

# ΠΟΔΗΛΑΤΩ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΚΗ ΑΓΩΓΗ

1

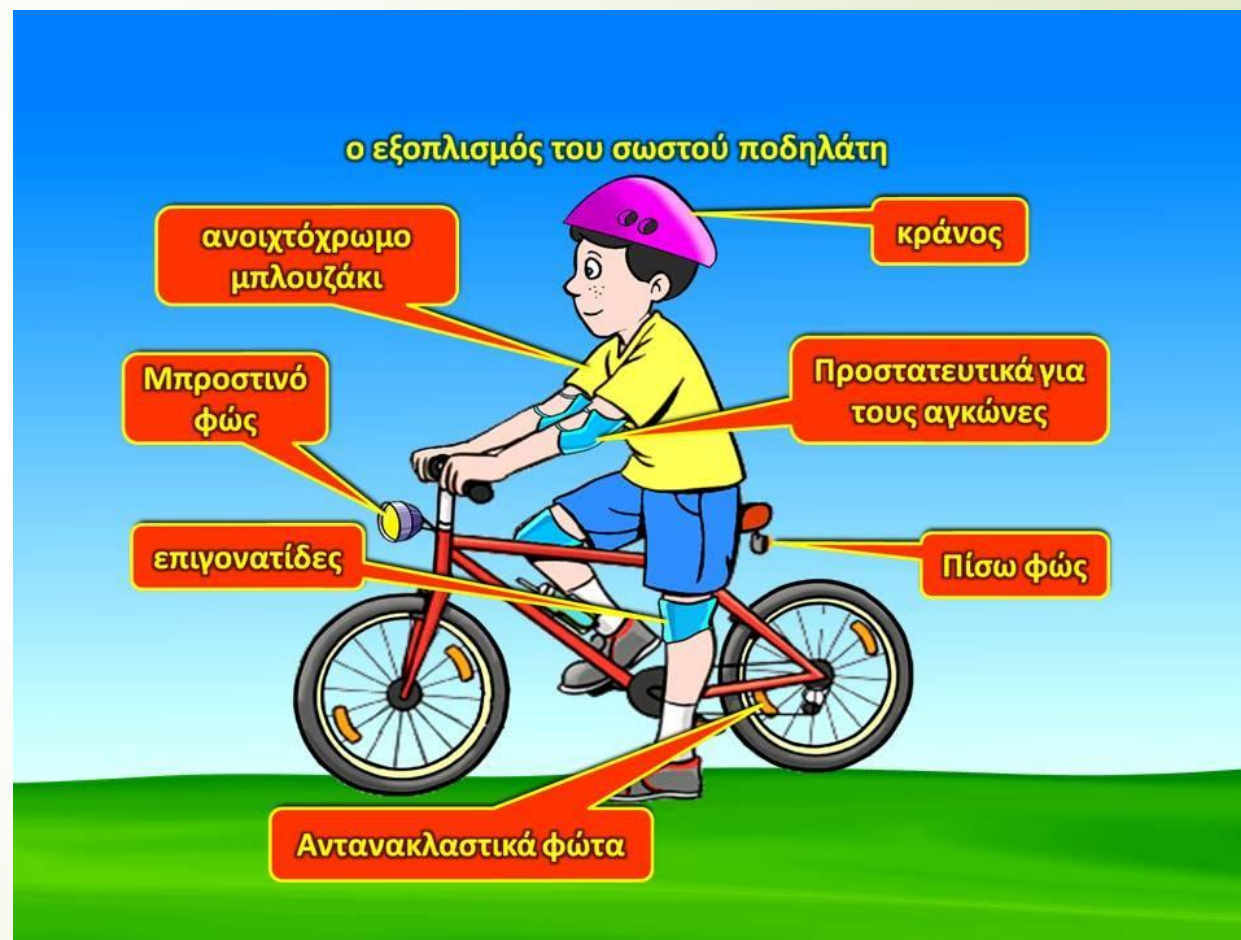
Αντωνία Κυπριανού - Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής



14 Ιανουαρίου 2021

# Θα μάθουμε για το ποδήλατο και τον Κ.Ο.Κ.

- Ποδήλατο - Ποδηλασία
- Πλεονεκτήματα μετακίνησης με ποδήλατο
- Είδη ποδηλάτων
- Τα βασικά μέρη ενός ποδηλάτου
- Ιστορική εξέλιξη του ποδηλάτου
- Κανόνες ασφάλειας–προστασίας  
Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας  
(τι ισχύει για τα ποδήλατα)
- ΠΑΙΧΝΙΔΙ





# Το Ποδήλατο

- ▶ Το πρώτο όχημα ενός παιδιού είναι το ποδήλατο
- ▶ Η σωστή διαπαιδαγώγηση, πρώτα από τους γονείς και ακολούθως από τους εκπαιδευτικούς στο σχολείο από μικρή ηλικία, θα κτίσει σωστές συνήθειες που θα σας συνοδεύσουν καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής σας.



# Το ποδήλατο είναι για όλους

- Από 8 μηνών
- Παιδιά
- Έφηβοι
- Μεσήλικες
- Άτομα τρίτης ηλικίας
- Άτομα με ειδικές ανάγκες





# Η Ποδηλασία:

- Είναι από τις πιο δημοφιλείς δραστηριότητες.
- Για να έχει επίδραση στην προαγωγή της υγείας, θα πρέπει να γίνεται τουλάχιστον σε μέτρια ένταση 3 φορές τη εβδομάδα.
- Κάθε ποδηλάτης που χρησιμοποιεί το οδικό δίκτυο **οφείλει**:
- Να τηρεί όλους τους κανόνες τροχαίας κυκλοφορίας και οδικής ασφάλειας που ισχύουν.
- Να χρησιμοποιεί τους **ποδηλατοδρόμους**, όπου υπάρχουν, και τις ειδικές λωρίδες για τα ποδήλατα.
- Να ποδηλατεί στο **αριστερό** άκρο του δρόμου ή της αριστερής λωρίδας κυκλοφορίας.

# Η Ποδηλασία:

- Να ποδηλατείτε με σεβασμό και ευγένεια προς τους άλλους χρήστες του δρόμου και ιδιαίτερα τους πεζούς.
- Ελέγχετε συνεχώς το δρόμο μπροστά σας για τυχόν εμπόδια, ώστε να αποφεύγετε απότομους και επικίνδυνους ελιγμούς.
- Κρατάτε αρκετή απόσταση όταν περνάτε δίπλα από σταθμευμένα οχήματα και προσέχετε για κάποια πόρτα σταθμευμένου οχήματος που μπορεί να ανοίξει.
- Μην αφήνετε το ποδήλατο σας εκεί που μπορεί να αποτελεί κίνδυνο ή παρενόχληση (πχ κάτω στο πεζοδρόμιο ή ποδηλατόδρομο).

# Πλεονεκτήματα μετακίνησης με το ποδήλατο

- Μειώνει το κυκλοφοριακό
- Μηδενίζει το πρόβλημα στάθμευσης
- Οι μετακινήσεις γίνονται γρηγορότερα και πιο εύκολα
- Είναι φιλικό με το περιβάλλον - **δε ρυπαίνει**
- Είναι πιο ευέλικτο από το αυτοκίνητο
- Μεταφέρεται εύκολα

## ΤΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΟ

- Βελτιώνεται η φυσική μας κατάσταση και η ποιότητα της ζωής και της







Ιστορικό - Κλασσικό



Fitness



Διπλό - Tadem



Αγωνιστικό δρόμο ατ. χρον.



Ισοροπίας χωρίς πετάλια



Trekking



Πίστας



MTB



Με ροδάκια



BMX



Σπαστό - Πόλης



Τρίκυκλο ενηλίκων ή ΑΜΕΑ



Ηλεκτρικό



Πόλης



Τρίκυκλο παιδικό

# Είδη Ποδηλάτων





# Τα μέρη ενός ποδηλάτου

- Σκελετός
- Τιμόνι
- Λαιμός
- Σέλα
- Τροχοί (ακτίνες, στεφάνι, κέντρα, λάστιχο, σαμπρέλα)
- Φρένα (μανέτες, δίσκοι, δαγκάνες)
- Ταχύτητες (γρανάζια πίσω, δισκάκια μπροστά)
- Σασμάν (μπροστά - πίσω)
- Αλυσίδα
- Βραχίονες
- Πετάλια





# Η Ιστορική εξέλιξη του ποδηλάτου

- Δεν υπάρχει συγκεκριμένη χρονολογία στην οποία να αποδίδεται η εφεύρεση του ποδηλάτου, επομένως ούτε συγκεκριμένος “εφευρέτης” αυτού.
- Πολύ πριν την εμφάνιση κάποιας κατασκευής παρόμοιας με ένα τυπικό σύγχρονο ποδήλατο, έχει καταγραφεί ένα ποικίλο φάσμα οχημάτων που εκμεταλλεύονται **μόνο τη μυϊκή δύναμη του αναβάτη τους.**

Αντωνία Κυπριανού - Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής



Χαρακτηριστικό ποδήλατο με μεγάλο μπροστινό τροχό, «penny-farthings»

14 Ιανουαρίου 2021



# Η Ιστορική εξέλιξη του ποδηλάτου

- Μια από τις κατασκευές αυτές, που από πολλούς θεωρείται ο πρόγονος του ποδηλάτου, ήταν η “draisienne”. Ήταν σχεδόν εξ ολοκλήρου κατασκευασμένη από ξύλο και δε διέθετε πετάλια. Ο αναβάτης την έθετε σε κίνηση σπρώχνοντας τα πόδια του προς τα πίσω. Αυτή η κατασκευή του Γερμανού Βαρόνου Καρλ Φον Ντράις, το 1817 έγινε γνωστή ως hobby-horse, αντανakλώντας την πεποίθηση ότι αντικαθιστούσε το βασικό μεταφορικό μέσο του 19ου αιώνα, το άλογο.



**Η ΞΥΛΙΝΗ “DRAISIENNE” 1817**



# Η Ιστορική εξέλιξη του ποδηλάτου

- ▶ Το 1839, ο Σκοτσέζος σιδηρουργός Κιρκπάτρικ Μακμίλαν σχεδιάζει τη “velocipede”. Βελτίωσε την κατασκευή του Φον Ντράις, εισάγοντας τη χρήση των πεταλιών.
- ▶ Το 1860, ο Γάλλος Πιέρ Μισώ αλλάζει το σχέδιο της “velocipede” συνδέοντας τα πετάλια απευθείας με τον μπροστινό τροχό και αργότερα εισάγει τη χρήση συμπαγούς καουτσούκ στους τροχούς, δείχνοντας το δρόμο προς τα γνωστά στις μέρες μας λάστιχα.

Αντωνία Κυπριανού - Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής



Ο γιος του Πιέρ Μισώ πάνω σε velocipede (1868)



## ΚΟΚ και ποδήλατο

- Από τη στιγμή που χρησιμοποιείς ένα **μεταφορικό μέσο**, σε **δημόσιο δρόμο**, είσαι υποχρεωμένος να γνωρίζεις τους κανόνες του **Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας** και ιδιαιτέρως εκείνους που σε αφορούν.

Αντωνία Κυπριανού - Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής





# ΚΟΚ και ποδήλατο

- 2. Ποδηλάτες
- 2.1. Το ποδήλατο σου
- Κάθε ποδήλατο για να καθίσταται νόμιμη η χρήση του σε οποιοδήποτε δρόμο ή σε ποδηλατόδρομο, πρέπει **απαραίτητα να διαθέτει:**





# ΚΟΚ και ποδήλατο

## ► α. Ένα τουλάχιστον σύστημα φρένων

Σιγουρέψου ότι τα **φρένα** του ποδηλάτου σου **είναι αποτελεσματικά πριν ξεκινήσεις.**

- Πάτησε τους μοχλούς των φρένων για να βεβαιωθείς.
- Οι μοχλοί δεν πρέπει να είναι ούτε πολύ σφικτοί ούτε πολύ χαλαροί.





## ΚΟΚ και ποδήλατο

- β. Κατά το χρονικό διάστημα μισής ώρας μετά τη δύση και μισής ώρας πριν την ανατολή του ήλιου, πρέπει να έχεις **φανό λευκού ή κίτρινου φωτός, προσαρμοσμένο στο πρόσθιο μέρος** και να είναι ορατός από απόσταση 150μ και
- γ. **φανό ερυθρού φωτός στο οπίσθιο μέρος** (150μ).

Αντωνία Κυπριανού - Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής





## ΚΟΚ και ποδήλατο

- δ. **Ανακλαστήρες τοποθετημένους** με τρόπο ώστε να ανακλούν το φως προς τις δυο πλευρές του ποδηλάτου.
- ε. **Ειδικό καμπανάκι**, κατάλληλο ώστε ο ήχος να καθίσταται αντιληπτός σε ικανοποιητική απόσταση (αλλά όχι άλλη ηχητική προειδοποιητική συσκευή)





# ΚΟΚ και ποδήλατο

- **στ. Ελαστικά σε καλή κατάσταση και φουσκωμένα**, τέτοια που να εξασφαλίζουν ικανοποιητική πρόσφυση στο οδόστρωμα ή σε οποιαδήποτε άλλο έδαφος κινείται το ποδήλατο.





# ΚΟΚ και ποδήλατο

- 2.2. Η ενδυμασία σου
- Ειδικό κράνος κατάλληλου μεγέθους, στερεωμένο ορθά στο κεφάλι.
- Κατάλληλα ρούχα ποδηλασίας, ανοιχτόχρωμα για να σε βλέπουν τη μέρα,





- Αντανακλαστικά και/ή άλλα παρελκόμενα (ζώνη, ταινία ώμου ή αστραγάλου), για να σε βλέπουν τη νύχτα.
- **Απόφευγε να φοράς ρούχα που μπορεί να μπλεχτούν στην αλυσίδα ή τους τροχούς του ποδηλάτου ή να σκεπάζουν τα φώτα σου.**



# Κατά τη μετακίνηση μας πρέπει να προσέχουμε τα 7 «Φ»

1. Φορτηγά
2. Φαντασία (Να προβλέπουμε τις κινήσεις των άλλων οχημάτων)
3. Φρένα
4. Φώτα
5. Φλας
6. Φουριόζους οδηγούς
7. Φανάρια

## Κυκλοφορώ με ασφάλεια ως ποδηλάτης

- 1 Διαλέγω ένα ποδήλατο που να ταιριάζει με το ύψος, την ηλικία και τις δυνατότητές μου να το χειρίζομαι.
- 2 Το ποδήλατο να είναι σε καλή κατάσταση.
- 3 Χρησιμοποιώ τον απαραίτητο εξοπλισμό όπως π.χ. κράνος.
- 4 Φορώ το κράνος μου με το σωστό τρόπο: να μην γέρνει μπροστά ή πίσω και το δένω κάτω από το πιγούνι.
- 5 Ποδηλατώ στην αριστερή μεριά του δρόμου και ποτέ πάνω στο πεζοδρόμιο.
- 6 Το βράδυ είναι σημαντικό να φορώ ανοιχτόχρωμα ρούχα, φωσφορούχο - αντανακλαστικό γιλέκο και περιβραχιόνιο και να έχω αναμμένα τα φαναράκια του ποδηλάτου μου.
- 7 Στις διαβάσεις και γενικά όταν θέλω να διασταυρώσω κάποιο δρόμο ενώ ποδηλατώ, σταματώ και κατεβαίνω από το ποδήλατό μου. Διασταυρώνω περπατώντας και κρατώντας το ποδήλατό μου.
- 8 Όταν ποδηλατώ κάθομαι στο κάθισμα του ποδηλάτου.
- 9 Όταν ποδηλατώ κρατώ και με τα δύο χέρια το τιμόνι του ποδηλάτου.





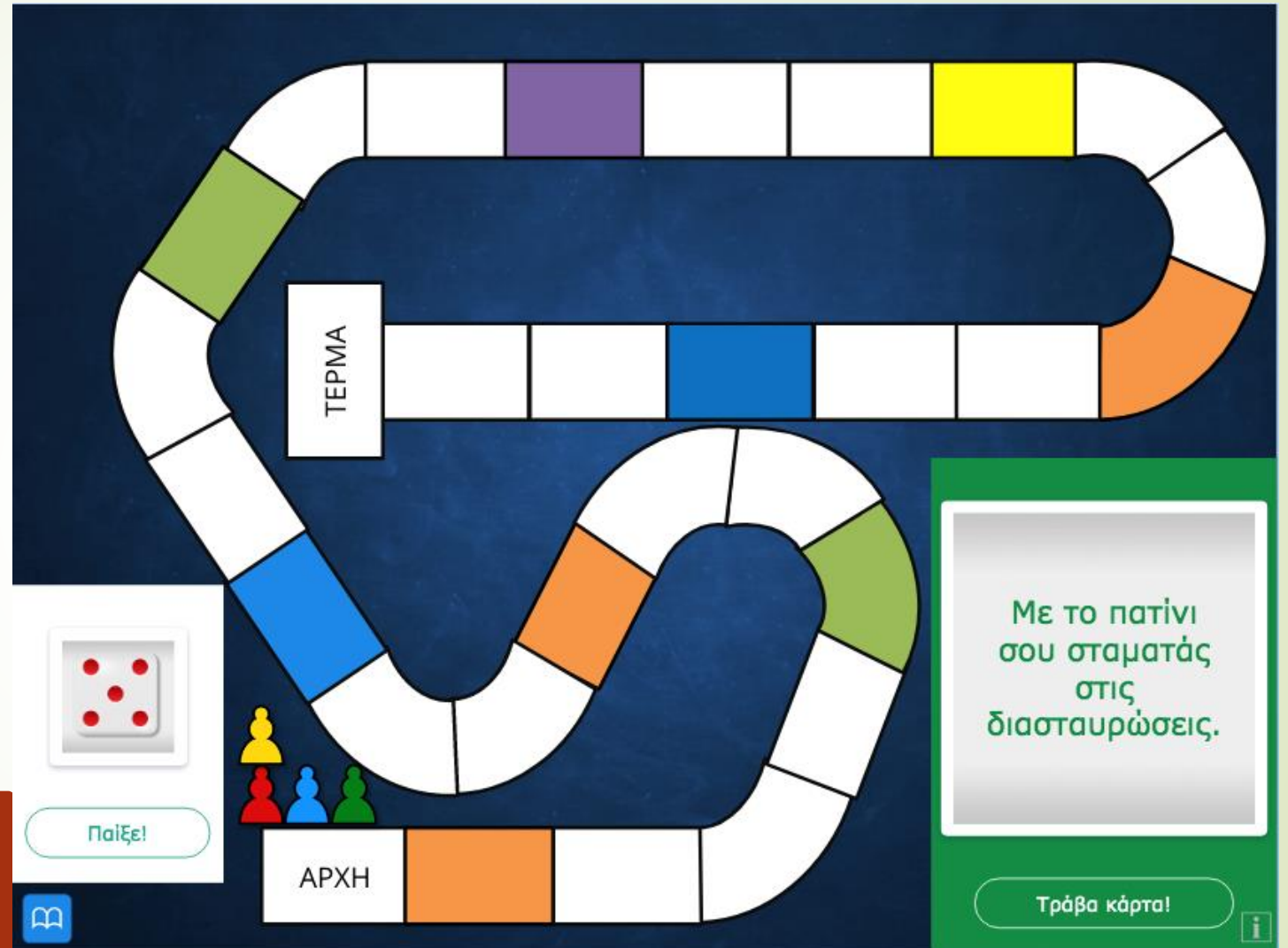
# Ασφαλής Απόσταση των οδηγών όλων των Οχημάτων από τους ποδηλάτες



<https://video.link/w/Cnp4b>

# Παιχνίδι «Κυκλοφορώ με Ασφάλεια»

24





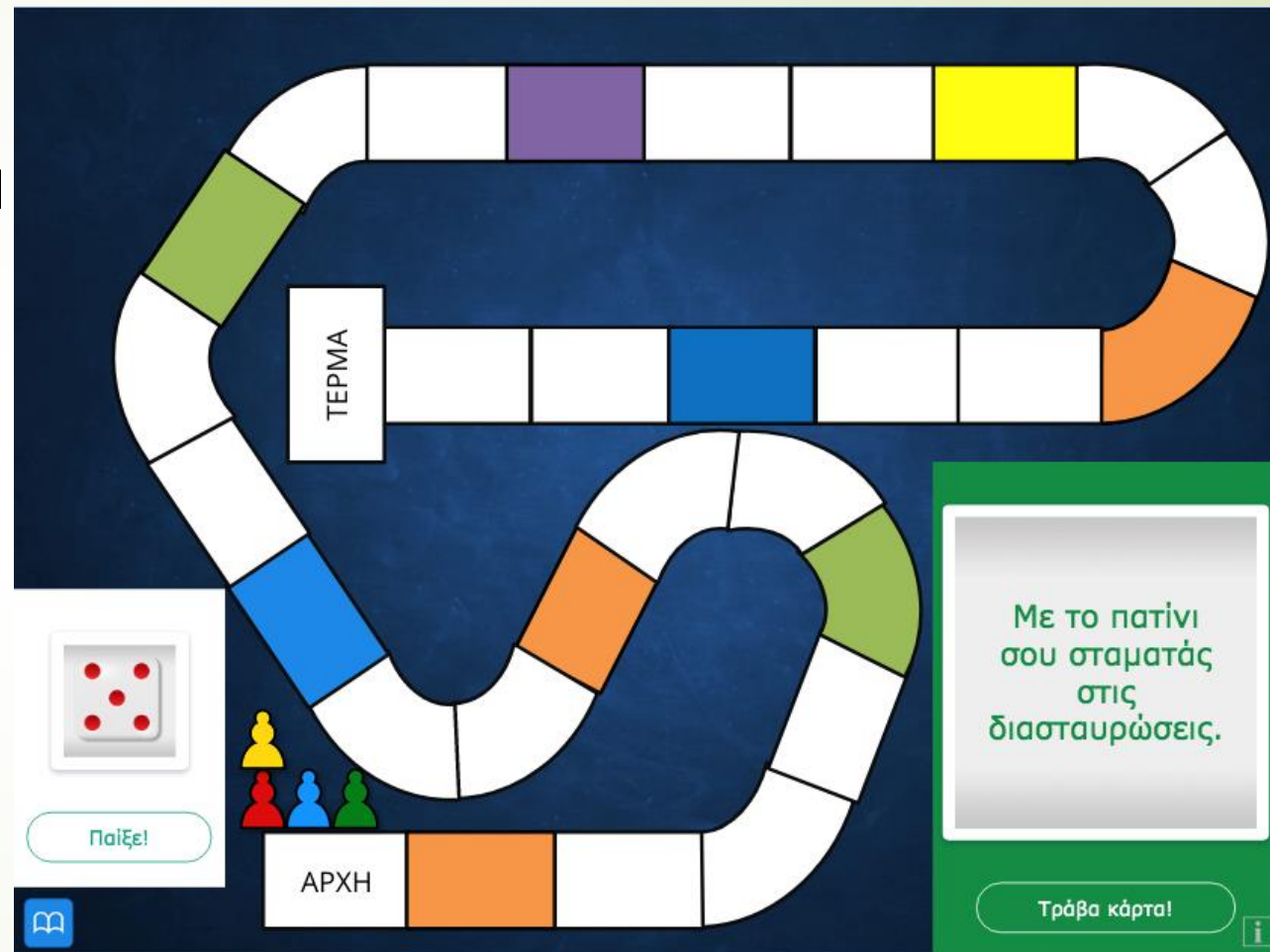
Στόχος του παιχνιδιού είναι να διακρίνουμε ποιες είναι οι **καλές** και ποιες οι **κακές** μας συνήθειες, όταν κυκλοφορούμε στον δρόμο. Μας δίνει τη δυνατότητα να ακολουθήσουμε μια διαδρομή, ρίχνοντας το ζάρι και επιλέγοντας κάρτες που περιγράφουν **καλές** και **κακές** συνήθειες σχετικά με την κυκλοφοριακή αγωγή. Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί ατομικά ή σε ομάδες.



## Οδηγίες

- Τοποθετούμε τα πιόνια στην «αρχή»
- Ρίχνουμε ζάρι και προχωρούμε όσα κουτάκια μας δείχνει
- Αν πέσουμε σε χρωματιστό κουτάκι τραβάμε μια κάρτα.

26





Συζητάμε και αποφασίζουμε:

- Αν αυτό που λέει η κάρτα είναι **σωστό**, προχωράμε 2 κουτάκια **εμπρός**.
- Αν είναι **λάθος**, πάμε δύο τετράγωνα **πίσω**.
- Όποιο παιδί φτάσει πρώτο στο τέρμα νικάει στο παιχνίδι!



# Τέλος

Σας ευχαριστώ για την προσοχή σας

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

- Φωτόδεντρο – Εθνικός Συσσωρευτής Εκπαιδευτικού Περιεχομένου – Υπουργείο Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων – Ελληνική Δημοκρατία : ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΚΗ ΑΓΩΓΗ - ΣΕΒΟΜΑΙ ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ <http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-ugc-8525-1184>
- Φωτόδεντρο – Εθνικός Συσσωρευτής Εκπαιδευτικού Περιεχομένου – Υπουργείο Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων – Ελληνική Δημοκρατία : ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΥΚΛΟΦΟΡΩ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ <http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/10987>
- Βικιπαιδεία - Ποδήλατο <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%BF%CE%B4%CE%AE%CE%BB%CE%B1%CF%84%CE%BF>
- Τμήμα Οδικών Μεταφορών - Κώδικας Οδικής Κυκλοφορίας - [http://www.mcw.gov.cy/mcw/rtd/rtd.nsf/rtd20\\_gr/rtd20\\_gr?OpenDocument](http://www.mcw.gov.cy/mcw/rtd/rtd.nsf/rtd20_gr/rtd20_gr?OpenDocument)
- Βιβλίο Μαθητή (Α', Β', Γ' Γυμνασίου) <http://archeia.moec.gov.cy/sm/512/math.pdf>