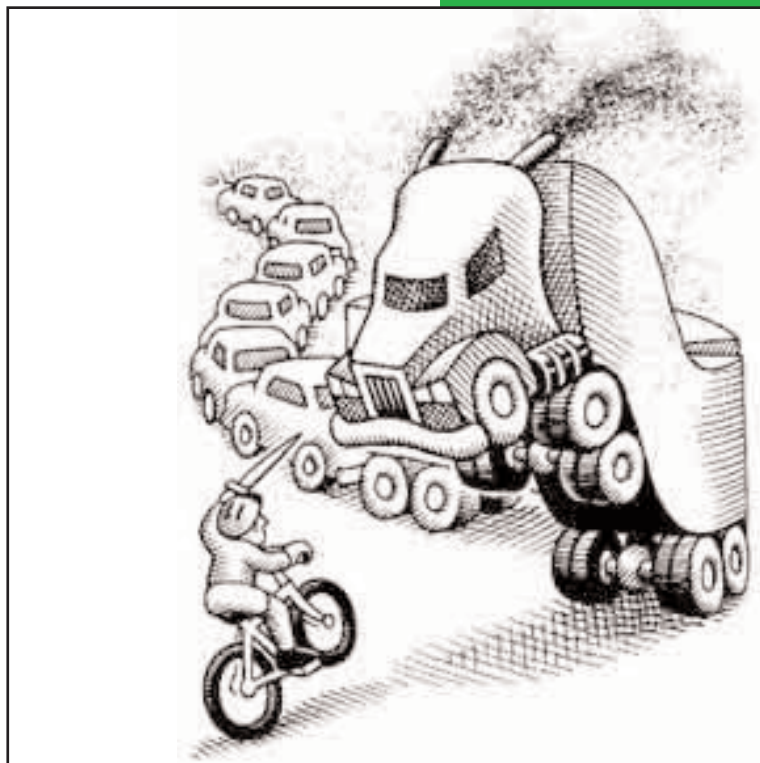


Ποδηλατώντας στην Πόλη

οδηγίες

εμπειρίες



συμβουλές

με ασφάλεια

ΠΟΔΗΛΑΤΕΣ

www.podilates.gr

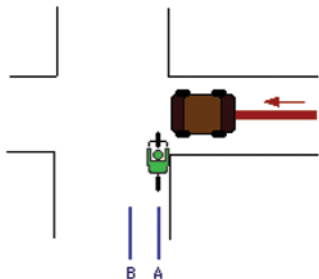
Πως να αποφύγεις τη σύγκρουση με το αυτοκίνητο (όταν ποδηλατείς)

Εξαιρετικά χρήσιμες συμβουλές για ασφαλή οδήγηση ποδηλάτου στην πόλη από τον Μάικλ Μπλούτζεϊ της αμερικανικής ποδηλατικής οργάνωσης C.I.C.L.E.

ΔΕΚΑ ΤΡΟΠΟΙ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΙΣ ΤΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ

Οι κανόνες ασφαλείας που θα διαβάσεις δεν είναι οι τυπικοί κανόνες που απλώς λένε να φοράς κράνος και να τηρείς τον ΚΟΚ. **Σκέψου. Το να φοράς κράνος δεν θα σε βοηθήσει καθόλου να μην τρακάρεις με αυτοκίνητο. Σίγουρα βοηθάει ΑΝ σε χτυπήσει αυτοκίνητο και γι αυτό είναι καλό να φοράς κράνος, αλλά ο πρώτος στόχος πρέπει να είναι να αποφύγεις τη σύγκρουση.** Το πρόβλημα με τη συμβουλή του «να τηρείς τον ΚΟΚ» είναι ότι πολλοί νομίζουν ότι αρκεί να μην περνούν με κόκκινο και όλα θα πάνε καλά. Όμως, ο ΚΟΚ δεν είναι σε καμία περίπτωση αρκετός. Παράδειγμα στην Αμερική ο ΚΟΚ λέει στα ποδήλατα να κινούνται όσο πιο δεξιά γίνεται. Όμως, όταν είσαι πολύ δεξιά, μπορεί να ανοίξει η πόρτα ενός παρκαρισμένου μπροστά σου, οι οδηγοί που βγαίνουν από στενά και γκαράζ δεν σε βλέπουν και αυτοί που έρχονται από πίσω σου μπορεί να σε περάσουν πολύ κοντά, γιατί δεν τους υποχρεώσες να αλλάξουν λωρίδα. Σε όλες αυτές τις περιπτώσεις μπορεί να καταλήξεις νομοταγής πλην όμως τραυματίας.

1. ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ ΠΕΤΑΓΕΤΑΙ ΑΠΟ ΔΕΞΙΑ



Ένας από τους πιο συνηθισμένους τρόπους να σε χτυπήσει αυτοκίνητο είναι όταν βγαίνει από γκαράζ ή στενό στα δεξιά σου. Υπάρχουν δύο ήδη σύγκρουσης: είτε το αυτοκίνητο πέφτει πάνω σου από το πλάι είτε πετάγεται μπροστά σου και πέφτει εσύ πάνω του.

Πώς να την αποφύγεις

- 1. Πάρε φώτα.** Αν κάνεις ποδήλατο το βράδυ είναι απολύτως απαραίτητο να πάρεις φώτα. Ακόμη και την ημέρα, ένα έντονο λευκό φως που αναβοσβήνει σε κάνει πιο ορατό. Ψάξε τα νέα φώτα LED, των οποίων οι μπαταρίες διαρκούν δέκα φορές περισσότερο. Τα καλύτερα φώτα είναι αυτά που προσαρμόζονται στο κράνος ή στο κεφάλι, γιατί μπορείς να στρέφεις το φως σου προς τον οδηγό την ώρα που τον κοιτάς.
- 2. Κορνάρισε.** Πάρε ένα δυνατό κουδούνι ή κόρνα και ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕ ΤΟ κάθε φορά που βλέπεις αυτοκίνητο να πλησιάζει από τα δεξιά. Αν δεν έχεις κόρνα, φώναξε "Ειμι!" Μπορεί να νιώθεις άβολα κορνάροντας ή φωνάζοντας, αλλά καλύτερα να κάνεις λίγο θόρυβο παρά να σε χτυπήσουν.
- 3. Κόψε ταχύτητα. Αν δεν μπορείς να κοιτάξεις τον οδηγό στα μάτια, (ιδίως το βράδυ) κόψε ταχύτητα τόσο ώστε να μπορέσεις να σταματήσεις τελείως αν χρειαστεί.** Χάνεις κάποια δευτερόλεπτα αλλά

είναι καλύτερο από ένα τετ-α-τετ με το αυτοκίνητο. Αυτό το απλό πράγμα έχει σώσει τη ζωή μου αμέτρητες φορές.

4. **Πήγαινε πιο αριστερά.** Πρόσεξε τις γραμμές Α και Β στο σχήμα. Πιθανώς έχεις συνηθίσει να βρίσκεσαι στην Α, κοντά στο πεζοδρόμιο, γιατί ανησυχείς μήπως σε χτυπήσουν από πίσω. Όμως, στις ελληνικές πόλεις αυτό το σημείο του δρόμου είναι γεμάτο λακούβες σχάρες που εξέχουν και άλλα εμπόδια.

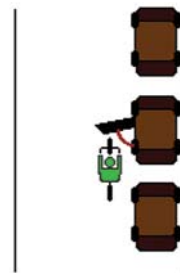
Όταν ο οδηγός ελέγχει τον δρόμο, δεν κοιτάζει το πεζοδρόμιο, τον ποδηλατόδρομο ή το ρείθρο του δρόμου. Κοιτάζει το ΜΕΣΟ του δρόμου αναζητώντας άλλα αυτοκίνητα. Όσο πιο αριστερά είσαι (π.χ. στη θέση Β) τόσο περισσότερες πιθανότητες υπάρχουν να σε δει το αυτοκίνητο. Υπάρχει και κάτι επιπλέον. Αν ο οδηγός δεν σε δει και αρχίσει να βγαίνει, μπορεί να καταφέρεις να πας ακόμα πιο αριστερά ή μπορεί να καταφέρεις να τρέξεις και να φύγεις χωρίς να σε χτυπήσει, ή μπορεί να πέσεις στο καπώ καθώς φρενάρει. Σε κάθε περίπτωση, έχεις κάποιες επιλογές. Αν είσαι εντελώς δεξιά και πεταχτεί μπροστά σου, η μόνη σου «επιλογή» είναι να πέσεις πάνω στην πόρτα του οδηγού. Η μέθοδος αυτή με έχει σώσει τρεις φορές στις οποίες έπεσε πάνω μου αυτοκίνητο αλλά δεν χτύπησα, ενώ αν δεν είχα μετακινηθεί προς τα αριστερά θα είχα σίγουρα πέσει πάνω στην πόρτα του οδηγού. Φυσικά, πάντα κάτι χάνεις. Κάνοντας ποδήλατο πιο κοντά στο μέσο του δρόμου είσαι πιο ευάλωτος στα αυτοκίνητα που έρχονται από πίσω. Το που ακριβώς κινείσαι μπορεί να εξαρτάται από το φάρδος του δρόμου, από το πόσα αυτοκίνητα περνούν, από το πόσο γρήγορα και πόσο κοντά σε προσπερνούν και από το πόσο απέχεις από την επόμενη διασταύρωση. Σε δρόμους υψηλότερων ταχυτήτων με λίγες διασταυρώσεις καλύτερα να βρίσκεσαι πιο δεξιά, σε αργούς δρόμους με πολλές διασταυρώσεις πήγαινε πιο κοντά στο κεντρο του δρόμου.

2. ΣΤΟ ΒΕΛΗΝΕΚΣ ΤΗΣ ΠΟΡΤΑΣ

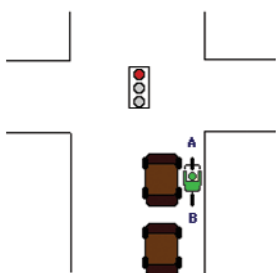
Οδηγός ανοίγει την πόρτα μπροστά σου. Αν δεν σταματήσεις έγκαιρα, πέφτεις κατευθείαν πάνω της. Αυτό είναι ένα από τα ατυχήματα που αποφεύγονται ευκολότερα αλλά και ένα από τα πιο επικίνδυνα. Συχνά ένας ποδηλάτης που «τρώει πόρτα» πέφτει στη διερχόμενη κίνηση επειδή κάνει απότομο ελιγμό για να αποφύγει την πόρτα ή γιατί η πόρτα τον ρίχνει κάτω.

Πώς να το αποφύγεις

1. **Κράτα απόσταση ασφαλείας περίπου 1,2 με 1,5 μέτρο.** Μια πόρτα που ανοίγει είναι επικίνδυνη ακόμη κι αν βρει μόνο στην άκρη του τιμονιού σου, γιατί μπορεί να σε στρίψει κατευθείαν πάνω στην κίνηση. ΔΩΣΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΤΟ ΧΩΡΟ για να το αποφύγει. Μπορεί να μην θέλεις να είσαι στο κέντρο της λωρίδας γιατί έτσι τα αυτοκίνητα δυσκολεύονται να σε προσπεράσουν, αλλά έχεις ΠΟΛΥ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΕΣ να φας πόρτα από παρκαρισμένο από το να σε χτυπήσει από πίσω οδηγός που σε βλέπει. Αν για οποιοδήποτε λόγο πρέπει να περνάς κοντά σε παρκαρισμένα, πήγαινε αργά ώστε να μπορείς να σταματήσεις απότομα και με ασφάλεια. Κοίτα μέσα στα αυτοκίνητα για να δεις αν είναι



κανένας μέσα και μην σπεύδεις να συμπεράνεις ότι είναι άδεια. Μερικές φορές οι οδηγοί σκύβουν για να πάρουν π.χ. την τσάντα τους και μετά ανοίγουν απότομα την πόρτα μπροστά σου.

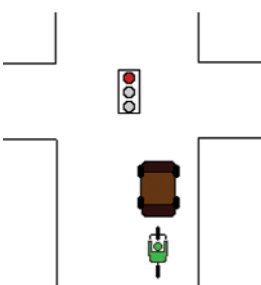


3. ΤΟ ΜΟΙΡΑΙΟ ΚΟΚΚΙΝΟ

Σταματάς στο δεξί πλάι αυτοκινήτου που περιμένει στο κόκκινο ή στο STOP. Ο οδηγός δεν μπορεί να σε δει. Όταν ανάβει το φανάρι, προχωράς μπροστά και ο οδηγός στρίβει απροειδοποίητα πάνω σου. Επικίνδυνο και με τα ΙΧ αλλά πολύ χειρότερο με τα φορτηγά, τα ημιφορτηγά ή τα λεωφορεία.

Πώς να το αποφύγεις

1. **Μην σταματάς στο τυφλό σημείο.** Σταμάτα ΠΙΣΩ από το αυτοκίνητο, όχι πλάι του. Έτσι σε βλέπουν από όλες τις μεριές. Είναι αδύνατο να μην σε δει ο οδηγός από πίσω όταν έχεις σταματήσει ακριβώς μπροστά του. Μια άλλη επιλογή είναι να σταματήσεις λίγο πιο μπροστά από το πρώτο αυτοκίνητο (σημείο A) ώστε να μπορεί να σε δει ο πρώτος οδηγός, είτε ανάμεσα στο πρώτο και στο δεύτερο (σημείο B) ώστε το πρώτο αυτοκίνητο να μην στρίψει πάνω σου και το δεύτερο να μπορεί να σε δει. Εννοείται ότι όπως δεν πρέπει να σταματάς ακριβώς πλάι στο πρώτο αυτοκίνητο έτσι δεν πρέπει να σταματάς και ακριβώς πλάι στο δεύτερο. Οποιοδήποτε από τα δύο μπορεί να σε στείλει...



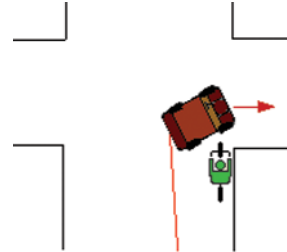
Αν επιλέξεις το σημείο A, μπροστά από το πρώτο, τότε πέρνα γρήγορα το δρόμο μόλις ανάψει το πράσινο. Μην κοιτάξεις αν θέλει ή δεν θέλει να στρίψει ο οδηγός, έτσι κι αλλιώς, στο σημείο A, αν θέλει να στρίψει και εσύ μείνεις ακίνητος θα πέσει πάνω σου. Δεν θα είχες καθήσει στο σημείο A αν δεν ήθελες να φύγεις γρήγορα. Όταν ανάψει το πράσινο τρέξε, (αλλά σιγουρέψου ότι δεν περνάει κανείς μπροστά σου με κόκκινο!) Αν επιλέξεις το σημείο B, ΜΗΝ περάσεις το αυτοκίνητο που βρίσκεται μπροστά σου, κρατήσου πίσω του γιατί ανα πάσα στιγμή μπορεί να κάνει δεξιά. Κι αν δεν κάνει αμέσως μπορεί να κάνει αργότερα σε κάποιο στενό ή καποιο γκαράζ. **Μην**

περιμένεις να βγάλει φλας, δεν πρόκειται. Να θεωρείς ότι ένα αυτοκίνητο μπορεί ανά πάσα στιγμή να κάνει δεξιά. **(ΠΟΤΕ μην προσπερνάς αυτοκίνητα από δεξιά)** Όμως, προσπάθησε να κρατηθείς μπροστά από το πισινό σου αυτοκίνητο μέχρι να περάσεις τη διασταύρωση, γιατί αλλιώς μπορεί να στρίψει πάνω σου. Παρεμπιπτόντως πρόσεχε πολύ όταν προσπερνάς από δεξιά σταματημένα αυτοκίνητα στο φανάρι. Μπορεί να φας πόρτα από συνοδηγό ή επιβάτη που αποβιβάζεται.

4 Κάνε ποδήλατο σαν να ήσουν αόρατος

4. Η ΔΕΞΙΑ ΣΤΡΟΦΗ

Αυτοκίνητο σε προσπερνάει και μετά προσπαθεί να στρίψει δεξιά ακριβώς μπροστά σου ή πάνω σου. Νομίζουν ότι επειδή είσαι με ποδήλατο δεν πας πολύ γρήγορα και δεν καταλαβαίνουν ότι δεν προλαβαίνουν να σε περάσουν. Ακόμη κι όταν βλέπουν ότι φρενάρεις απότομα για να μην τους χτυπήσεις δεν καταλαβαίνουν ότι μπορεί να έκαναν κάτι λάθος. Είναι πολύ δύσκολο να αποφύγεις αυτού του είδους τη σύγκρουση γιατί το αυτοκίνητο δεν το βλέπεις παρά μόνο την τελευταία στιγμή και γιατί αν συμβεί δεν έχεις πουθενά να πας.

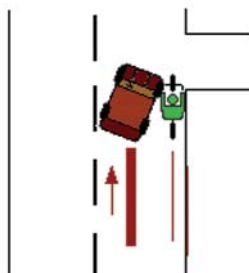


Πώς να το αποφύγεις

- 1. Μην κάνεις ποδήλατο στο πεζοδρόμιο.** Όταν κατεβαίνεις από το πεζοδρόμιο για να πας απέναντι τα αυτοκίνητα δεν σε βλέπουν. Κάνοντας το αυτό είναι σαν να ζητάς να σε χτυπήσουν.
- 2. Κρατήσου αριστερά.** Αν καταλαμβάνεις ολόκληρη τη λωρίδα είναι πολύ δυσκολότερο να σε προσπεράσουν και να σου κόψουν το δρόμο ή να στρίψουν πάνω σου. Μην νιώθεις άσχημα αν καταλαμβάνεις τη λωρίδα. Αν τα αυτοκίνητα δεν απειλούσαν τη ζωή σου στρίβοντας μπροστά σου ή προσπερνώντας σε πολύ κοντά, δεν θα χρειαζόταν να το κάνεις. Αν ο δρόμος δεν είναι αρκετά φαρδύς ώστε να μπορούν τα αυτοκίνητα να σε προσπεράσουν με ασφάλεια, τότε ούτως ή άλλως πρέπει να τον καταλαμβάνεις ολόκληρο. Περισσότερα για τη σωστή θέση στο δρόμο πιο κάτω.
- 3. Κοίτα τον καθρέφτη σου ΠΡΙΝ φθάσεις στη διασταύρωση.** (αν δεν έχεις καθρέφτη στο τιμόνι η στο κράνος ΠΑΡΕ ΑΜΕΣΩΣ) Να έχεις κοιτάξει τον καθρέφτη πολύ πριν φθάσεις στη διασταύρωση. Τη στιγμή που περνάς τη διασταύρωση θα χρειαστεί να κοιτάς με πολλή προσοχή μπροστά σου.

Συμβουλή που σώζει ζωές:

Αν πεταχτεί μπροστά σου αυτοκίνητο και σε κόψει, στρίψε κι εσύ δεξιά μαζί του. Μην σκεφτείς, στρίψε απότομα μαζί με το αυτοκίνητο. Καλύτερα να σε βγάλει το αυτοκίνητο από το δρόμο σου παρά να πέσεις κάτω από τις ρόδες.



5. ΔΕΞΙΑ ΣΤΡΟΦΗ μέρος Β΄

Προσπερνάς αυτοκίνητο που κινείται αργά (ή και άλλο ποδηλάτο). Εκείνο στρίβει απροσδόκητα πάνω σου είτε για να παρκάρει είτε για να μπει σε κάποιο στενό.

Πώς να το αποφύγεις

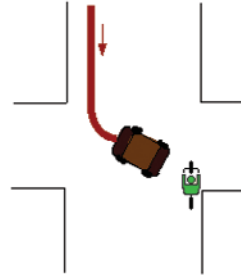
1. Μην προσπερνάς από δεξιά Αυτή η σύγκρουση είναι πολύ εύκολο να αποφευχθεί. Μην προσπερνάς κανένα όχημα από δεξιά. **Αν το αυτοκίνητο μπροστά σου**

πηγαίνει με 15 χιλιόμετρα την ώρα, κάποιο λόγο θα έχει. Πήγαινε κι εσύ αργά πίσω του, ή θα αρχίσει να πηγαίνει γρηγορότερα ή θα στρίψει. Αν συνεχίσει να πηγαίνει αργά, προσπέρασέ το από αριστερά. Όταν προσπερνάς ποδηλάτα απο αριστερά φώναξε «αριστερά σου» πριν αρχίσεις την προσπέραση, ώστε να μην κάνουν απότομα αριστερά και πέσουν πάνω σου. (Και θυμίσου Είναι πολύ πιο σπάνιο να κινηθούν απότομα προς τα αριστερά, προς την κίνηση των αυτοκινήτων, χωρίς να κοιτάξουν, παρά να μετακινηθούν προς τα δεξιά, επειδή πχ έφθασαν στον προορισμό τους). Αν έχουν σταματήσει πολλά αυτοκίνητα στο φανάρι, τότε μπορείς να προσπαθήσεις να τα προσπεράσεις με μεγάλη προσοχή από δεξιά. Θυμίσου ότι πάντα κάποιος μπορεί να ανοίξει την πόρτα του συνοδηγού ή του επιβάτη για να βγει. Επίσης, αν φθάσεις στο πρώτο αυτοκίνητο και εκείνη την ώρα αρχίσουν όλα να κινούνται, μπορεί το πρώτο να στρίψει δεξιά χωρίς να σε έχει δει. (βλ. παραπάνω "Το μοιραίο κόκκινο"). Επίσης, όταν ακολουθείς αυτοκίνητο που πηγαίνει αργά να είσαι ακριβώς από πίσω του για να σε βλέπει από τον καθρέφτη. Αν είσαι ακριβώς δεξιά του, δεν μπορεί να σε δει. Ακόμη κι αν απλώς συμβαδίζεις μαζί του και δεν επιχειρήσεις να το προσπεράσεις, μπορεί να σε χτυπήσει αν αποφασίσει να στρίψει δεξιά και δεν σε έχει δει. Άφηνε πάντα αρκετό περιθώριο ώστε να φρενάρεις αν το αυτοκίνητο στρίψει.

2. Κοίτα πίσω σου πριν στρίψεις δεξιά. Μ αυτό τον τρόπο μπορείς να γλιτώσεις τη σύγκρουση με άλλους ποδηλάτες που παραβιάζουν την πρώτη συμβουλή και προσπαθούν να σε προσπεράσουν από δεξιά. Αν πριν στρίψεις δεξιά κοιτάξεις πίσω σου, θα βεβαιωθεί ότι δεν υπάρχει άλλος ποδηλάτης που προσπαθεί να σε προσπεράσει. (Επίσης, θυμίσου ότι μπορεί να έρχονται από πίσω σου και από το πεζοδρόμιο, ενώ εσύ είσαι στο δρόμο). Ακόμη κι αν φταίει ο άλλος ποδηλάτης που προσπέρασε από δεξιά, η συγκρούση δεν θα πονέσει λιγότερο.

6. ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ ΕΡΧΕΤΑΙ ΑΠΟ ΑΡΙΣΤΕΡΑ

Αυτοκίνητο έρχεται αντίθετα από σένα. Αντί να συνεχίσει ευθεία, αποφασίζει να στρίψει αριστερά ακριβώς μπροστά σου, ή, ακόμα χειρότερα, πάνω σου. Αυτό μοιάζει με την περίπτωση 1 που αναφέραμε πιο πάνω.



Πώς να αποφύγεις τη σύγκρουση

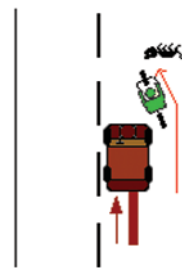
- 1. Μην κάνεις ποδήλατο στο πεζοδρόμιο.** Όταν κατεβαίνεις από το πεζοδρόμιο για να διασχίσεις το δρόμο, τα αυτοκίνητα που στρίβουν δεν σε βλέπουν.
- 2. Πάρε μπροστινό φως.** Αν κάνεις ποδήλατο βράδυ, πρέπει οπωσδήποτε να έχεις μπροστινό φως. Στις περισσότερες χώρες είναι υποχρεωτικό δια νόμου.
- 3. Φόρα κάτι φωτεινό, ακόμη και την ημέρα.** Μπορεί να ακούγεται χαζό, αλλά τα ποδήλατα είναι μικρά και είναι εύκολο να τα παραβλέψει κανείς, ακόμη και την ημέρα. Τα κίτρινα ή πορτοκαλί αντανακλαστικά γιλέκα κάνουν μεγάλη διαφορά. Επίσης, τα αντανακλαστικά λάστιχα για τα πόδια είναι και εύχρηστα και φθηνά.
- 4. Μην προσπερνάς από δεξιά.** Μην προσπερνάς αργοκίνητα οχήματα από δεξιά. Αν το κάνεις αυτό, κρύβεσαι πλάι τους και τα οχήματα που έρχονται από αριστερά στις διασταυρώσεις δεν έχουν κανέναν τρόπο να σε δουν. Άσε που το ίδιο το αυτοκίνητο που προσπερνάς μπορεί να στρίψει δεξιά και να σε χτυπήσει.
- 5. Χαμήλωσε ταχύτητα.** Αν δεν μπορείς να κοιτάξεις τον οδηγό στα μάτια, ιδίως τη νύχτα, μείωσε τόσο πολύ την ταχύτητά σου ώστε να μπορείς να σταματήσεις τελείως αν χρειαστεί. Είναι λίγο ενοχλητικό, αλλά πολύ καλύτερο από το να σε χτυπήσουν.

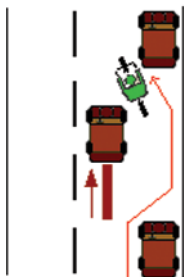
7. ΣΟΥ ΤΗ ΦΕΡΝΟΥΝ ΠΙΣΩΠΛΑΤΑ

Κάνεις μια μικρή μετακίνηση προς τα αριστερά για να αποφύγεις παρκαρισμένο αυτοκίνητο, εξόγκωμα ή λακούβα και σε χτυπάει αυτοκίνητο από πίσω.

Πώς να αποφύγεις τη σύγκρουση

- 1. Μην μετακινείσαι ΠΟΤΕ αριστερά χωρίς πρώτα να κοιτάξεις πίσω σου. Μερικοί οδηγοί έχουν το συνήθειο να προσπερνούν τους ποδηλάτες ξυστά,** οπότε έστω και μια μικρή μετακίνηση μπορεί να είναι καταστροφική. Κάνε εξάσκηση να κοιτάς πίσω σου ενώ πας σε ίσια γραμμή, μέχρι να το κάνεις τέλεια. Οι περισσότεροι νέοι ποδηλάτες έχουν την τάση να γέρνουν λίγο προς τα αριστερά την ώρα που

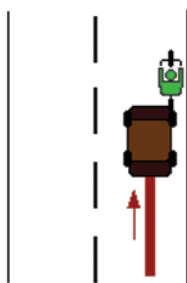




κοιτάζουν πίσω, κάτι που φυσικά μπορεί να έχει πολύ κακές συνέπειες.

2. Μην μπαينوβαίνεις στη λωρίδα των παρκαρισμένων αν είναι μισοάδεια. Μπορεί να μπει στον πειρασμό να κάνεις ποδήλατο στη λωρίδα των παρκαρισμένων και να γυρνάς στην κίνηση όταν βρεις μπροστά σου παρκαρισμένο. Αυτό σε εκθέτει στον κίνδυνο του να σε χτυπήσουν από πίσω. Είναι καλύτερα να πηγαίνεις σε ευθεία γραμμή μέσα στην κίνηση. (Σ.τ.μτφ: *Η οδηγία αυτή προφανώς δεν γράφτηκε για την Ελλάδα. Πού ακούστηκε άδεια λωρίδα παρκαρισμένων;*)

- 3. Πάρε καθρέφτη. Αν δεν έχεις, μπες σε ένα μαγαζί και πάρε τώρα.** Υπάρχουν μοντέλα που προσαρμόζονται στο τιμόνι, στο κράνος, ακόμη και στα γυαλιά, ότι προτιμάς. Πρέπει πάντα να γυρνάς το κεφάλι πίσω πριν στρίψεις αριστερά, όμως ένας καθρέφτης βοηθάει να έχεις μια συνεχή αντίληψη της κίνησης χωρίς να γυρίζεις συνεχώς πίσω.



8. ΣΟΥ ΤΗ ΦΕΡΝΟΥΝ ΠΙΣΩΠΛΑΤΑ μέρος Β΄

Αυτοκίνητο σε χτυπάει από πίσω. Αυτός είναι ο συχνότερος φόβος των ποδηλατών, αλλά τα περισσότερα ατυχήματα δεν γίνονται έτσι. (εκτός, ίσως, από τη νύχτα ή τις μεγάλες διαδρομές εκτός πόλης). Όμως, είναι από τις συγκρούσεις που θα δυσκολευτείς περισσότερο να αποφύγεις, αφού δεν έχεις μάτια στην πλάτη. Ο καλύτερος τρόπος να το αποφύγεις είναι να κινείσαι σε δρόμους με πολύ μεγάλο πλάτος ή σε δρόμους στους οποίους η κίνηση πηγαίνει αργά. Στο Ώστιν του Τέξας τρεις ποδηλάτες έχουν σκοτωθεί κατ αυτό τον

τρόπο. Και τα τρία περιστατικά έγιναν νύχτα και τουλάχιστον οι δύο από τους τρεις δεν είχαν φώτα. Είναι σπάνιο να σε χτυπήσουν από πίσω μέρα.

Πώς να αποφύγεις τη σύγκρουση

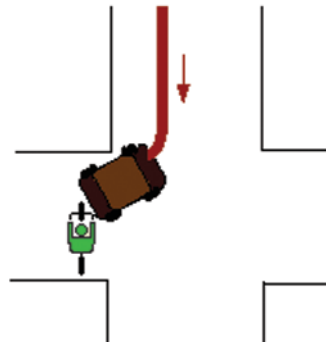
- 1. Πάρε πίσω φως.** Αν κάνεις ποδήλατο βράδυ, πρέπει οπωσδήποτε να έχεις πίσω κόκκινο φως που να αναβοσβήνει. Το 60% των ατυχημάτων με ποδήλατα στη Φλόριντα γίνονται βράδυ και τα εμπλεκόμενα ποδήλατα δεν έχουν φώτα. Τα πίσω φώτα κοστίζουν λιγότερο από 10 ευρώ. Νιώθουμε την ανάγκη να το επαναλάβουμε. Αν κάνεις ποδήλατο βράδυ, πάρε πίσω φως.
- 2. Φόρα αντανακλαστικό γιλέκο ή άλλα αντανακλαστικά ρούχα.** Τα καλά αντανακλαστικά ρούχα σε κάνουν πολύ πιο ορατό όχι μόνο τη νύχτα αλλά και τη μέρα. Βάλτε κάποιον να φορέσει ένα τέτοιο γιλέκο την ημέρα και να απομακρυνθεί από σας. Στα 300 μέτρα δεν θα βλέπετε ούτε αυτόν, ούτε το ποδήλατό του, θα βλέπετε όμως καθαρά το γιλέκο. Τη νύχτα η διαφορά είναι ακόμα μεγαλύτερη. Επίσης, όταν ακούς αυτοκίνητο να πλησιάζει, ίσιωσε την

πλάτη σου, ώστε να είναι ακόμη πιο ορατά τα αντανακλαστικά.

3. **Να επιλέγεις φαρδείς δρόμους.** Να επιλέγεις δρόμους των οποίων η δεξιά λωρίδα είναι τόσο φαρδιά ώστε να χωράει εύκολα ένα αυτοκίνητο και ένα ποδήλατο δίπλα δίπλα. Έτσι, μπορεί ένα αυτοκίνητο να σε προσπεράσει βιαστικά χωρίς να σε χτυπήσει, ακόμη και αν δεν σε έχει δει.
4. **Να επιλέγεις αργούς δρόμους.** Όσο πιο αργά πηγαίνει ένα αυτοκίνητο, τόσο περισσότερο χρόνο έχει ο οδηγός για να σε αντιληφθεί. **Μάθε να διασχίζετε την πόλη γειτονιά - γειτονιά.**
5. **Να πηγαίνεις από στενά, ιδίως τα σαββατοκύριακα.** Ο κίνδυνος το βράδυ της Παρασκευής ή του Σαββάτου είναι πολύ μεγαλύτερος από τις υπόλοιπες μέρες, γιατί οι οδηγοί είναι μεθυσμένοι. Αν κάνεις ποδήλατο βράδυ Σαββάτου, πήγαινε από τα στενά όχι από τους κεντρικούς.
6. **Πάρε καθρέφτη.** Πάρε καθρέφτη και χρησιμοποίησέ τον. Αν σου φανεί ότι ένα αυτοκίνητο δεν σε έχει δει, άσε το ποδήλατο και πήδα στο πεζοδρόμιο. Οι καθρέφτες κοστίζουν 5-15 ευρώ. Αν χρησιμοποίησει κανείς καθρέφτη για λίγους μήνες μετά θα αναρρωτιέται πώς μπορούσε χωρίς αυτόν. Αν δεν πειθестε, κάνετε ποδήλατο ένα μήνα με καθρέφτη και μετά βγάλτε τον. Θα διαπιστώσετε ότι συνέχεια κοιτάζετε εκεί που ήταν ο καθρέφτης και ότι νιώθετε ανασφάλεια χωρίς αυτόν.
7. **Μην κολλάς στο πεζοδρόμιο.** Συνήθως μας έρχεται να κάνουμε το αντίθετο, όμως δεν πρέπει να κάνουμε ποδήλατο ακριβώς δίπλα στο πεζοδρόμιο. Αυτό μας αφήνει λίγο χώρο να κάνουμε δεξιά αν δούμε στον καθρέφτη μεγάλο οχήμα που πλησιάζει χωρίς να στρίβει αρκετά για να μας παρακάμψει. Επίσης, όταν κάνεις ποδήλατο πολύ κοντά στο πεζοδρόμιο, υπάρχουν περισσότερες πιθανότητες να μην σε δει το αυτοκίνητο που θα πεταχτεί από δεξιά.

9. ΣΕ ΧΤΥΠΟΥΝ ΣΤΗ ΔΙΑΒΑΣΗ

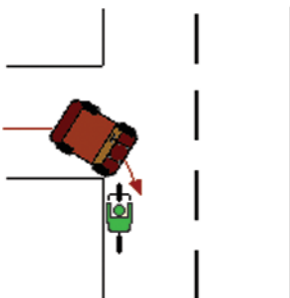
Κάνεις ποδήλατο στο πεζοδρόμιο και διασχίζεις το δρόμο στη διάβαση πεζών. Ένα αυτοκίνητο στρίβει δεξιά και πέφτει πάνω σου. Τα αυτοκίνητα δεν περιμένουν να βρουν ποδήλατα στη διάβαση πεζών γι αυτό πρέπει κανείς να είναι ΠΟΛΥ προσεκτικός για να αποφύγει τη σύγκρουση. Αυτός ο τύπος ατυχήματος είναι τόσο συχνός που έχουμε χάσει το λογαριασμό όσων μας έχουν πει ότι τους χτύπησαν έτσι.



Πως να αποφύγεις τη σύγκρουση

1. **Πάρε μπροστινό φως.** Αν κάνεις ποδήλατο βράδι, πρέπει οπωσδήποτε να χρησιμοποιείς μπροστινό φως.

2. **Χαμήλωσε ταχύτητα.** Χαμήλωσε ταχύτητα τόσο ώστε να μπορείς να σταματήσεις εντελώς αν χρειαστεί.
3. **Μην κάνεις ποδήλατο στο πεζοδρόμιο. Η σύντομη διαδρομή από το ένα πεζοδρόμιο στο άλλο μπορεί να αποδειχθεί πολύ επικίνδυνη.** Αν είσαι στο αριστερό πεζοδρόμιο, κινδυνεύεις να σε χτυπήσουν όπως δείχνει το σκίτσο. Αν είσαι στη δεξιά πλευρά, κινδυνεύεις από αυτοκίνητο που έρχεται από πίσω σου και στρίβει δεξιά. Επίσης κινδυνεύεις από τα αυτοκίνητα που βγαίνουν από γκαράζ. Είναι δύσκολο να αποφύγεις τέτοιου είδους ατυχήματα, γι αυτό καλύτερα να μην κάνεις ποδήλατο στο πεζοδρόμιο. Άλλος ένας λόγος να μην κάνεις ποδήλατο στο πεζοδρόμιο είναι ότι απειλείς τους πεζούς. Το ποδήλατό σου απειλεί τους πεζούς όπως το αυτοκίνητο απειλεί εσένα. Αν παρόλ αυτά κάνεις ποδήλατο στο πεζοδρόμιο, πήγαινε αργά και ΠΟΛΥ προσεκτικά, ιδίως όταν διασχίζεις δρόμους.



10. ΠΑΣ ΑΝΑΠΟΔΑ ΚΑΙ ΣΕ ΧΤΥΠΟΥΝ

Πηγαίνεις ανάποδα ή κάνεις ποδήλατο στο αριστερό άκρο του δρόμου. Ένα αυτοκίνητο βγαίνει από στενό ή γκαράζ και στρίβει κατευθείαν πάνω σου. Δεν σε έχει δει γιατί κοιτάζει μόνο στα αριστερά του, όχι στα δεξιά του. Δεν περίμενε ότι κάποιος θα πηγαίνει ανάποδα. Μπορεί επίσης να σε χτυπήσει μετωπικά αυτοκίνητο που κινείται στον ίδιο δρόμο μαζί σου και δεν είχε χρόνο να αντιδράσει. Το αυτοκίνητο σε πλησιάζει ταχύτερα από το συνηθισμένο, γιατί

πηγαίνεις και εσύ προς το μέρος του. Αν σε χτυπήσει, η σύγκρουση θα είναι πιο σφοδρή για τον ίδιο λόγο (η ταχύτητά του προστίθεται στη δική σου)

Πώς να αποφύγεις τη σύγκρουση

Μην πηγαίνεις ανάποδα, πήγαινε με την κίνηση.

Το να οδηγείς ανάποδα μπορεί να ακούγεται καλό

γιατί βλέπεις τα αυτοκίνητα που σου ρχονται, αλλά δεν είναι. Να γιατί:

1. **Τα αυτοκίνητα που βγαίνουν από γκαράζ και στενά ακριβώς μπροστά σου δεν περιμένουν ότι κάποιος θα τους πεταχτεί ανάποδα. Δεν θα σε δουν και θα πέσουν κατευθείαν πάνω σου.**
2. Αν είσαι στο τέρμα αριστερό άκρο του δρόμου, πώς θα στρίψεις δεξιά;
3. Η σχετική ταχύτητα με την οποία θα σε πλησιάζουν τα αυτοκίνητα θα είναι πολύ υψηλότερη. Αν πηγαίνεις με 15 χλμ/ώρα, το αυτοκίνητο που έρχεται πίσω σου με 50 χλμ/ώρα σε προσεγγίζει με ρυθμό μόλις 35χλμ/ώρα. Αν όμως πας ανάποδα, σε προσεγγίζει με 65 χλμ/ώρα, κι έτσι έχετε και οι δύο λιγότερο χρόνο να αντιδράσετε. Επίσης, αν συγκρουστείτε, η σύγκρουση θα είναι δέκα φορές χειρότερη.

ΜΕΡΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΑΚΟΜΑ

- **Να αποφεύγεις τους δρόμους με μεγάλη κίνηση.** Ένα από τα μεγαλύτερα σφάλματα που κάνει ο κόσμος όταν αρχίζει το ποδήλατο είναι να πηγαίνει ακριβώς από τους ίδιους δρόμους που πήγαινε και με το αυτοκίνητο. Είναι καλύτερο να επιλέγεις δρόμους στους οποίους τα αυτοκίνητα είναι λιγότερα και κινούνται πιο αργά. Φυσικά και τα ποδήλατα έχουν δικαίωμα στο δρόμο, αλλά αυτό δεν είναι και πολύ καλή παρηγοριά όταν κοιτάζεις τα ραδίκια ανάποδα. Αν μάθεις καλά τους δρόμους, θα δείς ότι μπορείς να πας σχεδόν παντού μέσα από τις γειτονιές.
- **Αναψε φώτα Προφανές; Αν πράγματι είναι τόσο προφανές τότε γιατί οι περισσότεροι ποδηλάτες κυκλοφορούν τη νύχτα χωρίς φώτα;**
- **«Πιάσε» όλη τη λωρίδα όταν χρειάζεται.** Συνήθως είναι πιο ασφαλές να είσαι στο μέσο της λωρίδας ή σχεδόν στο μέσο, από το να πηγαίνεις κολλητά στο δεξί πεζοδρόμιο. Να γιατί: Τα αυτοκίνητα στις διασταυρώσεις μπροστά σου σε βλέπουν καλύτερα αν είσαι στο δρόμο παρά αν είσαι στο άκρο του. Τα αυτοκίνητα που έρχονται από πίσω σου δεν επιχειρούν να σε προσπεράσουν όταν ο δρόμος είναι στενός. Δεν κινδυνεύεις από τις πόρτες των παρκαρισμένων. Μπορεί να σε ανησυχεί το ότι καθυστερείς την κίνηση πίσω σου. Αν όμως είσαι σε δρόμο όπου συνέχεια σου έρχονται αυτοκίνητα από πίσω και αλλάζουν λουρίδες για να σε προσπεράσουν, τότε μάλλον είσαι σε λάθος δρόμο. Βρες έναν πιο ήσυχο.
- **Κάνε ποδήλατο σαν να ήσουν αόρατος** Είναι καλό να κάνεις ποδήλατο με τέτοιο τρόπο που τα αυτοκίνητα να μην σε χτυπούν ακόμα και αν δεν σε βλέπουν. Δεν προσπαθείς να γίνεις αόρατος, απλώς διαμορφώνεις έτσι τις συνθήκες ώστε να μην έχει σημασία αν σε είδαν ή όχι. Στους δρόμους πολύ ταχείας κυκλοφορίας τα αυτοκίνητα έχουν ελάχιστο χρόνο να σε δουν γιατί σε πλησιάζουν πολύ γρήγορα. Φυσικά πρέπει να αποφεύγεις τέτοιους δρόμους, εκτός αν υπάρχει άφθονος χώρος για ποδήλατο και αυτοκίνητο δίπλα-δίπλα. Αν υπάρχει τέτοιος χώρος, τότε στους δρόμους πολύ ταχείας κυκλοφορίας, δοκίμασε να κάνεις ποδήλατο τέρμα δεξιά. Αν δεν χρησιμοποιείς το ίδιο κομμάτι της λωρίδας με τα αυτοκίνητα, θα σε φθάσουν, θα σε προσπεράσουν και δεν θα σε χτυπήσουν, ακόμη κι αν δεν σε δουν. Προφανώς δεν υποστηρίζουμε το να περνάει κανείς τα φανάρια με κόκκινο, αλλά αν το κάνεις, τότε κάθε φορά να σκέφτεσαι ότι είσαι αόρατος. Ρώτα τον εαυτό σου "Αν ήμουν αόρατος, θα με χτυπούσαν;" Αν η απάντηση είναι ναι, τότε σε καμία περίπτωση μην επιχειρήσεις να περάσεις. Είτε σε κόκκινο είτε όχι, μην υποχρεώνεις τα αυτοκίνητα να χαμηλώσουν ταχύτητα για να μην σε χτυπήσουν. Όσο περισσότερο εναποθέτεις τις ελπίδες σου στους οδηγούς των αυτοκινήτων, τόσο περισσότερες πιθανότητες υπάρχουν κάτι να πάει στραβά. Θυμήσου βέβαια ότι σε κάποιες περιπτώσεις είναι πιο ασφαλές να καταλαμβάνεις το μέσον της λουρίδας και άρα να ποντάρεις στην προσοχή των οδηγών. Σε γενικές γραμμές, προφανώς και δεν θέλεις να περνάς απαρατήρητος, γι αυτό και πρέπει να γνέφεις στους οδηγούς που πιστεύεις ότι δεν σε έχουν δει και να κυκλοφορείς το βράδυ φωτισμένος σαν χριστουγενιάτικο δέντρο.

Μην τρώτε τούμπες

1. Μην κοιτάτε το τιμόνι. Κοιτάτε το δρόμο.
2. Μην πειράζετε την κορδέλα του τιμονιού.
3. Μην κοιτάτε το οδόμετρο. Η ώρα είναι αυτή που είναι και τα χιλιόμετρα επίσης. Θα τα δείτε όταν φτάσετε.
4. Μην κολλάτε στη ρόδα του μπροστινού.
5. Ρυθμίστε επιτέλους τις ταχύτητές σας σε ένα ποδηλατάδικο. Το συνεχές παίξιμο πάνω κάτω δε βοηθάει στη συγκέντρωση.
6. Μην πατάτε φρένο στη στροφή. (!)
7. Μην φοράτε τσάντες που σταυρώνουν στον ώμο. Και κυρίως μην τις ισιώνετε εν κινήσει!
8. Μην αλλάζετε λωρίδες όταν περνάνε αυτοκίνητα. Δε σας βλέπουν.
9. Μην περνάτε με κόκκινο.
10. Μην κάνετε ζιγκ ζαγκ στο δρόμο. Ευθεία πορεία.
11. Μην φοράτε παλτά. Τα τρώει η πίσω ρόδα.
12. Μην αφήνετε πατζάκια να εξέχουν. Τα τρώει η αλυσίδα πάνω που χαζεύεις.
13. Μην πατάτε σε σκούρους λεκέδες στην άσφαλο. Έτσι και είναι λάδια τη βάψατε.
14. Φροντίστε, όταν είστε με την κούρσα, να μην πατάτε σε φρεάτια και να περνάτε ακριβώς κάθετα τις γραμμές του τραμ.
15. Μην χαζεύετε. και βέβαια...
16. Μην είστε στην κοσμάρα σας.

Μην τραυματίζεστε

1. Φοράτε κράνος.
2. Φοράτε γάντια. Τα γδαρσίματα στην παλάμη είναι όσο εκνευριστικά γίνεται.
3. Φοράτε επικαλαμίδες/προστατευτικά αγκώνων αν κάνετε καφρίλες στο βουνό.
4. Φοράτε μανίκια.

Κάποια στιγμή θα συμβεί άρα....

1. Πλύνετε την πληγή με νερό.
2. Έχετε μαντηλάκια με οινόπνευμα ή μπουκαλάκι με ιώδιο ή κάτι παρόμοιο. Καθαριστείτε επιτόπου.
3. Για το γδάρισμα πέτσας που δε σηκώνει χανζαπλάστ και δε ματώνει αρκετά για να κλείσει από μόνο του υπάρχουν ειδικά σπρέι.
4. Ένας μικρός επίδεσμος δε χαλάει.
5. Ο τέτανος δεν είναι μόνο στα σκουριασμένα σίδερα αλλά και στη βρωμιά και τη σκόνη. Εάν η επιφάνεια που πληγωθήκατε είναι μεγάλη είναι απαραίτητο να κάνετε αντιτετανικό ορό εντός 24 ωρών. Αλλιώς φροντίστε να έχετε κάνει αντιτετανικό εμβόλιο από πριν.

Πρέπει να γυρίσετε πίσω...

1. Έχετε μαζί σαμπρέλες, τρόμπα και τα πλαστικά εργαλεία για να τοποθετείτε και να βγάξετε το λάστιχο της ρόδας. Τα quick release βοηθάνε.
2. Για να βάλετε μια βγαλμένη αλυσίδα πατάτε το σασμάν προς τα κάτω, βάζετε την αλυσίδα σε δυο δοντάκια του πρώτου δίσκου, σηκώνετε την πίσω ρόδα και γυρνάτε το πετάλι μπροστά μέχρι να πάρει όλη την αλυσίδα.. Υγρά μαντηλάκια για να καθαριστείς από τα λάδια μετά βοηθάνε.
3. Έχετε το κινητό σε μια τσέπη που δε θα το κυνηγάτε στο δρόμο μετά την πτώση.
4. Για την ακρίβεια να μην κυνηγάτε τίποτα στο δρόμο μετά είναι ακόμα προτιμότερο.

Ποδηλατικό κράνος...

Το ποδηλατικό κράνος είναι τόσο ελαφρύ που αν φορεθεί σωστά, ξεχνάς ότι το φοράς. Επίσης, επειδή εξαερίζεται, τα μαλλιά δεν ιδρώνουν τόσο όσο με τα κράνη της μηχανής ή του στρατού- ασε δε που αν τι να τρώς τον ήλιο κατακέφαλα τρώει τις ακτίνες του η μόνωση του κράνους- αυτό είναι σημαντικό για όσους θεωρούν σοβαρότερη την κόμμωσή τους από την ακεραιότητα του κρανίου τους.

Το ποδηλατικό κράνος είναι φορεμένο σωστά όταν στέκεται σφιχτά στο κεφάλι και δεν "παίζει" παρά μόνο ελάχιστα. Αν σφίξετε το κράνος σας και παρόλ αυτά πέφτει πολύ χαμηλά στα φρύδια σας ή ανεβαίνει πολύ ψηλά στο μέτωπό σας, τότε έχετε λάθος κράνος. Πάρτε άλλο. Όταν λεμε σωστά σφιγμένο εννοούμε: ανάμεσα στο λουράκι και το λαιμό μας να περνάνε σφιχτά δύο δακτυλά μας.

Οι κατασκευαστές ισχυρίζονται ότι μετά από μια δυνατή πρόσκρουση το κράνος πρέπει να αλλάζεται, ακόμη και αν δεν παρουσιάζει σημάδια φθοράς. Κάτι θα ξέρουν.

Επίσης το κράνος έχει διάρκεια ζωής τρία χρόνια μετά πρέπει να ΠΕΤΑΧΘΕΙ και να αντικαταστασθεί με καινούριο.



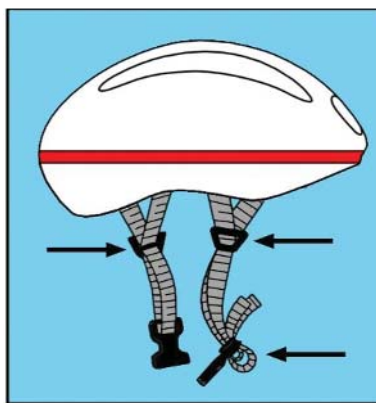
Φοράμε το κράνος οριζόντια



Δεν γέρνει ούτε προς τα πίσω ούτε προς τα εμπρός.



Το κράνος δεν πρέπει να "παίζει"



Μην το φοράτε ΠΟΤΕ ξεκομμένο και κακορυθμισμένο

Μια από τις πολλές απαντήσεις στην ερώτηση "Γιατί κράνος" Το κράνος του Σταμάτη



Η ιστορία του Σταμάτη

"Είναι κάπου 20 μήνες τώρα, που πηγαίνω στη δουλειά μου με ποδήλατο. Επειδή θεωρώ ότι οι δρόμοι που χρησιμοποιώ (Λεωφ. Λαυρίου, Λεωφ. Μαρκοπούλου και Κορωπίου-Μαρκοπούλου) είναι αρκετά επικίνδυνοι, πρώτα αγόρασα κράνος -όταν το πρωτοέπιασα στα χέρια μου δεν μου γέμισε το μάτι- και μετά ξεκίνησα να πηγαίνω στη δουλειά μου με το ποδήλατο.



Μέχρι σήμερα το μεσημέρι δεν μου χρειάστηκε ποτέ και ήλπιζα να μείνει έτσι. Αντίθετη άποψη όμως είχε ένας οδηγός ΙΧ που ήρθε από πίσω και έπεσε πάνω μου στη Λεωφ. Λαυρίου στην Παιανία στο ύψος του Μαρινόπουλου. Εγώ βρισκόμουν στο δεξί κομμάτι του δρόμου και κοιτώντας από το καθρεφτάκι μου δεν είδα κάτι επικίνδυνο. Μέχρι που κάποια στιγμή ακούω ένα φρενάρισμα και με την άκρη του ματιού, μέσα από το καθρέφτη, βλέπω ακριβώς πίσω μου το αυτοκίνητο. Από το χτύπημα προσγειώθηκα με την πλάτη στο καπώ του αυτοκινήτου και το κεφάλι χτύπησε στο παρπρίζ. Στην συνέχεια έφυγα μπροστά και έπεσα στο δρόμο, όπου και σύρθηκα για λίγα μέτρα.

Ήμουν τυχερός, μπορώ να πω ότι φτηνά την γλίτωσα. Πέρα από κάποιους μυικούς πόνους, δεν έσπασα κανένα κόκαλο, κάτι που θα μπορούσε να είχε συμβεί πολύ εύκολα, αν όμως δεν φορούσα κράνος σίγουρα θα είχα χτυπήσει το κεφάλι μου άσχημα. Το σπασμένο παρπρίζ είναι η απόδειξη γι αυτό.

Εκτός από τις ζημιές που έγιναν στο ποδήλατο, έσπασε και το κράνος στο πίσω μέρος του, αλλά μπορώ να πω ότι τα λεφτά του τα έβγαλε και με το παραπάνω."

Σταμάτης Αρναούτης
17/01/2009

Το φυλλάδιο αυτό επιμελήθηκε η ανοκτή συνέλευση **ΠΟΔΗΛΑΤ-ισσ-ΕΣ** για όσους και όσες ποδηλατούν στους ελληνικούς δρόμους. Μπορείτε να το αντιγράψετε, να το φωτοτυπίσετε, να το κατεβάσετε σε οσα αντίτυπα θελετε απο την διεύθυνση **www.podilates.gr/asfaleia/** Η ασφάλεια δεν εχει copyright! στείλτε μας παρατηρήσεις και σχόλια στη διεύθυνση **podilates@yahoo.com**

Καλές πεταλιές