

Στο μάθημα της Αγωγής Υγείας ασχοληθήκαμε με το θέμα «Οδική Ασφάλεια». Δείξαμε ιδιαίτερο ενδιαφέρον στην ορθή και ασφαλή χρήση του ποδηλάτου. Διατυπώσαμε λοιπόν τους δικούς μας κανόνες, τους καταγράψαμε, τους εικονογραφήσαμε και σας τους παρουσιάζουμε με την ελπίδα να διαμορφώσουμε στάσεις που αφορούν στη δική σας ασφαλή και υπεύθυνη συμπεριφορά στο δρόμο ως ποδηλάτες.

Κανόνες ορθής χρήσης του ποδηλάτου

- 1. Αγοράζω το σωστό ποδήλατο για την ηλικία και τη σωματική μου διάπλαση.**
- 2. Όταν ποδηλατώ φοράω πάντα τον κατάλληλο εξοπλισμό (κράνος, φωσφορούχο γιλέκο, επιγονατίδες, προστατευτικά αγκώνων).**
- 3. Πριν χρησιμοποιήσω το ποδήλατο μου ελέγχω αν είναι ασφαλές (φρένα, λάστιχα, φανάρια, καθαρούς αντανakλαστήρες).**
- 4. Κάθομαι πάντα σωστά στη σέλα και κρατώ καλά το τιμόνι.**
- 5. Φορώ σωστά το κράνος μου.**
- 6. Ποδηλατώ πάντα στην άκρη του πεζοδρομίου κι όχι πάνω σ' αυτό.**
- 7. Αν υπάρχει ποδηλατόδρομος, ποδηλατώ εκεί.**
- 8. Όταν ποδηλατώ με άλλους ποδηλάτες πρέπει να είμαστε ο ένας πίσω από τον άλλο κι όχι δίπλα δίπλα.**
- 9. Όταν ενώ ποδηλατώ θέλω να στρίψω ή να ελαττώσω ταχύτητα κάνω το αντίστοιχο σήμα.**
- 10. Δεν βάζω άλλα άτομα μαζί μου πάνω στο ποδήλατο, γιατί το ποδήλατο είναι μόνο για ένα άτομο.**
- 11. Όταν διασταυρώνω κατεβαίνω απ' το ποδήλατο και προχωρώ κυλώντας το σταθερά.**
- 12. Όταν ποδηλατώ δε μιλώ στο τηλέφωνο ούτε κάνω οτιδήποτε άλλο (π.χ. ούτε ακούω μουσική).**
- 13. Όταν υπάρχουν στην πορεία μου σταθμευμένα αυτοκίνητα, ελέγχω προσεκτικά το δρόμο πριν μετακινηθώ πιο δεξιά για να προχωρήσω.**
- 14. Όταν ποδηλατώ προσέχω τόσο τα αυτοκίνητα όσο και τους πεζούς.**
- 15. Αποφεύγω να προσπερνώ τα αυτοκίνητα.**
- 16. Αγώνες ταχύτητας με ποδήλατα διεξάγουν μόνο οι επαγγελματίες ποδηλάτες!**
- 17. Γνωρίζοντας τους κανόνες για ορθή χρήση του ποδηλάτου προστατεύω τη ζωή μου.**