



ΟΔΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΠΟΔΗΛΑΤΕΣ

4

Κανόνες Οδικής Ασφάλειας

Η ποδηλασία είναι μία ευχάριστη μορφή σωματικής άσκησης, φιλική προς το περιβάλλον και αποτελεί μέσο μεταφοράς για τους ανθρώπους όλων των ηλικιών. Ως αναβάτες ποδηλάτου, έχετε την μεγαλύτερη έκθεση σε διάρκεια οδήγησης στους δημόσιους δρόμους από τους οδηγούς όλων των μηχανοκίνητων οχημάτων. Το ποσοστό των θανατηφόρων ατυχημάτων με ποδηλάτες, ανέρχεται το 2005 σε ποσοστό 4,7% επί του συνολικού αριθμού των οδικών θανατηφόρων ατυχημάτων. Το 2005, 1.214 ποδηλάτες σκοτώθηκαν σε τροχαία ατυχήματα στις 14 χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Δεδομένου των ανωτέρω στοιχείων, είναι σημαντικό να γνωρίζετε τους 4 βασικούς κανόνες οδικής ασφάλειας για ποδηλάτες.

1. Προστατεύστε το κεφάλι σας

Οι πιθανότητες κρανιοεγκεφαλικής κάκωσης μπορεί να μειωθούν κατά πολύ για τους ποδηλάτες που φορούν κράνους κατά την διάρκεια της οδήγησης. Έρευνες έχουν δείξει ότι η χρήση κράνους μπορεί να μειώσει σοβαρό και μοιραίο τραυματισμό κατά 40 – 80%. **Συνίσταται**, το χρώμα του κράνους να είναι ανοιχτόχρωμο ώστε να είστε ορατοί κατά την διάρκεια της οδήγησης ενώ εξίσου σημαντική είναι και η σωστή χρήση του.

2. Να είστε ορατός

Εκτός από το χρώμα του κράνους, ντυθείτε με φωτεινά χρώμα κατά την διάρκεια της ημέρας. Την νύκτα φορέστε, οπωσδήποτε, ανακλαστικό γιλέκο σε συνδυασμό με διαφανές/λευκό φως στο μπροστινό μέρος του ποδηλάτου και κόκκινο στο πίσω μέρος, αντίστοιχα. **Συνίσταται**, ο ρουχισμός να είναι άνετος ώστε να διατηρεί την θερμοκρασία του σώματος σε φυσιολογικά επίπεδα.

3. Λειτουργία ποδηλάτου

Βεβαιωθείτε για την σωστή λειτουργία του ποδηλάτου κάνοντάς ένα γρήγορο έλεγχο, σε λιγότερο από 3 λεπτά, στα παρακάτω σημεία:

- Ελέγξτε την πίεση των ελαστικών
- Ρυθμίστε το ύψος της σέλας
- Περιστρέψτε το τιμόνι
- Περιστρέψτε του τροχούς
- Δοκιμάστε τα φρένα και τις ταχύτητες αν υπάρχουν

Συνίσταται, να κρατάτε το ποδήλατο σε καλή κατάσταση με τακτικούς ελέγχους.

4. Κινηθείτε έξυπνα

Αρχικά ακολουθήστε τους Κανόνες Οδικής Κυκλοφορίας αλλά επιπλέον σημαντικά είναι:

- Να είστε προβλέψιμος
- Να κρατάτε σωστές αποστάσεις από οχήματα και πεζοδρόμια.
- Να παραμείνετε συγκεντρωμένος και οδηγείτε αμυντικά.

Να θυμάστε ότι τα περισσότερα τροχαία ατυχήματα που σχετίζονται με αναβάτες ποδηλάτων συμβαίνουν στις εργάσιμες μέρες μεταξύ 4μ.μ. και 6μ.μ. **Συνίσταται**, να αποφασίσετε την διαδρομή που θα ακολουθήσετε πριν ξεκινήσετε και επιλέξετε δρόμους με μεγαλύτερη ασφάλεια. Τέλος, εάν είστε νέος αναβάτης ή έχετε αγοράσει ένα νέο ποδήλατο, είναι μια καλή ιδέα για κάποιο χρονικό διάστημα να ασκηθείτε μακριά από κυκλοφορία με στόχο να χτίσετε την εμπιστοσύνη σας προτού να ποδηλατήσετε στο δρόμο.

