

ΑΣΦΑΛΗΣ ΠΕΖΟΣ

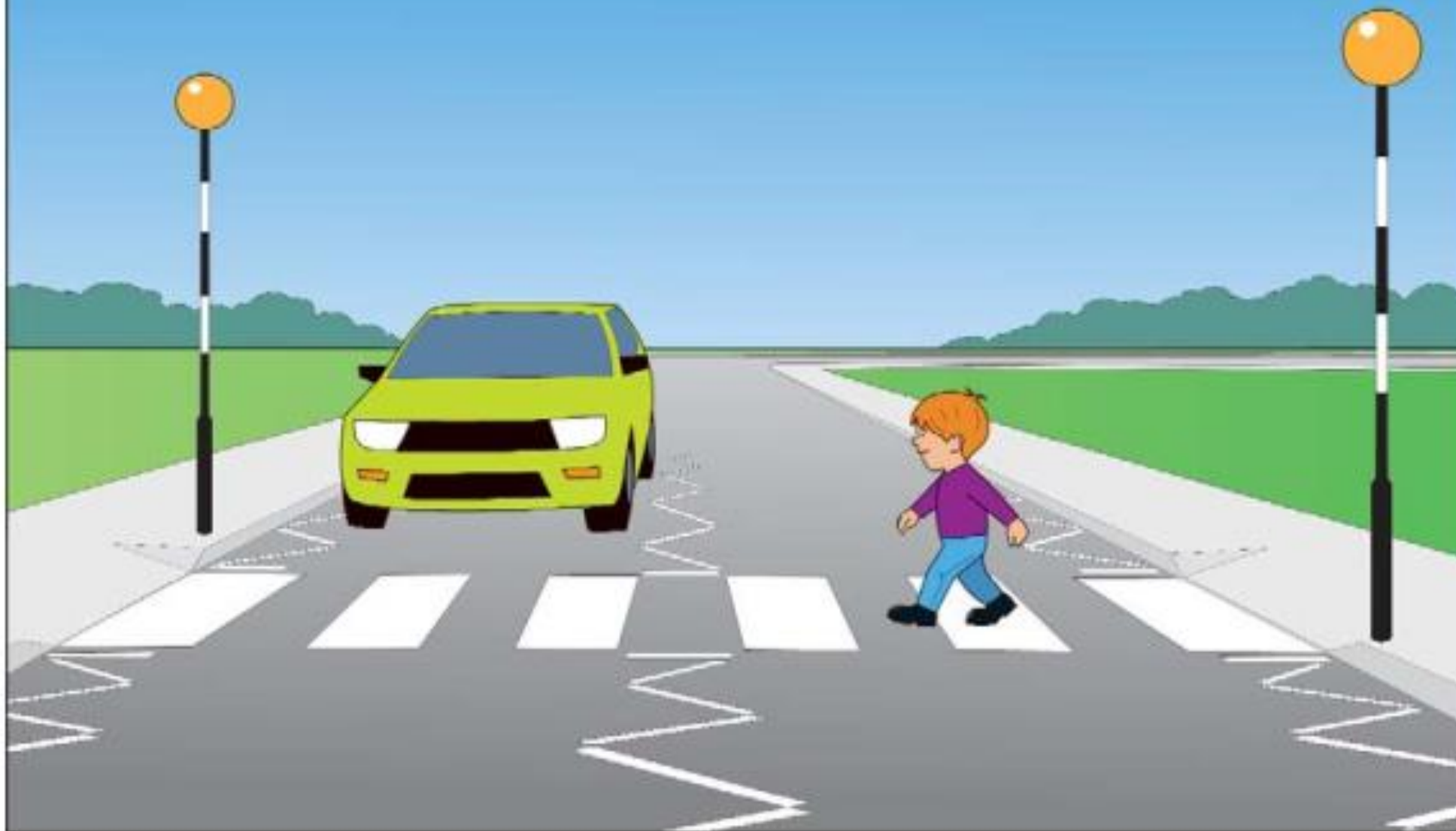


Παιδιά κάτω των 9 χρόνων περπατούν με συνοδεία μεγαλύτερου ατόμου στο αριστερό πεζοδρόμιο. Από 9 χρόνων και άνω μπορούν να διακινούνται μόνα τους σε εύκολους δρόμους και κοντινές αποστάσεις.



Στο αριστερό πεζοδρόμιο μπορώ να βλέπω τα αυτοκίνητα που έρχονται δίπλα μου και αυτά που περνούν απέναντί μου.

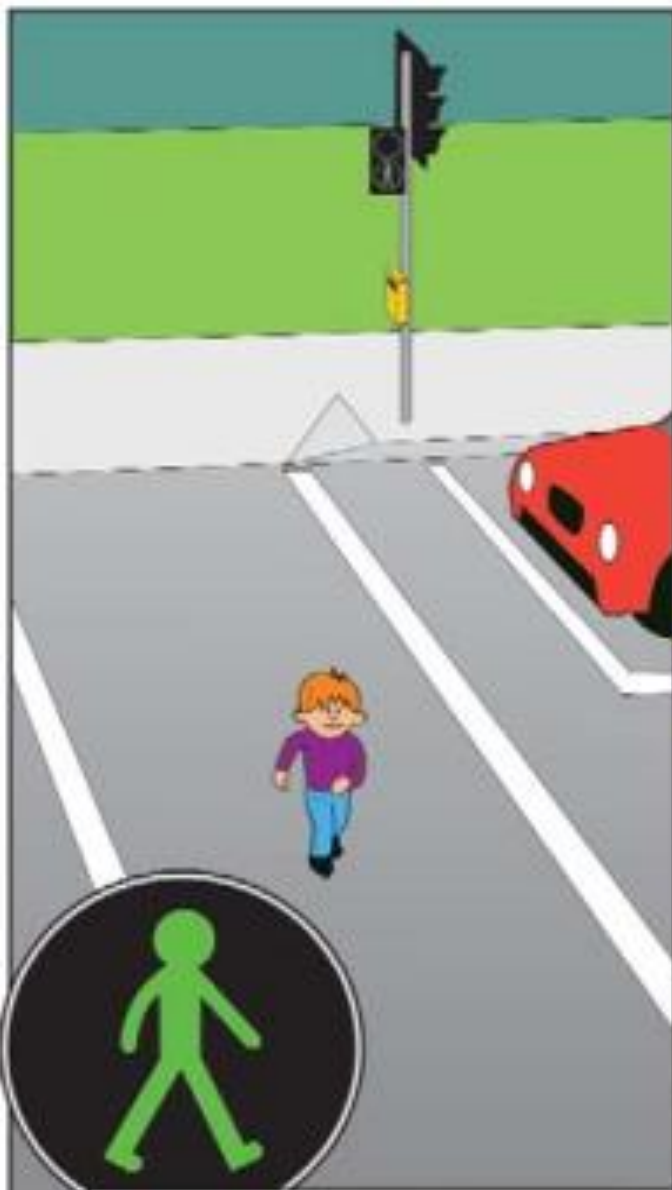
Διάβαση Ζέβρα. Διασταυρώνω με προσοχή, μόνο όταν έχουν σταματήσει τα αυτοκίνητα.



Περπατούμε στη σειρά 1-1 ή 2-2 στο αριστερό πεζοδρόμιο, όσο το δυνατόν πιο μέσα από τον δρόμο.



... Έτσι αποφεύγουμε εμπόδια (π.χ. δέντρα, κάδους απορριμμάτων, πινακίδες κ.λ.π.) χωρίς να χρειάζεται να κατεβαίνουμε από το πεζοδρόμιο και να κινδυνεύουμε από αυτοκίνητα.



Διασταυρώνω μόνο όταν ανάψει ο Γρηγόρης και σταματήσουν τα αυτοκίνητα.



Περιμένω όσο ανάβει ο Σταμάτης...

Διάβαση Πέλικαν με τον Σταμάτη και τον Γρηγόρη. Πατώ το κουμπί στο κίτρινο κουτί και περιμένω...



Γενικά, όταν πρόκειται να διασταυρώσω δρόμο χωρίς τροχονόμο, με ή χωρίς διάβαση Ζέβρα σκέφτομαι...



Ο δρόμος να είναι ευθύς για να βλέπω και να με βλέπουν από μακριά.

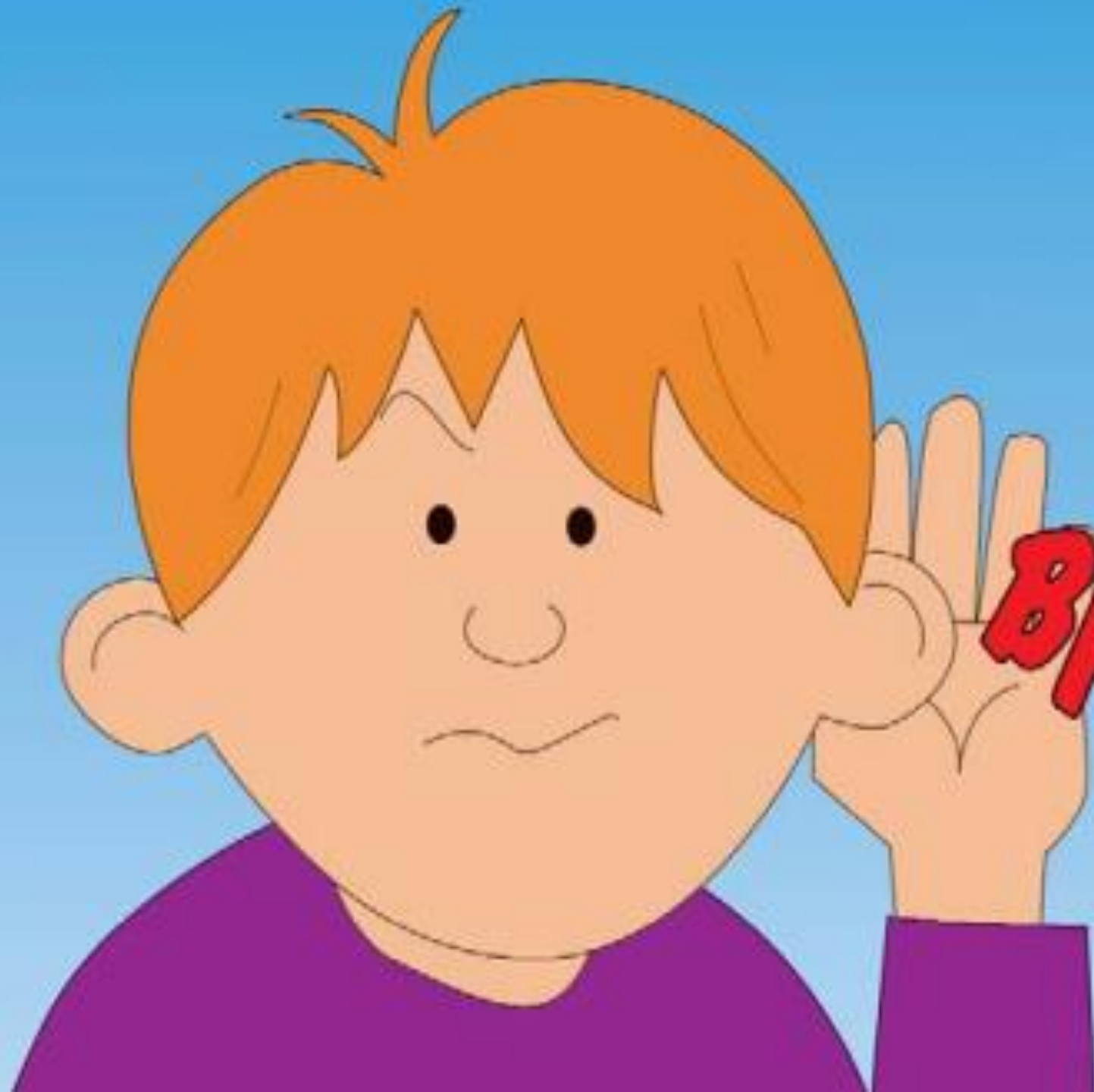


Να μην είναι στροφή.

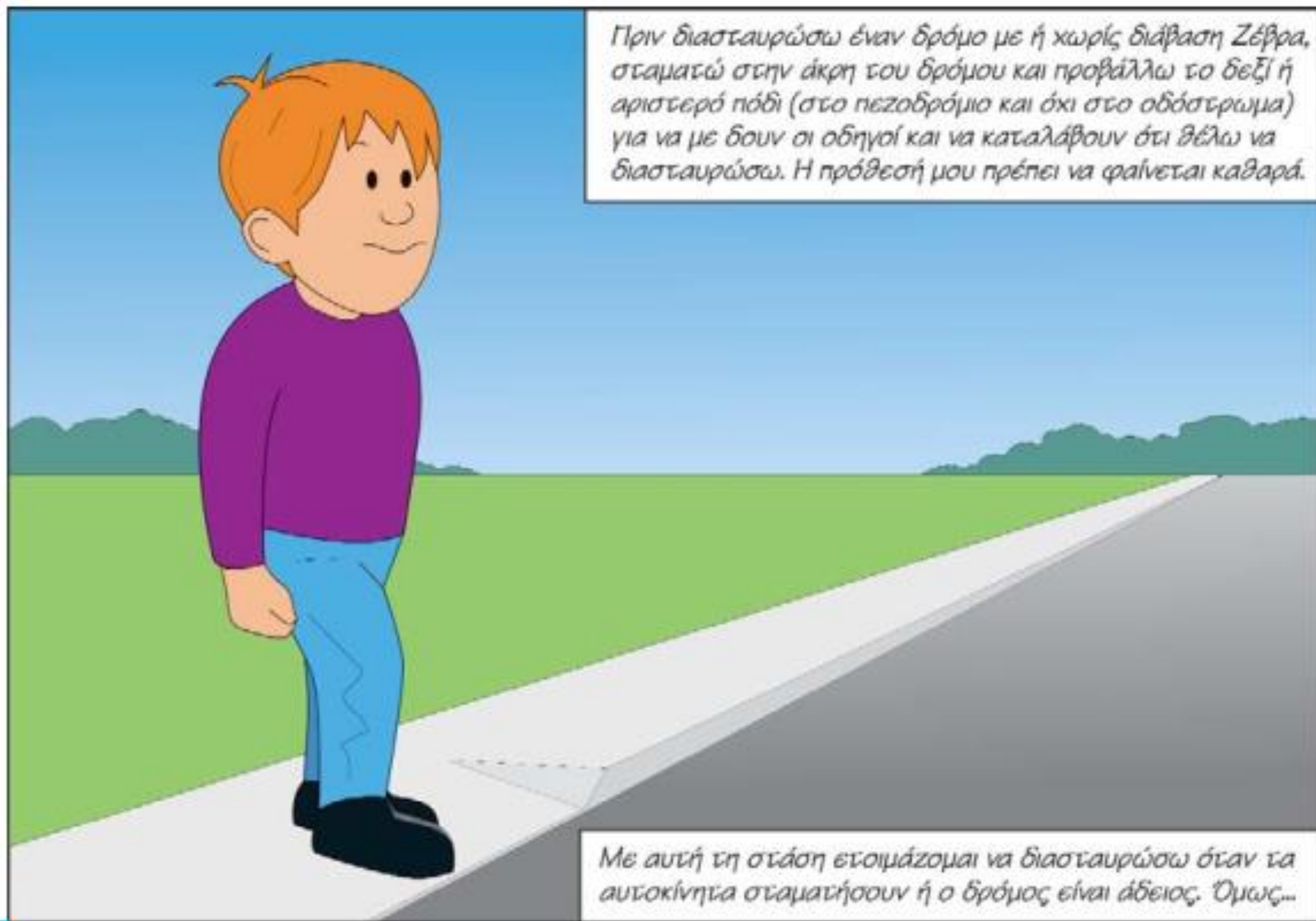


Ο δρόμος να είναι διπλής κατεύθυνσης και όχι τετραπλής ή αυτοκινητόδρομος.





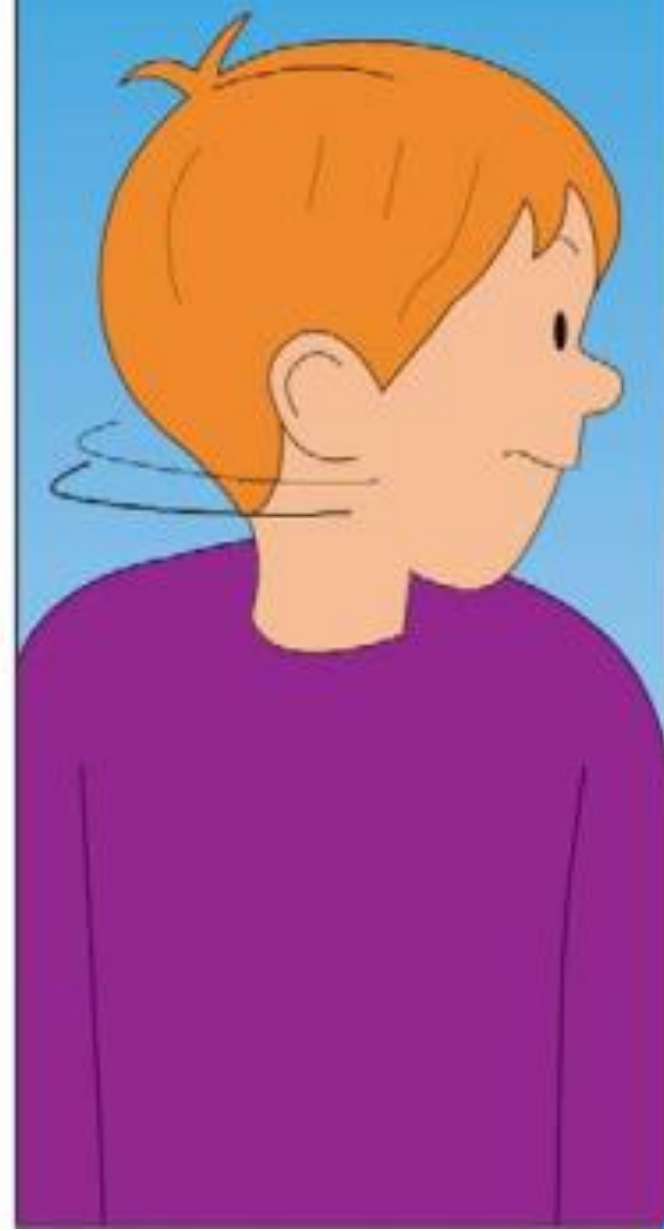
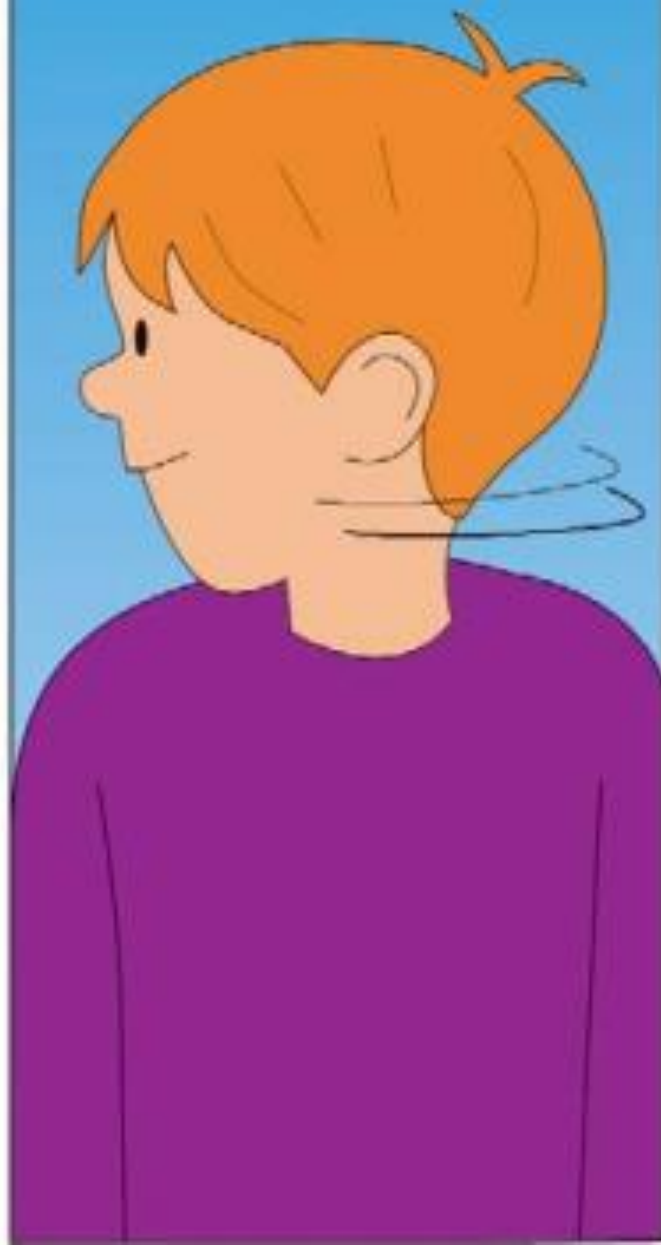
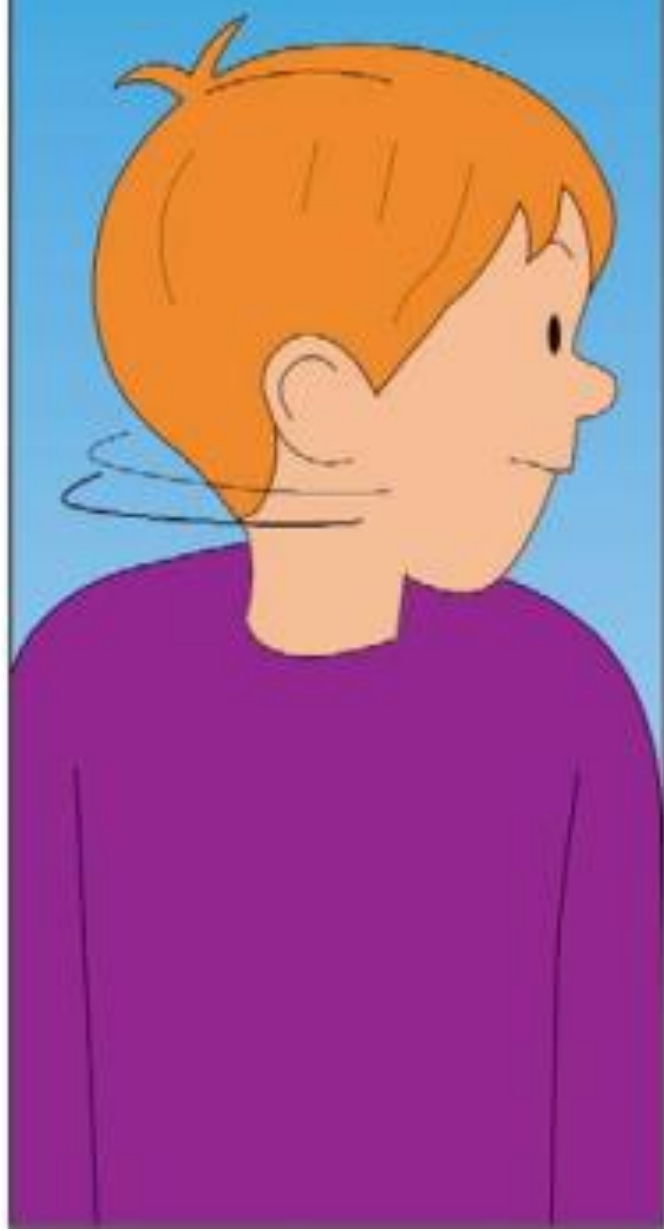
ВРРРРРРРРРР!



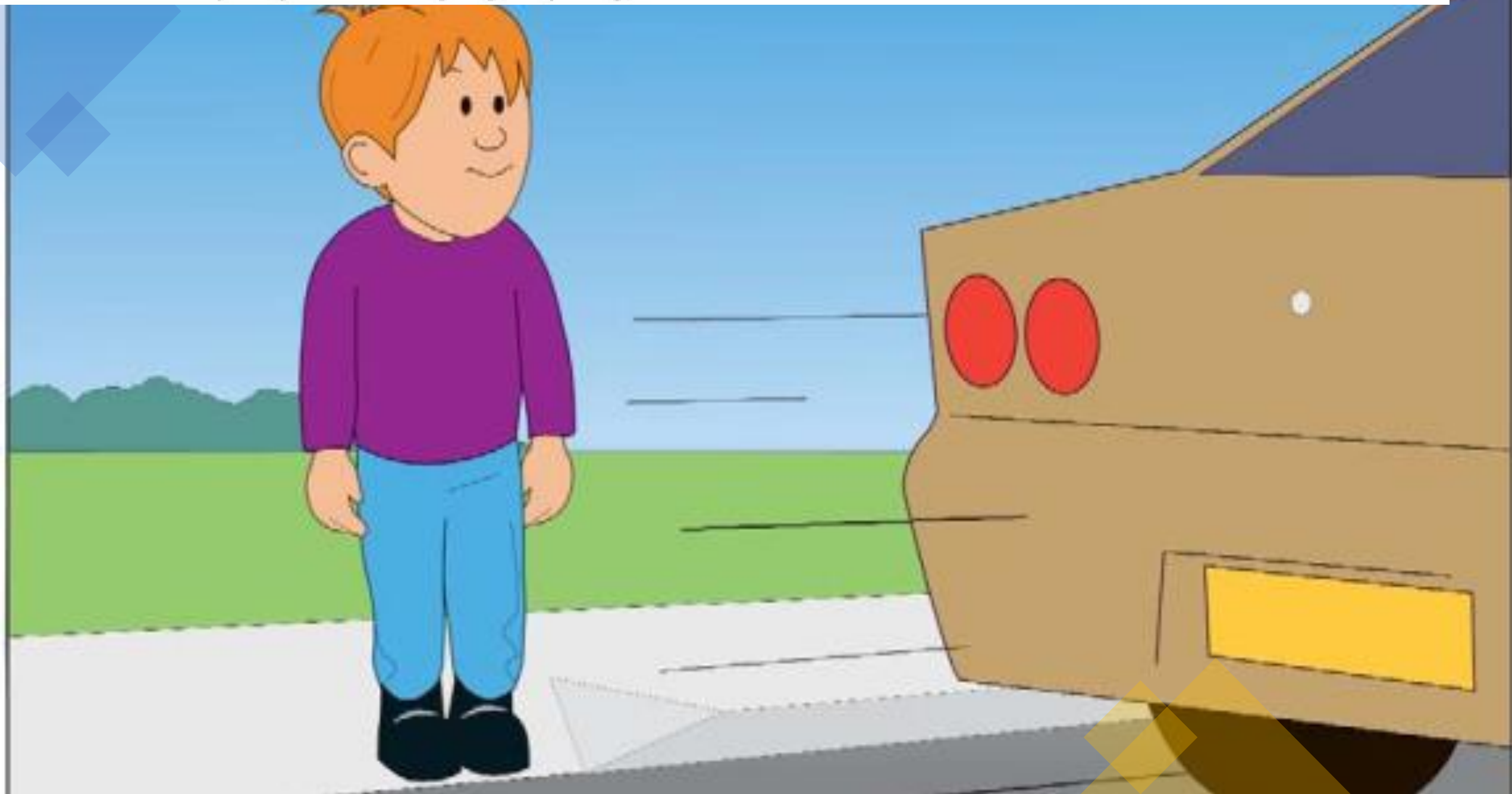
Πριν διασταυρώσω έναν δρόμο με ή χωρίς διάβαση Ζέβρα, σταματώ στην άκρη του δρόμου και προβάλλω το δεξί ή αριστερό πόδι (στο πεζοδρόμιο και όχι στο οδόστρωμα) για να με δουν οι οδηγοί και να καταλάβουν ότι θέλω να διασταυρώσω. Η πρόθεσή μου πρέπει να φαίνεται καθαρά.

Με αυτή τη στάση ετοιμάζομαι να διασταυρώσω όταν τα αυτοκίνητα σταματήσουν ή ο δρόμος είναι άδειος. Όμως...

Πριν διασταυρώσω κοιτάζω δεξιά-αριστερά όσες φορές κι αν χρειαστεί...



Πριν διασταυρώσω περιμένω μέχρι να διαπιστώσω ότι δεν περνούν αυτοκίνητα από καμία λωρίδα ή ότι έχουν σταματήσει σε όλες τις λωρίδες.



Πριν διασταυρώσω...



Σταματώ!



Ακούω!



Κοιτάζω!



Περιμένω!



Περνώ!



Διασταυρώνω με κανονικό ή γοργό βήμα. Κοιτάζω μπροστά και με γρήγορες λοξές ματιές δεξιά-αριστερά, για να εντοπίσω πιθανούς κινδύνους (π.χ. οδηγός που ξεκινά κατά λάθος, μοτοσυκλετιστής που δεν αντιλαμβάνεται ότι πρέπει να σταματήσει κ.λ.π.).



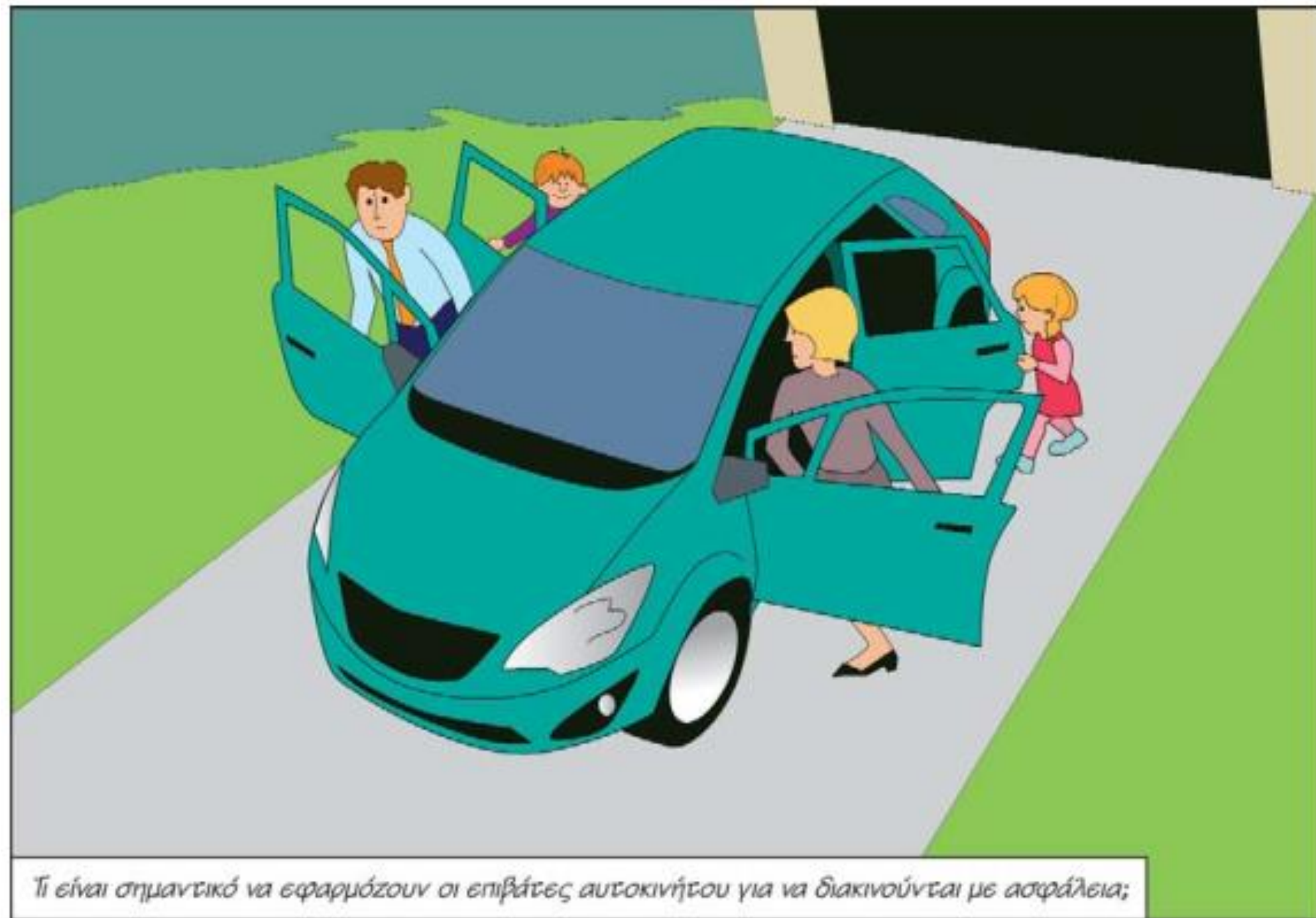
Διασταυρώνοντας περνά κοντά και
μπροστά από τον τροχονόμο.



ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

ΑΣΦΑΛΗΣ ΕΠΙΒΑΤΗΣ





Τι είναι σημαντικό να εφαρμόζουν οι επιβάτες αυτοκινήτου για να διακινούνται με ασφάλεια;

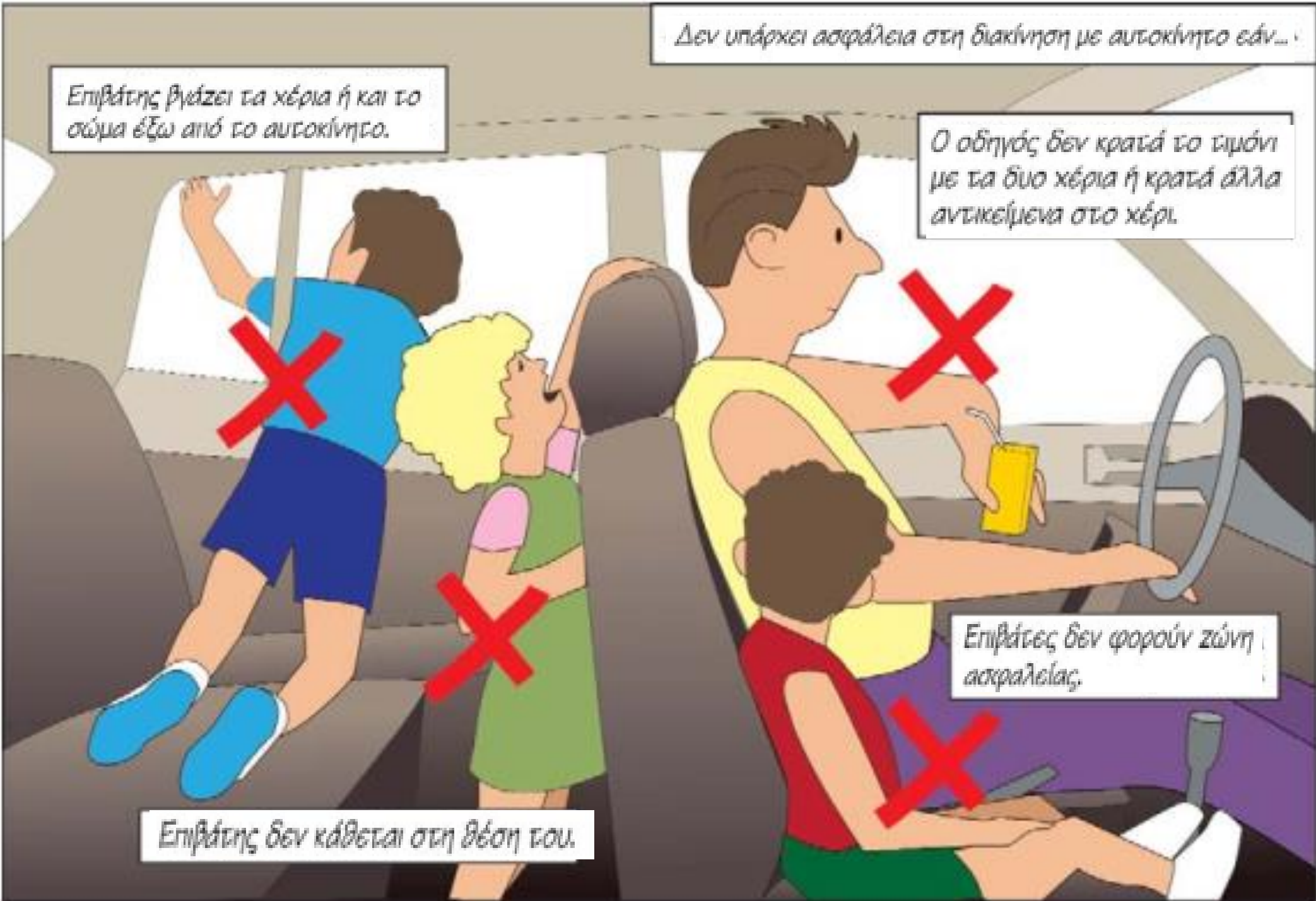
Δεν υπάρχει ασφάλεια στη διακίνηση με αυτοκίνητο εάν...

Επιβάτης βιάζει τα χέρια ή και το σώμα έξω από το αυτοκίνητο.

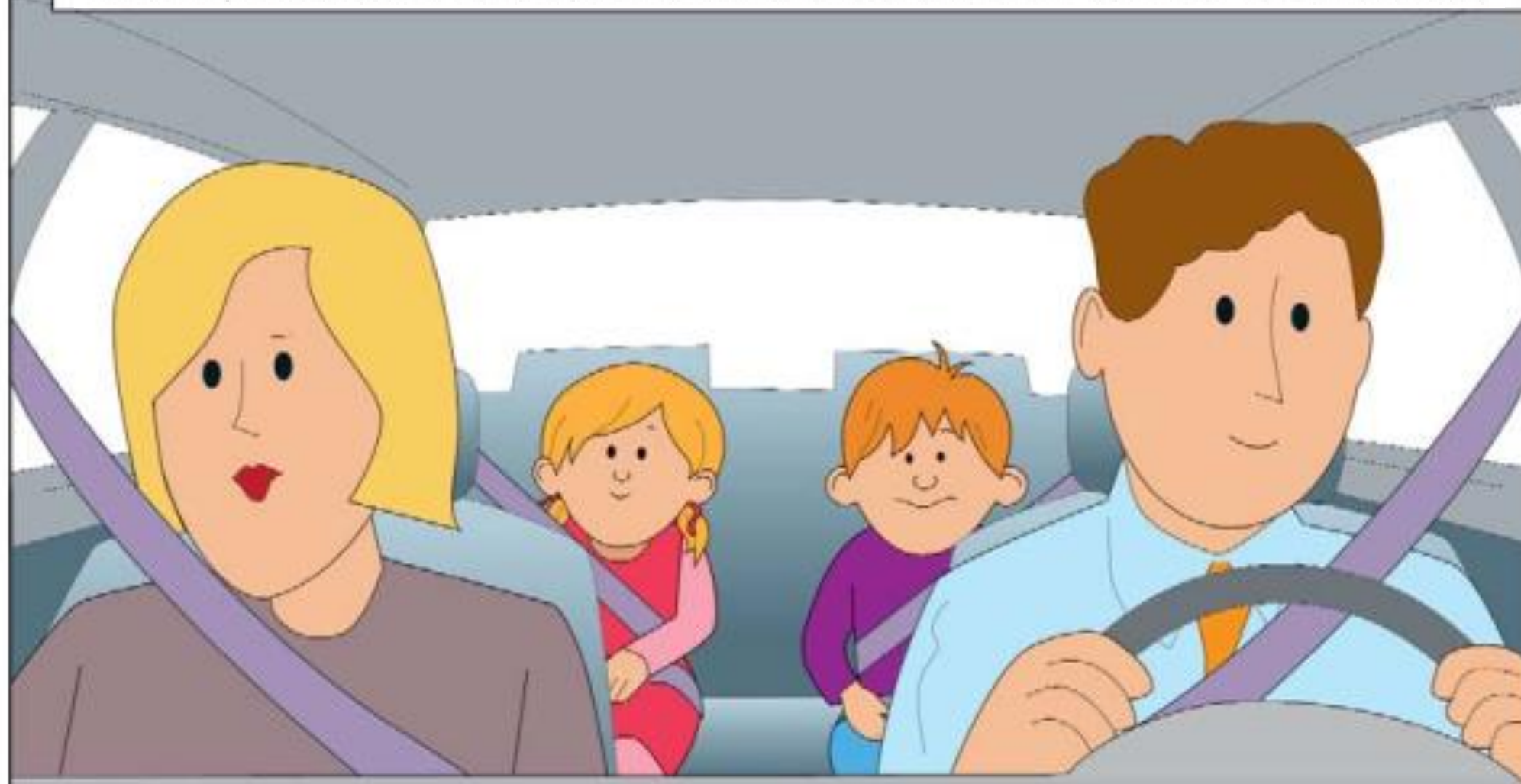
Ο οδηγός δεν κρατά το τιμόνι με τα δυο χέρια ή κρατά άλλα αντικείμενα στο χέρι

Επιβάτες δεν φορούν ζώνη ασφαλείας.

Επιβάτης δεν κάθεται στη θέση του.



Όλοι οι επιβάτες, ακόμα και τα παιδιά στο πίσω κάθισμα είναι απαραίτητο να φορούν ζώνες ασφαλείας.



Οι ζώνες προστατεύουν και σώζουν ζωές!

Ασφαλής διακίνηση στο αυτοκίνητο με σωστό ειδικό κάθισμα ανάλογα με την ηλικία, το ύψος και το βάρος.



Κάθισμα για νήπια έως ενός χρόνου ή 9 κιλά περίπου. Τοποθετείται αντίθετα προς τη φορά κίνησης του αυτοκινήτου, στο κάθισμα πίσω από τον συνοδηγό ή σε έκτακτες περιπτώσεις στη θέση του συνοδηγού, με απενεργοποιημένο τον αερόσακκο.



Ειδικό κάθισμα για παιδιά 1-3 χρόνων ή 10-22 κιλά περίπου. Τοποθετείται στο πίσω κάθισμα.



Ανυψωτικό κάθισμα υποστήριξης αυτοκινήτου για παιδιά 3-12 χρόνων ή 18-38 κιλά περίπου.



Από 12 χρόνων και άνω και ύψος 1.50m και άνω το άτομο μπορεί να κάθεται μπροστά ή πίσω χωρίς ανυψωτικό κάθισμα.



Ανυψωτικό κάθισμα υποστήριξης αυτοκινήτου για παιδιά 3-12 χρόνων ή 18-38 κιλά περίπου.

Η σωστή εφαρμογή της ζώνης...



Η ζώνη περνά γύρω από τον ώμο, ανάμεσα στο στήθος και γύρω από τη μέση. Για να εφαρμόζει καλά σε παιδιά με ύψος κάτω του 1.50m, χρειάζεται το ανιψωτικό κάθισμα υποστήριξης αυτοκινήτου.

Τι είναι σημαντικό να εφαρμόζουν οι επιβάτες λεωφορείου για να διακινούνται με ασφάλεια;





Για ασφάλεια είναι σημαντικό οι επιβάτες να ανεβαίνουν και να κατεβαίνουν προσεκτικά από την πλευρά του πεζοδρομίου. Αν αυτό δεν είναι εφικτό, τότε ο οδηγός θα πρέπει να σταματήσει το αυτοκίνητο σε τέτοιο χώρο που να μη θέτει σε κίνδυνο τους επιβάτες και τον εαυτό του.



Ασφαλής επιβίβαση / αποβίβαση στο λεωφορείο, ένας ένας στη σειρά, με προσοχή στα σκαλοπάτια.



Οι επιβάτες παραμένουν στις θέσεις τους σε όλη τη διάρκεια του ταξιδιού.

Παιδιά κάτω των 9 χρόνων διακινούνται με λεωφορεία μαζικής μεταφοράς με συνοδεία ενήλικα. Από 9 χρόνων και άνω μπορούν να διακινούνται μόνο τους σε εύκολους δρόμους και κοντινές αποστάσεις.



Είναι σημαντικό να αποφεύγεται η κατανάλωση φαγητού και ποτού σε αυτοκίνητα και λεωφορεία, ακόμα και σε μακρινά ταξίδια καθώς και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια.



... Έτσι αποφεύγονται περιπτώσεις ατυχημάτων (πνιγμός, απόφραξη αεροφόρου οδού κ.λπ.).
Εξάλλου, όλοι οι επιβάτες ωφείλουν να διατηρούν το λεωφορείο καθαρό.

Στα λεωφορεία όλοι οι επιβάτες κάθονται
στις θέσεις τους και φορούν, όπου
υπάρχουν, ζώνες ασφαλείας.



Στα λεωφορεία μαζικής μεταφοράς όλοι οι επιβάτες κάθονται στις θέσεις τους ακόμα κι αν υπάρχουν χειρολαβές ή σωλήνες στήριξης...



Σηκώνομαι όταν σταματήσει εντελώς το λεωφορείο.

ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

ΑΣΦΑΛΗΣ ΠΟΔΗΛΑΤΗΣ



Σωστό ποδήλατο ανάλογα με την ηλικία, το ύψος και τις δυνατότητές μου!



Ούτε πολύ μεγάλο...



...ούτε πολύ μικρό...

...γιατί θα είναι δύσκολο και ίσως επικίνδυνο στον χειρισμό!



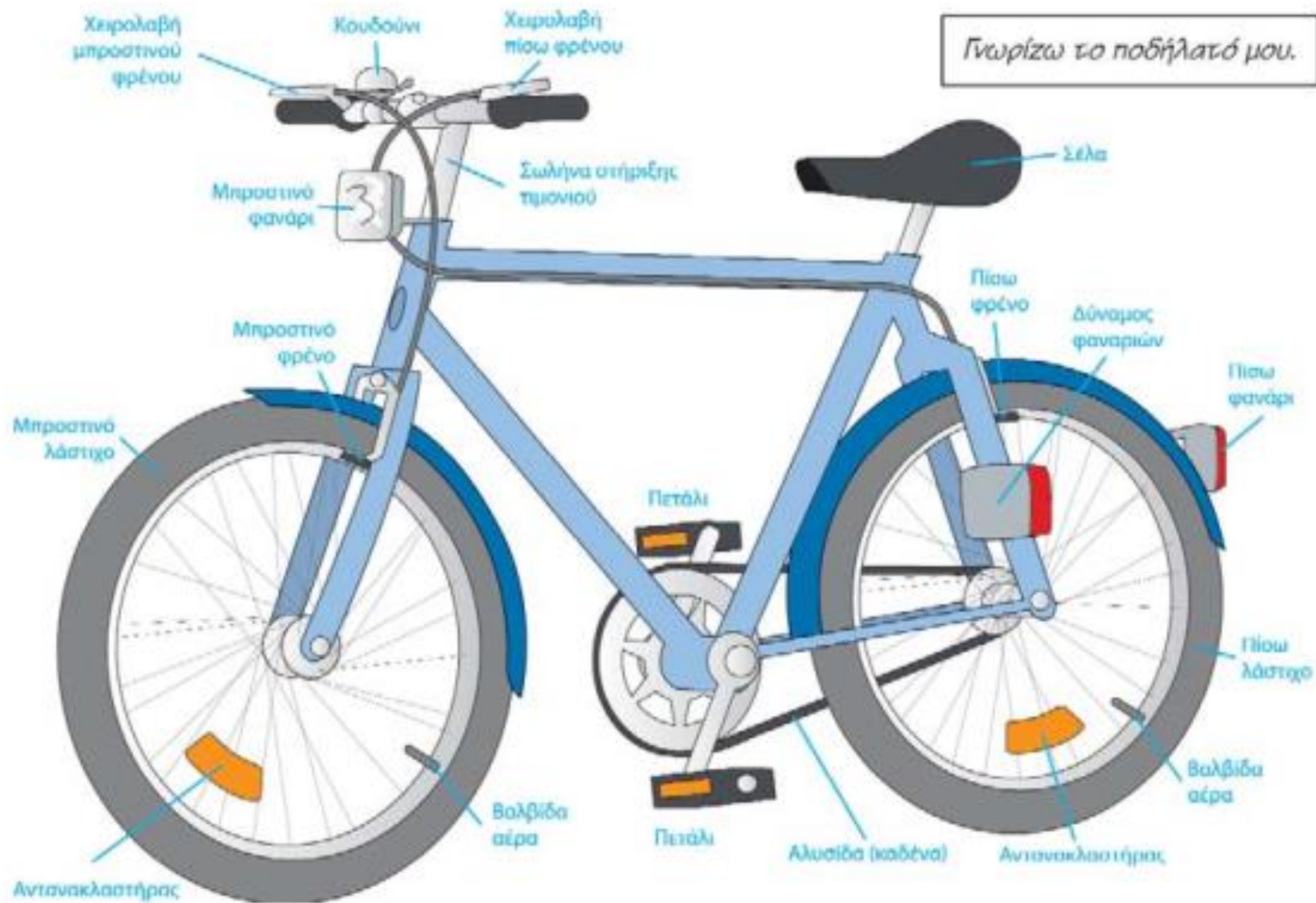
Σε ένα σωστό ποδήλατο, όταν κάθομαι, οι μύτες των ποδιών μου θα πρέπει να αγγίζουν το δάπεδο!

Από την ηλικία των 9 χρόνων και άνω
τα άτομα μπορούν να διακινούνται
μόνα τους με ποδήλατο σε εύκολους
δρόμους και κοντινές αποστάσεις...



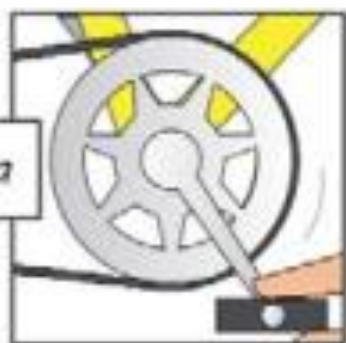
Ποιες συνθήκες επιτρέπουν την ασφαλή διακίνηση με ποδήλατο;

Γνωρίζω το ποδήλατό μου.



Πριν χρησιμοποιήσω το ποδήλατο μου ελέγχω...

1. Αλυσίδα



2. Ελαστικά



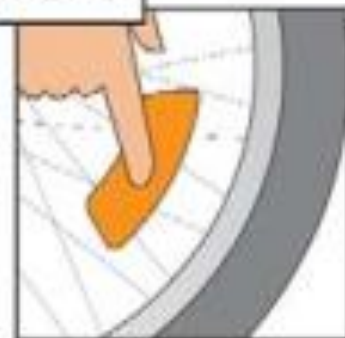
3. Φρένα



4. Φώτα



5. Αντανakλαστήρες



Όταν ποδηλατώ, φοράω κράνος για να προστατεύσω το κεφάλι μου.



Το κράνος δεν γέρνει πίσω για να μου αφήνει απροστάτευτο το μέτωπο...



...ούτε μπροστά για να μου εμποδίζει την ορατότητα...

Προστατευτικός εξοπλισμός για ποδήλατο (αλλά και για πατίνια, σκούτερ, skateboard!)

Κράνος

Προστατευτικά γάντια

Προστατευτικά για τους αγκώνες

Φωσφορούχο γιλέκο

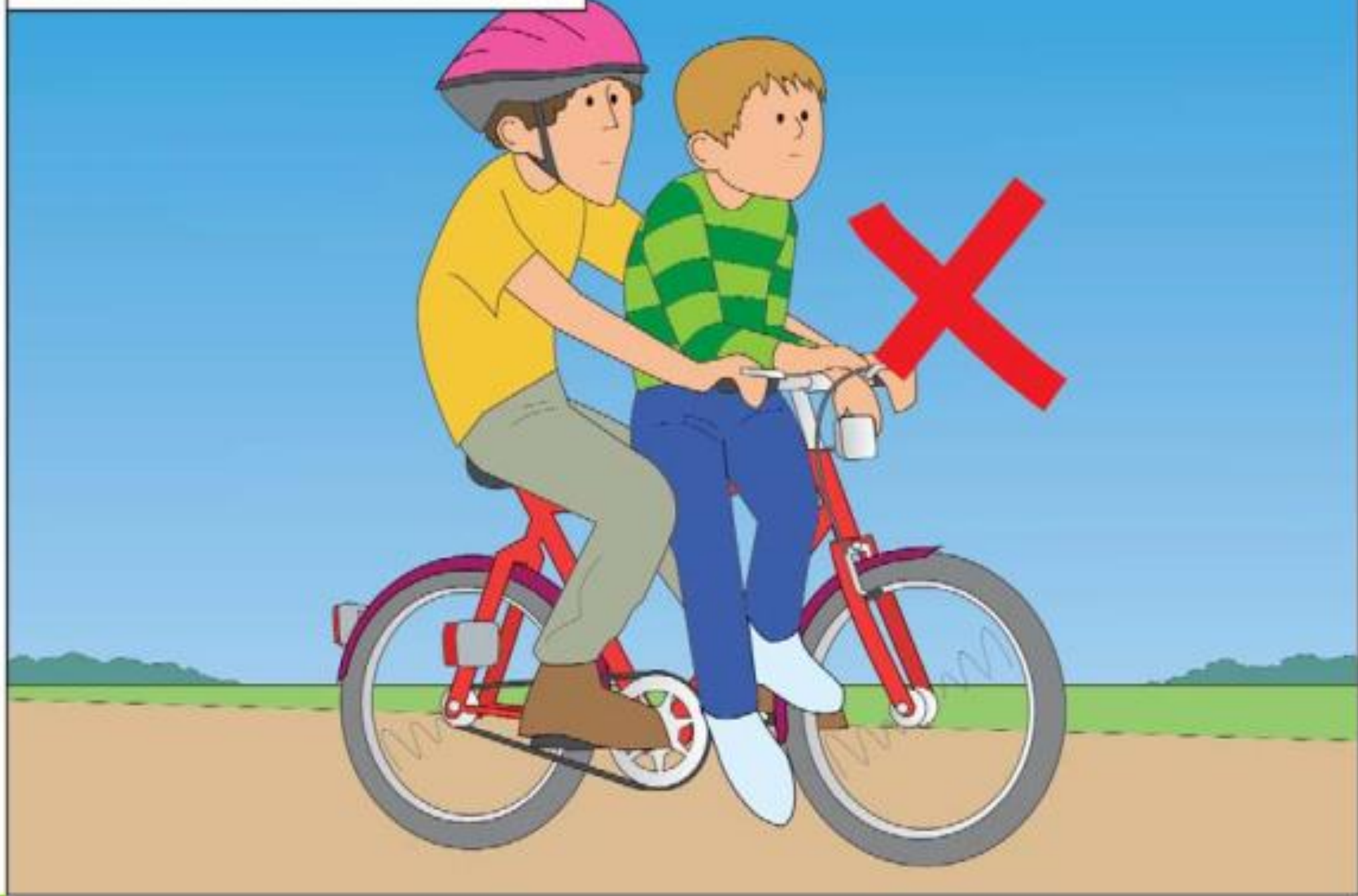
Επιγονατίδες



Όταν ποδηλατώ κάθομαι στη σέλα του ποδηλάτου και κρατώ το τιμόνι με τα δύο χέρια.



Στο ποδήλατο επιβαίνει μόνο ένας επιβάτης.



Το βράδυ για να με βλέπουν οι άλλοι χρήστες του δρόμου...

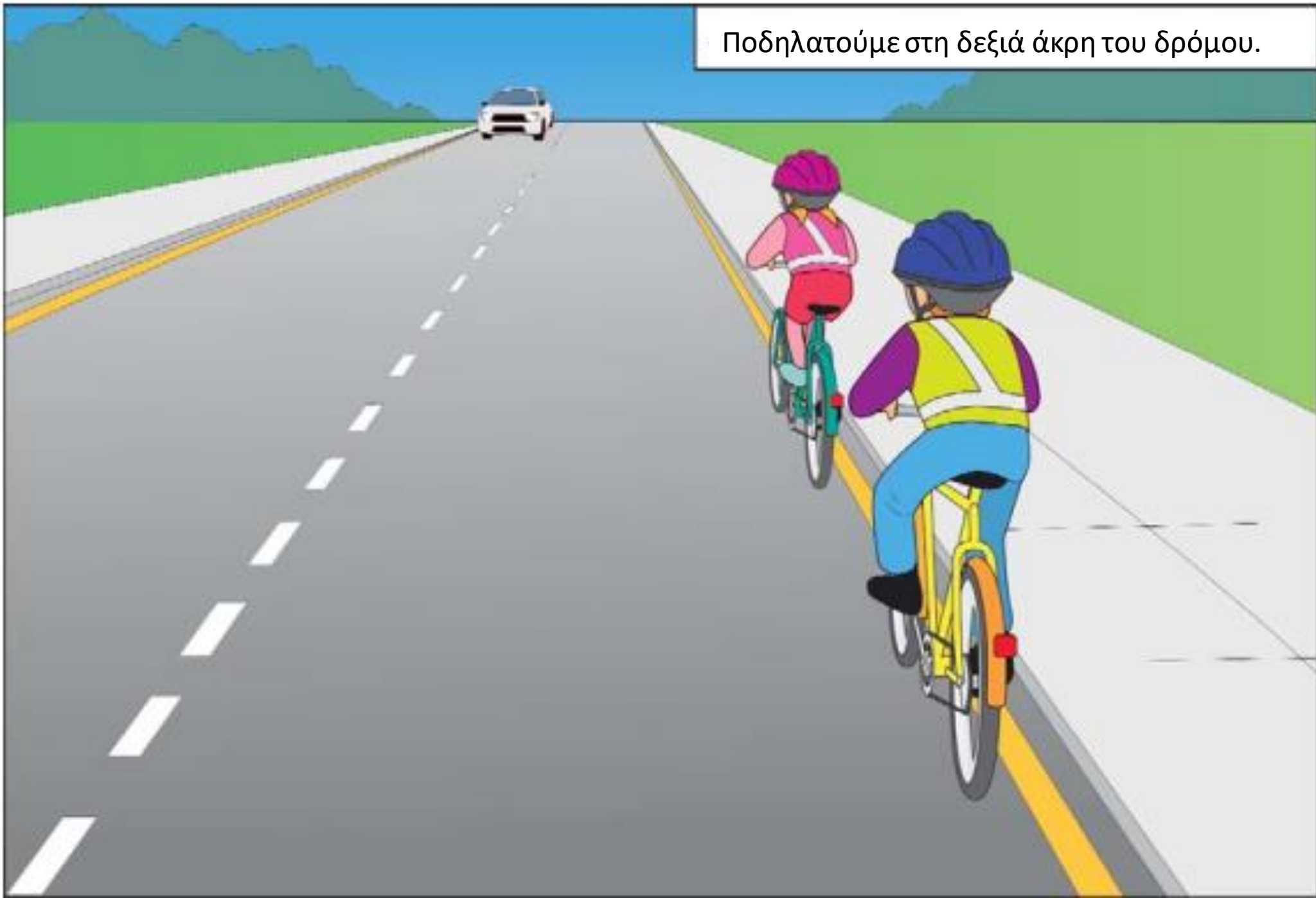
...Φορώ ανοιχτόχρωμα (κατά προτίμηση άσπρα) ρούχα, φωσφορούχο αντανακλαστικό γιλέκο και περιβραχιόνια...

...Έχω αναμένα τα φώτα...

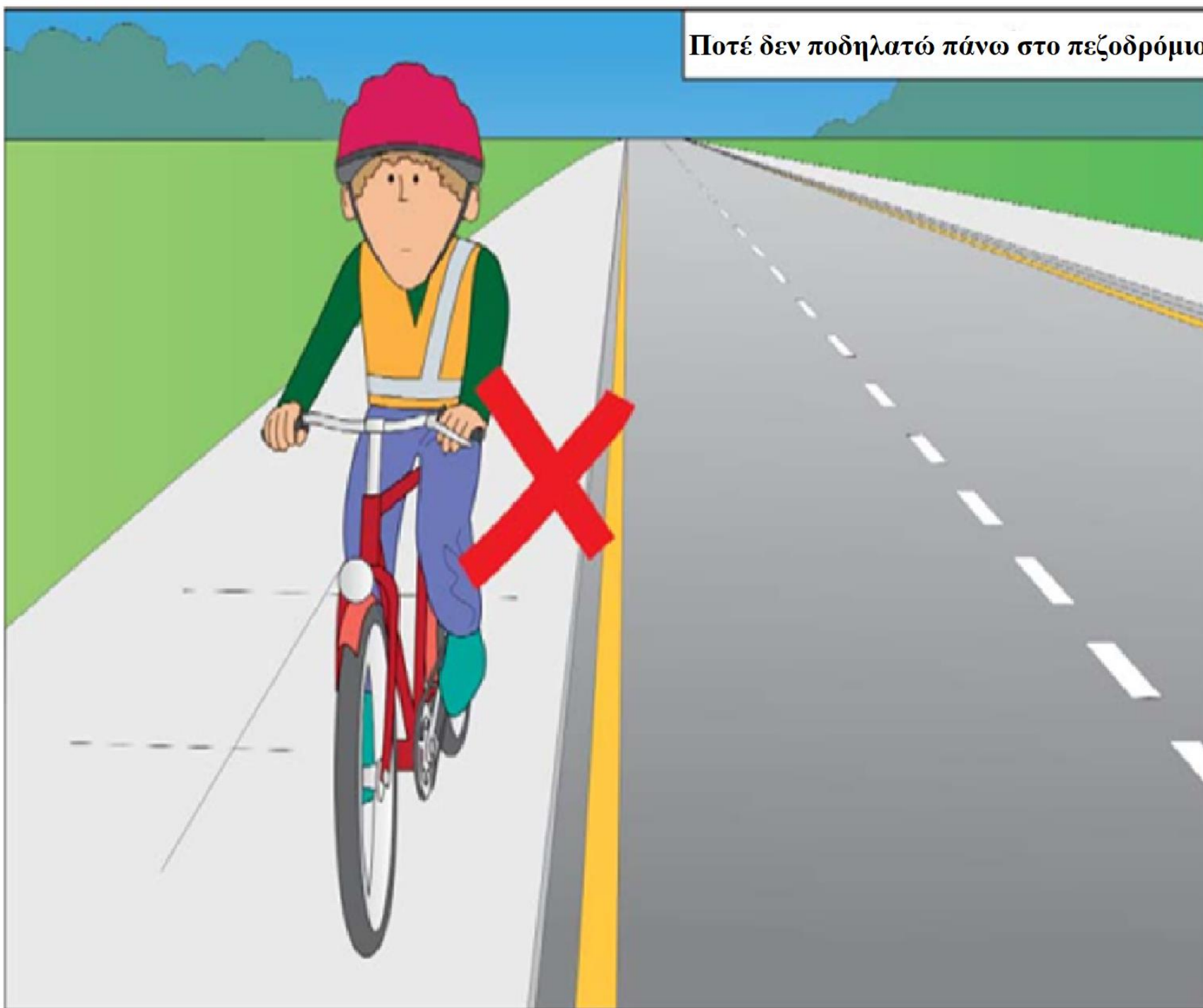


...και καθαρά τα αντανακλαστικά του ποδηλάτου μου!

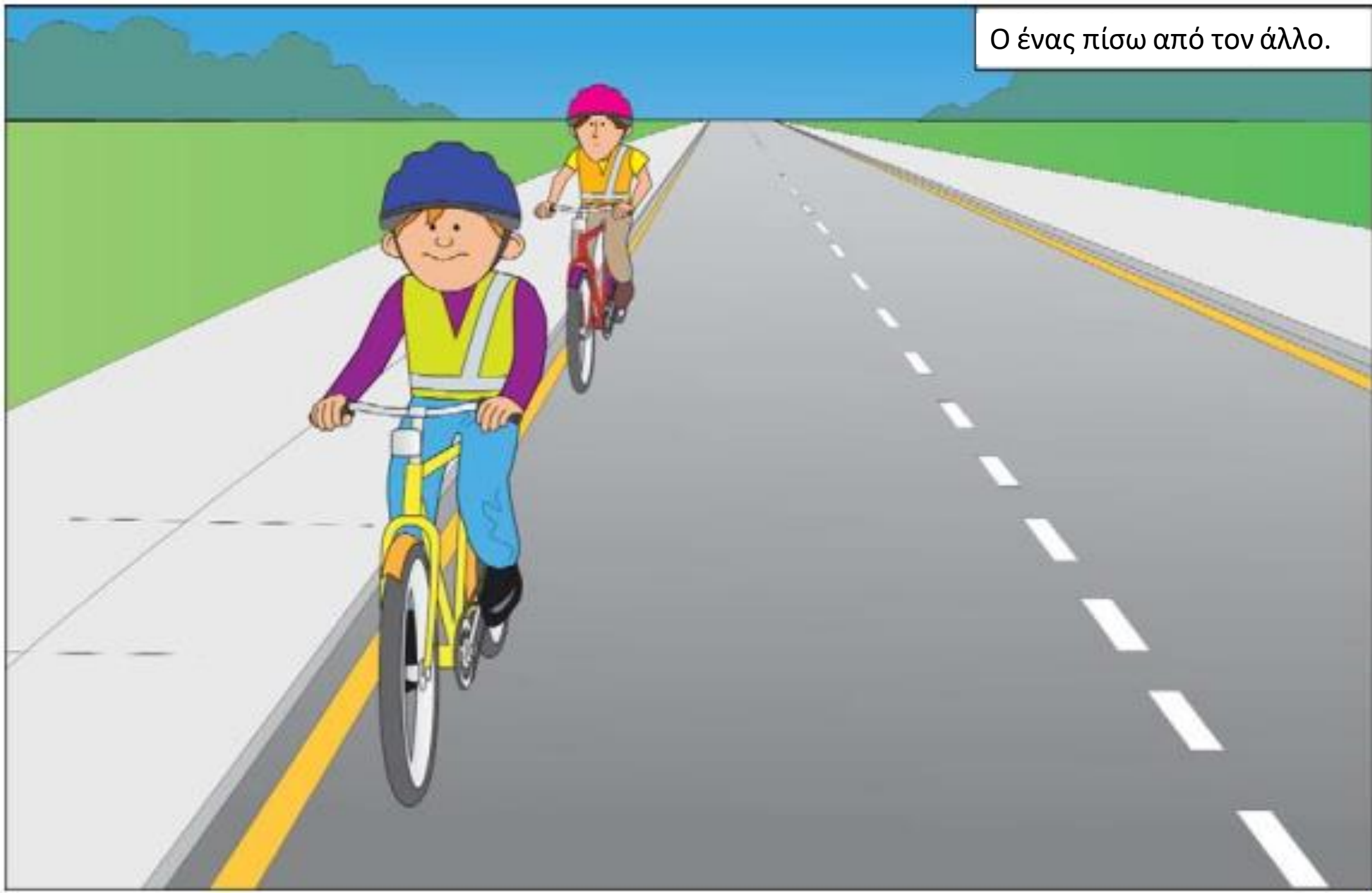
Ποδηλατούμε στη δεξιά άκρη του δρόμου.



Ποτέ δεν ποδηλατώ πάνω στο πεζοδρόμιο.



Ο ένας πίσω από τον άλλο.



Περπατώ στο αριστερό πεζοδρόμιο κρατώντας το ποδήλατό μου.





Ελαττώνω ταχύτητα.



Θα στρίψω αριστερά.



Θα στρίψω δεξιά.

Σήματα με το χέρι όταν ποδηλατώ...

Στις διαβάσεις και γενικά όπου θέλω να διασταυρώσω ενώ ποδηλατώ, κατεβαίνω και περνώ απέναντι προσεκτικά, περπατώντας και σπρώχνοντας το ποδήλατό μου.





Άτομα ή ζώα που πετάγονται ανάμεσα σε σταθμευμένα αυτοκίνητα!



Όταν προσπερνά σταθμευμένο όχημα προσέχω...

Πόρτες αυτοκινήτων που ανοίγουν!



Οχήματα που έρχονται προς τη λωρίδα μου προσπερνώντας.



Σταθμευμένα οχήματα που θα μετακινηθούν!

Ελέγγω αν υπάρχει μέσα οδηγός, αν αναβοσβήνουν οι δείκτες, αν είναι ξεκινημένο κ.λ.π.

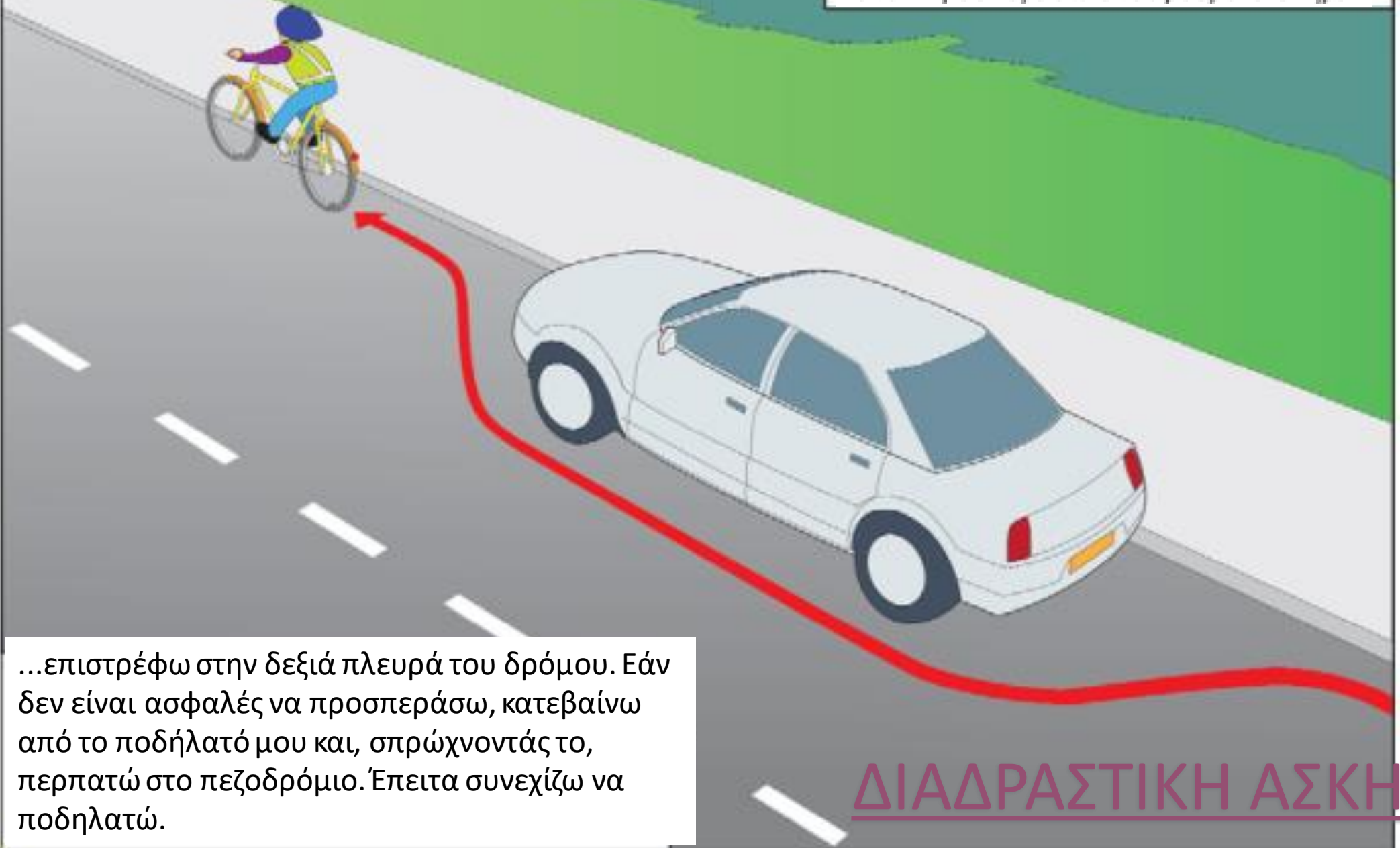
Προσπερνώ σταθμευμένο όχημα...

Πλησιάζοντας κοιτώ πάνω και πίσω από τον αριστερό μου ώμο, για να διαπιστώσω αν είναι ασφαλές να προσπεράσω.



Αν είναι ασφαλές, κάνω σήμα με το αριστερό μου χέρι και προχωρώ προς τα αριστερά. Αν όχι, σταματώ πίσω από το όχημα και ξεκινώ μόνο όταν μπορώ με ασφάλεια να προσπεράσω.

Όταν προσπεράσω σταθμευμένο όχημα...



...επιστρέφω στην δεξιά πλευρά του δρόμου. Εάν δεν είναι ασφαλές να προσπεράσω, κατεβαίνω από το ποδήλατό μου και, σπρώχνοντάς το, περπατώ στο πεζοδρόμιο. Έπειτα συνεχίζω να ποδηλατώ.

ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ