**Οδηγίες ασφαλείας προς ποδηλάτες:**

1) Αν φεύγεις πρώτος στο φανάρι έλεγξε τα οχήματα στους κάθετους δρόμους. Υπάρχει πιθανότητα να περνάει κάποιο αυτοκίνητο με κόκκινο.
2) Όταν οδηγείς πίσω από οχήματα ποτέ να μην είσαι στο μέσο του οχήματος αλλά
στο ίχνος της δεξιάς ή αριστερής ρόδας. Ετσι αν φρενάρει το προπορευόμενο όχημα, προλαβαίνεις να φύγεις ή να αποφύγεις κάποιο αναπάντεχο εμπόδιο
3) Όταν ειναι μέρα & ο δρομος καταληγει σε υπογεια διαβαση προτιμησε να πας περπατώντας στο πεζοδρόμιο ή άναψε τα φωτάκια του ποδηλάτου σου
4) Μην στέκεσαι ΠΟΤΕ στα φαναρια δίπλα από φορτηγό .
Ο οδηγός του δεν σε βλεπει & η στροφη φορτηγού επανω σε πορεια ποδηλατου
είναι η συχνότερη αιτία τραυματισμών (τυφλό σημείο ορατότητας του οδηγού)
Επίσης , στις στροφές, τα φορτηγα πιάνουν περισσοτερο χώρο καλύπτοντας δυο λωρίδες οπότε απόφυγε προσπέραση.
5) Μη θεωρείς δεδομένο ότι ο οδηγός αυτοκίνητου θα ειδοποιήσει με φλας την πρόθεσή του να στρίψει
6) Εάν μπροστά σου έχεις ταξί κοίτα αν κάποιος πεζός εχει σηκώσει χέρι για επιβίβαση.
Μην περιμένεις ότι θα ανάψει τα αλάρμ πρώτα 7) Επίσης αν δεις μπάλλα να πετάγεται στο δρόμο να αναμένεις να εμφανιστεί μπροστα σου παιδί που θα την κυνηγάει.
8) Αν οδηγείς διπλα σε βενζινάδικο περίμενε ότι κάποιος από το αντιθετο ρευμα μπορεί να στριψει για να παει εκει
9).Άν υπάρχει καβγάς ανάμεσα σε οδηγό και συνεπιβάτες,να είσαι έτοιμος για όλα !
10).Μή θεωρείς τίποτα δεδομένο,πέρνα το πράσινο, σάν να ήταν κόκκινο
11) οταν διασχιζουμε μονοδρομο, κοιταμε εκτος απο τη μερια που κανονικα ερχονται οι αλλοι και απο την μερια που απαγορευεται. Απο εκει συνηθως μπορει να ερχονται αναποδα ολων των ειδων οχηματα, αυτοκινητα, μηχανακια, και...ποδηλατα

**ΜΗ ΘΕΩΡΕΙΣ ΔΕΔΟΜΕΝΗ ΤΗΝ ΤΗΡΗΣΗ ΤΟΥ ΚΟΚ ΑΠΟ ΚΑΝΕΝΑ ΟΧΗΜΑ!!!!!!!!!!!!**

Τέλος, πάντα πριν ξεκινήσεις έλεγξε φρένα, φώτα & λάστιχα

**Προς τους οδηγούς μηχανοκίνητων οχημάτων**

Αξιότιμε οδηγέ:

 Οι ποδηλάτες στην πόλη μας αυξάνονται όλο και πιο πολύ, κάνοντας τη συμβίωσή μας στους δρόμους απαραίτητη.

Ως πιο ευάλωτες χρήστες του δρόμου, θα θέλαμε να σας παρακαλέσουμε :

* Να οδηγείτε με προσοχή, **τηρώντας ΠΑΝΤΑ τον ΚΟΚ**
* Να μειώνετε ταχύτητα όταν συναντάτε ποδηλάτες
* Να αφήνετε πάντα κάποια απόσταση ασφαλείας , ιδιαίτερα σε άσχημες καιρικές συνθήκες
* Αναγνώριστε τους κινδύνους που μπορεί να αντιμετωπίσει ένας ποδηλάτης και δώστε του~~ς~~ τον χώρο που του αναλογεί στο οδόστρωμα και το δικαίωμα προτεραιότητας
* Να ελέγχετε πάντα από τους καθρέπτες του οχήματός σας διερχόμενους ποδηλάτες και ειδικά σε διασταυρώσεις
* Μην οδηγείτε με «επιθετικό» τρόπο και μη κορνάρετε ~~κοντά~~ σε ποδηλάτες – ένας απότομος ελιγμός του ξαφνιασμένου ποδηλάτη μπορεί να προκαλέσει ατύχημα
* Να ελέγχετεόλους τους καθρέπτες σας πριν ανοίξετε την πόρτα του αυτοκινήτου: ένα ξαφνικό άνοιγμα πόρτας αυτοκινήτου στο δρόμο μπορεί να αποβεί μοιραίο για διερχόμενο ποδηλάτη
* Κατά το προσπέρασμα, αφήστε 1,5 μέτρο ανάμεσα σε εσάς και έναν ποδηλάτη
 Περιμένετε για ασφαλείς οδικές και κυκλοφοριακές συνθήκες πριν προσπεράσετε **τηρώντας ΠΑΝΤΑ τον ΚΟΚ**
* Μην υποτιμάτε ποτέ την ταχύτητά των ποδηλατών και ~~π~~ μην τους κλείνετε το δρόμο με απότομους ελιγμούς
* Μερικές φορές, ένα ποδήλατο μπορεί να κινείται το ίδιο ή και πιο γρήγορα από ένα αυτοκίνητο, ιδιαίτερα σε περιπτώσεις που έχει κίνηση.
* Ελέγξτε πάνω από τον ώμο σας πριν από τη πορεία με όπισθεν
* Θυμηθείτε ότι ένα ποδήλατο χρειάζεται περισσότερο χρόνο από ένα αυτοκίνητο με την ίδια ταχύτητα για να σταματήσει.
* Ορισμένες φορές, οι ποδηλάτες μπορεί να χρειάζονται όλο το εύρος της λωρίδας για να οδηγήσουν με ασφάλεια, λόγω ανωμαλίας στην άκρη του δρόμου και χαλικιού.
* Να είστε έτοιμοι να μειώσετε ταχύτητα και να δώσετε έτσι στον ποδηλάτη τη δυνατότητα να απομακρυνθεί από το κράσπεδο.

**Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στα παιδιά**:

> Τα παιδιά στα ποδήλατα είναι συχνά απρόβλεπτα :
>Nα είστε έτοιμοι να μειώσετε ταχύτητα και να σταματήσετε
> Μην περιμένετε τα παιδιά να γνωρίζουν τους νόμους της κυκλοφορίας
> Λόγω του μεγέθους τους, τα παιδιά μπορεί να ~~είναι πιο δύσκολο να τα δούμε~~ μη γίνονται άμεσα αντιληπτά

Εαν θέλετε να ξεκινήσετε την ποδηλασία, θα βρειτε ενδιαφέρουσες συμβουλές στο σαιτ μας
<http://www.podilates.gr/xrisima>