην περιμένετε θαύματα. Πιστεύω ότι τα σακίδια με καλή διαπνοή είναι τόσο ακριβά, που το κόστος τους δε δικαιολογεί την αγορά τους, παρά μόνο όταν κάποιος τα χρησιμοποιεί συχνά (ή απλά του αρέσουν πολύ!). Πάντως, από άποψη ελέγχου βάρους (στο ποδήλατο εννοώ) και πρακτικότητας είναι μια πολύ καλή λύση.

### Σχάρα

Η πρακτικότητα της σχάρας είναι ένας μύθος! Έχω ποδήλατο με σχάρα, που την κουβαλάω κάθε φορά που ποδηλατώ σαν σκλάβος (και είναι και βαριά) και μου είναι σπάνια χρήσιμη. Το βάρος της δε δικαιολογεί τη χρήση της, παρά μόνο σε ειδικές περιπτώσεις, όπως μεταφορά μίας εφημερίδας, ενός ή δύο περιοδικών, που δε μας νοιάζει να τσαλακώσουμε κτλ. Μπορεί να είναι εφικτό να μεταφέρουμε αντικείμενα χωρίς να ιδρώνουμε, αλλά δεν μπορούμε να μεταφέρουμε πολλά. Αυτό, που μπορεί να βοηθήσει, είναι κάτι ιμάντες, ελαστικοί ή όχι, που μπορούν να αυξήσουν τις επιλογές μας. Και πάλι όμως, κάτι τέτοιο δεν είναι πάντα πρακτικό, γιατί στις στροφές τα αντικείμενα τείνουν να μετακινούνται προς το πλάι και πρέπει να διορθώνουμε τη θέση του αντικειμένου. Προσπάθησα πάρα πολύ να εκμεταλλευτώ την ύπαρξη της σχάρας πάνω στο ποδήλατό μου με ιμάντες και χωρίς να μεταφέρω καμία μεγάλη ποικιλία αντικειμένων και γενικά έχω απογοητευτεί. Έχω σκεφθεί να την αφαιρέσω, αλλά στηρίζει το πίσω φτερό και έτσι δεν είναι εφικτό. Στο παρελθόν είχα δοκιμάσει ένα ποδήλατο για χρήση στην πόλη χωρίς σχάρα για πολλά χιλιόμετρα και δε μου είχε λείψει καθόλου. **Η σχάρα έχει νόημα, μόνο όταν μεταφέρουμε κάτι, που μπορεί να μεταφερθεί με τη σχάρα συχνά. Έχει επίσης νόημα, όταν μεταφέρουμε καρεκλάκι με παιδί ή μωρό.**

Το βασικό **θετικό** της σχάρας είναι ότι μπορούμε να μεταφέρουμε πολλά κιλά. Κάτι τέτοιο μπορεί να είναι δύσκολο, αλλά με άλλους τρόπους είναι αδύνατο. Μου αρέσει να βλέπω φωτογραφίες από χώρες του τρίτου κόσμου, που δείχνουν ποδήλατα να μεταφέρουν τεράστια φορτία στη σχάρα! Επίσης, η σχάρα μπορεί να τοποθετηθεί τόσο πίσω, όσο και πάνω από τον μπροστινό τροχό για μεταφορά ακόμη μεγαλύτερων φορτίων. Πάντως, αυτές δεν είναι οι τυπικές ανάγκες ενός ατόμου, που πάει με το ποδήλατο στη δουλειά του ή για ψώνια κτλ.

### Σχάρα με σακίδιο

Ο ιδανικός τρόπος μεταφοράς, που θα καλύψει τις περισσότερες ανάγκες του αστικού αναβάτη, είναι η σχάρα με προσαρμοσμένο ένα ή δύο σακίδια. Η λύση είναι αρκετά οικονομική, αφού στην αγορά υπάρχουν πολλές επιλογές, που δε χρειάζεται να ξοδέψουμε πολλά, για να τις αποκτήσουμε. Οι χώροι, που προσφέρουν για μεταφορά, είναι αρκετά καλοί και πρακτικοί για τις καθημερινές ανάγκες μεταφοράς βιβλίων, εγγράφων, ρούχων, υποδημάτων κτλ. Σχετικά με την προστασία τους από τις κλοπές υπάρχουν δύο επιλογές: μπορούμε να επιλέξουμε τα σακίδια να αφαιρούνται εύκολα και να γίνονται τσάντες και να τα μεταφέρουμε μαζί μας, όταν έχουμε αφήσει το ποδήλατο ή να αφαιρούνται με κλειδί, ώστε να μπορούμε να τις αφήσουμε πάνω.

Μπορούμε να αγοράσουμε ένα ή δύο σακίδια ανάλογα με τις ανάγκες μας. Τα θετικά μίας τέτοιας επιλογής είναι πολλά. Δεν ιδρώνουμε στην πλάτη, δεν υπάρχει πρόβλημα με την απότομη μετακίνηση φορτίων πάνω στο ποδήλατο, δεν προσθέτει ιδιαίτερο βάρος, μπορεί να αφαιρεθεί εύκολα, όταν δε χρησιμοποιείται και είναι αρκετά οικονομικά. Είναι πιο οικονομικά από ένα μέτριο σακίδιο πλάτης! Τα βασικά μειονεκτήματα είναι ότι πρέπει να έχουμε σχάρα εγκατεστημένη και ότι δεν μπορούμε να εγκαταστήσουμε καρεκλάκι μωρού, όταν υπάρχει το σακίδιο.

Ένα επιπρόσθετο πλεονέκτημα είναι ότι, όταν πάμε για ψώνια, δε χρειάζεται να χρησιμοποιούμε πλαστικές σακούλες για τη μεταφορά τους, γιατί μπορούμε να βάλουμε τα ψώνια κατ' ευθείαν μέσα στα σακίδια. Έτσι, κερδίζουμε και εμείς και το περιβάλλον.<sup>2</sup>

**Η κυρία στην εικόνα μεταφέρει με το ποδήλατο ένα σακίδιο. Είναι ο σωστός τρόπος μεταφοράς;**



### Ποδηλατοσυνδυασμός

Συνδύασε τις προτάσεις ώστε να βγαίνει νόημα.

Αφού έχω τη σχάρα όταν πάω για ψώνια

Κάθε ημέρα

Το σακίδιο μπορεί να δεθεί στην

Κάθε ημέρα

Με τη σχάρα μπορώ να

Κάθε ημέρα

Η μεταφορά αντικειμένων με το ποδήλατο

Κάθε ημέρα

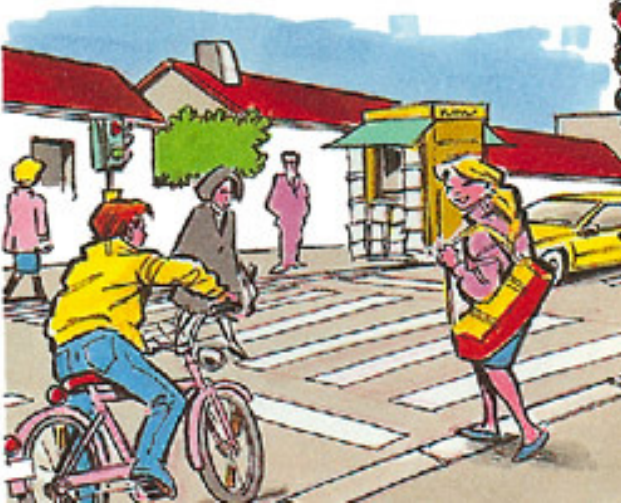
Για να μην ιδρώνουμε στην πλάτη θα πρέπει

Κάθε ημέρα

1. Είναι κάτι που μπορεί να προβληματίσει
2. Πλάτη.
3. Δεν χρειάζεται να χρησιμοποιώ πλαστικές σακούλες.
4. Μεταφέρω περιοδικά εφημερίδες και όχι πολύ βαριά αντικείμενα
5. Να επιλέξουμε σακίδιο με καλή κυκλοφορία του αέρα

## Βγαίνω στο δρόμο με το ποδήλατο

### ⊥ Συμπεριφορά στο δρόμο



### ⊥ Πως πρέπει να κυκλοφορώ

- Να οδηγώ πάντοτε στη δεξιά μεριά του δρόμου.
- Να μην ανεβαίνω στα πεζοδρόμια.
- Να σέβομαι τις διαβάσεις των πεζών.
- Να δίνω στους πεζούς προτεραιότητα.
- Να μη παρκάρω το ποδήλατό μου σε ακατάλληλο σημείο.

### Όταν είσαι στο δρόμο με το ποδήλατό σου



- Μην κρατιέσαι από άλλα οχήματα ή άλλο ποδήλατο.
- Όταν προσπερνάς να ελέγχεις πίσω και μπροστά το δρόμο, να τηρείς στις προσπεράσεις τους κανόνες οδικής κυκλοφορίας.
- Να μη πλησιάζεις πολύ άλλα οχήματα.
- Όταν βγώ στο δρόμο: Να είμαι σίγουρος ότι οι οδηγοί των άλλων οχημάτων με βλέπουν στο δρόμο.

## Σε δρόμο διπλής κυκλοφορίας

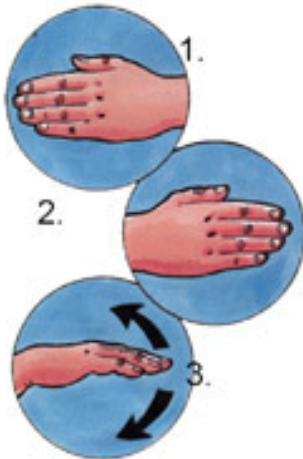


Όταν οδηγώ σε δρόμο μεγάλης κυκλοφορίας φροντίζω:

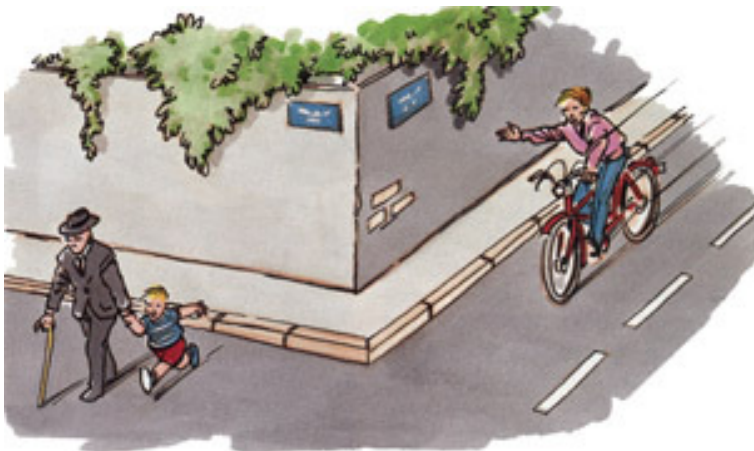
- Να είμαι υπεύθυνο άτομο και να δίνω σαφή σήμα στους άλλους οδηγούς για τις προθέσεις μου.
- Να ειδοποιώ τον οδηγό που έρχεται πίσω μου με το αριστερό ή το δεξί μου χέρι για το τι προτίθεμαι να κάνω.

- Θα πρέπει να κρατώ πάντα το τιμόνι με τα δυο μου χέρια και μόνο όταν χρειαστεί να κάνω σήμα να αφήνω τη μια μεριά.
- Όταν κυκλοφορώ με άλλους ποδηλάτες θα πρέπει να πηγαίνουμε ο ένας πίσω από τον άλλο.
- Δεν πρέπει να μεταφέρω άλλο άτομο στο ποδήλατο.

## Όταν θέλω να ειδοποιήσω τους οδηγούς για τις προθέσεις μου



1. Προτίθεμαι να στρίψω αριστερά.
2. Προτίθεμαι να στρίψω δεξιά.
3. Προτίθεμαι να ελαττώσω ταχύτητα.



## Όταν θέλω να στρίψω σε δρόμο που δεν έχω ορατότητα

1. Προσέχω μήπως στη γωνία βαδίζουν πεζοί.
2. Δίνω προτεραιότητα στους ηλικιωμένους και τα παιδιά.
3. Δεν στρίβω ποτέ με μεγάλη ταχύτητα.

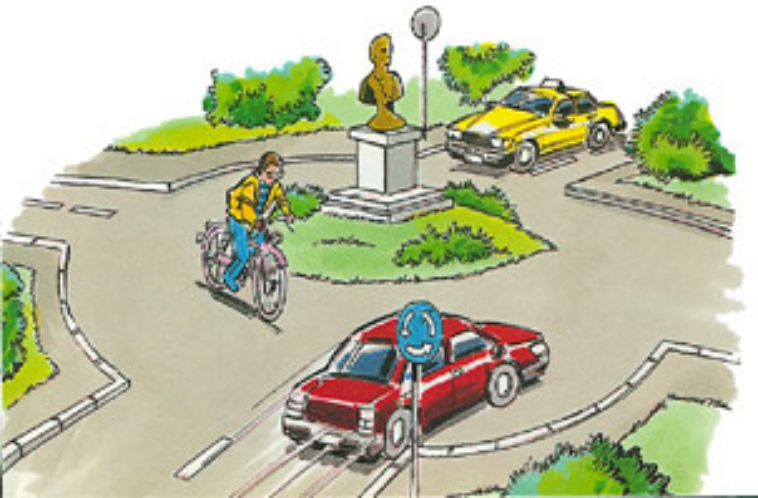


αριστερά του δρόμου ιδιαίτερα τη νύχτα.

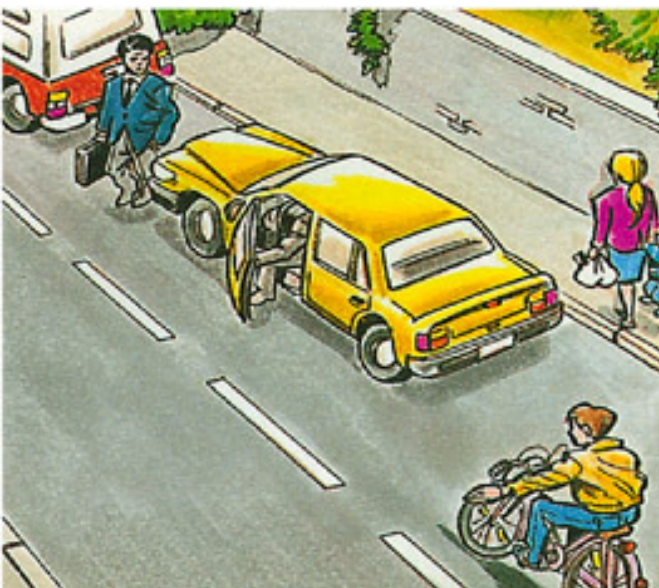
## Όταν θέλω να στρίψω αριστερά σε διασταύρωση

- Πρέπει να σταματήσω στο δεξιό μέρος του δρόμου, να περιμένω, να δω αν υπάρχει κενό και μετά προσεχτικά να στρίψω.
- Αν υπάρχει διάβαση πεζών θα πρέπει να σταματήσω να κατεβώ από το ποδήλατο και να ακολουθήσω με τα πόδια τη διαδρομή των πεζών στη διάβαση για να περάσω αριστερά.
- Προσέχω όταν περνάω

## Κυκλοφορία σε πλατείες και κυκλικούς κόμβους

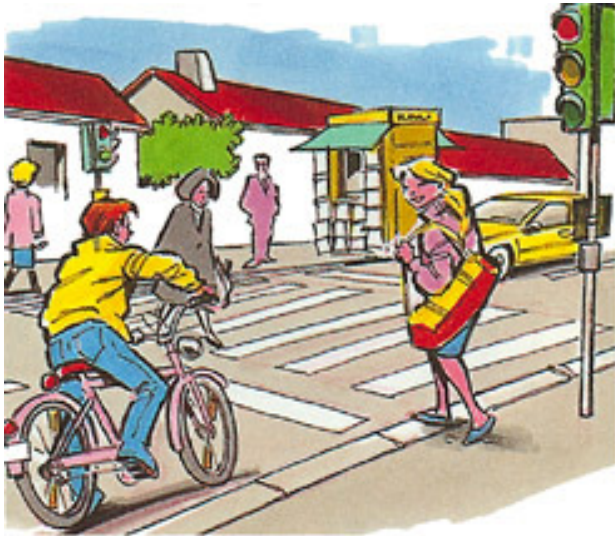


- Προσοχή στους κυκλικούς κόμβους έχει προτεραιότητα το όχημα που εισέρχεται σε αυτούς.
- Δίνω πάντα προτεραιότητα σε πλατείες στο όχημα που εισέρχεται και είναι στα δεξιά μου.
- Μπορεί ο οδηγός του οχήματος να μη σε έχει δει και να προσπαθήσει να βγει από τον κόμβο



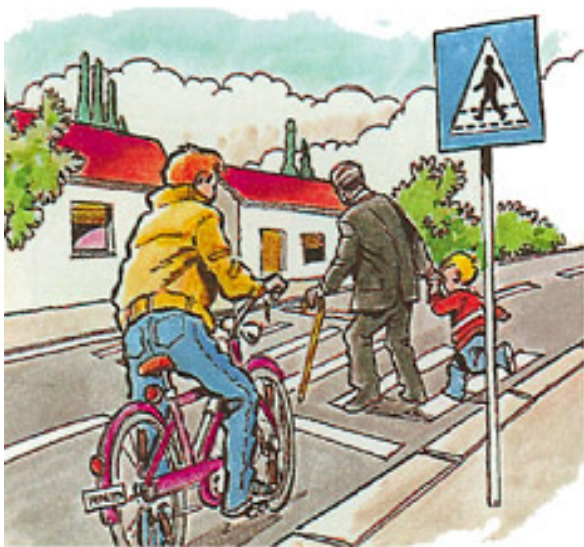
## Όταν δω ένα αυτοκίνητο μπροστά παρκαρισμένο σε δρόμο πολυσύχναστο σκέφτομαι:

- Μήπως ξαφνικά ανοίξουν οι πόρτες;
- Μήπως στο μπροστινό μέρος του αυτοκινήτου ξεπροβάλλει κάποιος πεζός που δεν τον βλέπω;
- Μήπως μέσα από το αυτοκίνητο βγουν επιβάτες;
- Μήπως το αυτοκίνητο είναι σε διαδικασία να ξεκινήσει και δε με είδε;



### **Στα φανάρια και στις διαβάσεις**

- Σέβομαι τους πεζούς στις διαβάσεις.
- Στα φανάρια σταματώ μαζί με όλα τα οχήματα.
- Με το ποδήλατό μου πρέπει να ακολουθώ πιστά τους κανόνες του Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας.



### **Σεβασμός στους πεζούς και ιδιαίτερα στα παιδιά και στους ηλικιωμένους**

- Δεν καταλαμβάνω ποτέ το πεζοδρόμιο ή τη διάβαση με το ποδήλατό μου.
- Δεν παρκάρω το ποδήλατό μου σε χώρο που να εμποδίζει τη διέλευση των πεζών.



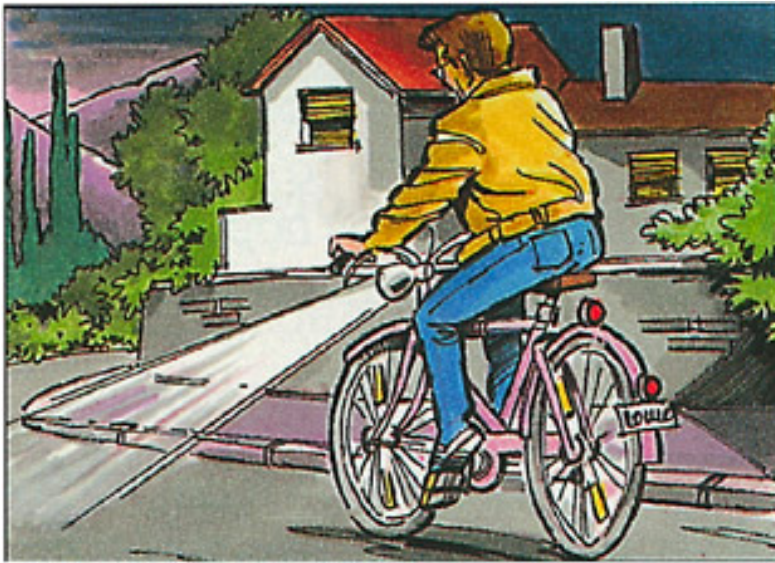
### **Σέβομαι τα κατοικίδια ζώα που τυχόν κυκλοφορούν στο δρόμο**

- Όταν ένα κατοικίδιο βρεθεί στο δρόμο μου δεν το τρομάζω χρησιμοποιώντας το κουδούνι του ποδηλάτου μου.
- Αν τρομάξω ένα κατοικίδιο ίσως μου επιτεθεί και με ρίξει από το ποδήλατο.
- Δεν βγάζω βόλτα το κατοικίδιό μου με το ποδήλατο, δεν οδηγώ το ποδήλατο κρατώντας το σκύλο μου από το λουρί.



## Προσοχή τη νύχτα και ιδιαίτερα όταν ο καιρός δεν είναι καλός

- Να έχεις πάντα τα φώτα σε λειτουργία μπρος και πίσω.
- Να φοράς τα κατάλληλα ρούχα για να σε βλέπουν τα άλλα οχήματα.
- Να κρατάς και με τα δυο χέρια το τιμόνι διότι μπορεί να δημιουργηθούν λακκούβες στο δρόμο από μια δυνατή βροχή.



## Ποια φώτα πρέπει να έχει το ποδήλατό σου

Το ποδήλατό σου θα πρέπει να έχει οπωσδήποτε τα εξής φώτα:

- Φως μπροστά λευκό ή κίτρινο.
- Φως πίσω κόκκινο.
- Φως ανακλαστικό πίσω κόκκινο.

## Χρήσιμα σήματα που πρέπει να γνωρίζω ως ποδηλάτης οδηγός



Τέλος δρόμου που ήταν αποκλειστικής κίνησης πεζών και ποδηλάτων





**Ποδηλατόδρομος**



**Προσοχή κίνδυνος από την κίνηση ποδηλατιστών**



**Δρόμος κυκλοφορίας ποδηλάτων**



**Δεν επιτρέπεται η είσοδος στα ποδήλατα**



**Δρόμος για πεζούς και για ποδήλατα**

# Ποδήλατο-Περιβάλλον-Υγεία-ψυχαγωγία, Προτάσεις για μια καλύτερη ζωή.

## Ποδήλατο και υγεία

Το ποδήλατο μαζί με το κολύμπι και το τρέξιμο, θεωρούνται τα πιο αερόβια αθλήματα. Με το ποδήλατο γυμνάζεται κυρίως το **καρδιοαναπνευστικό σύστημα**, καθώς και οι μυς των ποδιών. Μία μελέτη έδειξε ότι ακόμα και σε συνθήκες κυκλοφορίας σε μεγάλη πόλη (**καυσαέρια, μπουτιλιάρισμα**) η συγκέντρωση **μονοξειδίου του άνθρακα** στο αίμα των ποδηλατιστών ήταν 10 φορές μικρότερη απ' ό,τι σε επιβάτες και οδηγούς αυτοκινήτων. Ο ποδηλάτης εξάλλου, λόγω της ταχύτητάς του, παραμένει πολύ λιγότερο στην κυκλοφορία από τον οδηγό ή επιβάτη Ι.Χ., επιβάτες λεωφορείων, τρόλεϊ, ταξί και τους πεζούς (όλοι αυτοί έχουν μέση ωριαία ταχύτητα στην πόλη 5-10 χιλιόμετρα, ενώ οι ποδηλάτες περί τα 20).

## Ποδήλατο και περιβάλλον

Το ποδήλατο είναι ένα **φιλικό για το περιβάλλον** μέσο μετακίνησης. Απαιτεί πολύ λίγες πρώτες ύλες για να κατασκευασθεί. Λειτουργεί με **ανανεώσιμα καύσιμα** (τροφή) και δεν μολύνει το περιβάλλον **ηχητικά ή με καυσαέρια**. Η χρήση του ποδηλάτου ανακουφίζει με δύο τρόπους την **κυκλοφοριακή συμφόρηση**. Αφενός ο ποδηλάτης δε χρησιμοποιεί άλλο όχημα και αφετέρου η μετακίνηση με ποδήλατο μπορεί να γίνει σε ένα τμήμα του δικτύου δρόμων της πόλης που οι οδηγοί αυτοκινήτων αποφεύγουν (στενοί δρόμοι με συχνές διασταυρώσεις).

## Ποδήλατο και ψυχαγωγία

Το ποδήλατο προσφέρεται και για **ψυχαγωγία**. Έτσι μπορούν να πραγματοποιηθούν βραδινές έξοδοι με ποδήλατο, ημερήσιες εκδρομές σε αποστάσεις 10-100 χλμ., δηλαδή από ½ έως 6 ώρες ποδηλασίας χωρίς ιδιαίτερο κόπο. Μπορούν επίσης να γίνουν πολυήμερα ταξίδια σε ασφαλτο και χωματόδρομο. Το μικρό βάρος του ποδηλάτου επιτρέπει πολύ εύκολα και ανέξοδα τον συνδυασμό του με άλλα **μέσα μεταφοράς** όπως το τραίνο, το πλοίο και το αεροπλάνο. Το ποδήλατο μπορεί να χρησιμοποιηθεί από **τα δύο φύλα και όλες τις ηλικίες**.

## ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Συνεχώς χτίζονται καινούρια σπίτια με αποτέλεσμα να υπάρχουν ελάχιστα άχτιστα οικόπεδα. Αγοράζονται συνεχώς καινούρια **αυτοκίνητα** και **μοτοσυκλέτες** και αυξάνονται τα προβλήματα στον ανθρώπινο οργανισμό. Καθημερινά γίνονται τροχαία ατυχήματα και τόσοι άνθρωποι πεθαίνουν στην ασφαλτο. Υπάρχουν ελάχιστα **πεζοδρόμια** και ο **πεζός** διατρέχει μεγάλο κίνδυνο όταν βρίσκεται στον δρόμο. Δεν υπάρχουν **ειδικές λωρίδες στα πεζοδρόμια για τους ανθρώπους με ειδικές ανάγκες**. Δεν υπάρχουν **ποδηλατοδρόμοι** με αποτέλεσμα να χρησιμοποιείται συνέχεια το αυτοκίνητο και οι δρόμοι να γεμίζουν. Αν χρησιμοποιούνταν περισσότερο τα ποδήλατα **οι πόλεις** θα γινόντουσαν πιο **βιώσιμες** και πολιτισμένες, ο **ουρανός** θα γινόταν **καταγάλανος** και η **ατμόσφαιρα καθαρή**. Πρέπει να αναμορφώσουν τους δρόμους για να περιοριστούν οι ταχύτητες στις γειτονιές και οι **δρόμοι να γίνουν πιο ασφαλείς και ήσυχοι**. Πρέπει να υπάρξουν ειδικά **ασφαλή μέρη παρκαρίσματος των ποδηλάτων**. Οι άνθρωποι κινδυνεύουν από τα καυσαέρια που εκπέμπουν τα αυτοκίνητα και οι μοτοσυκλέτες. Οι συγκοινωνίες πρέπει να φτάνουν γρήγορα στον προορισμό τους χωρίς καθυστέρηση, για να τις χρησιμοποιούν περισσότερο άνθρωποι και να μειωθεί η **ρύπανση**. Οι πόλεις παραμορφώνονται και χάνουν την ταυτότητά τους για να ανταποκριθούν στις ανάγκες του αυτοκινήτου. Οι άνθρωποι πρέπει να γίνουν πιο υπεύθυνοι και να προσέχουν περισσότερο το περιβάλλον. Ο θόρυβος από τα τόσα αυτοκίνητα κάνει **δύσκολη τη ζωή των ανθρώπων** καθώς και τα έργα που επεξεργάζονται.<sup>3</sup>