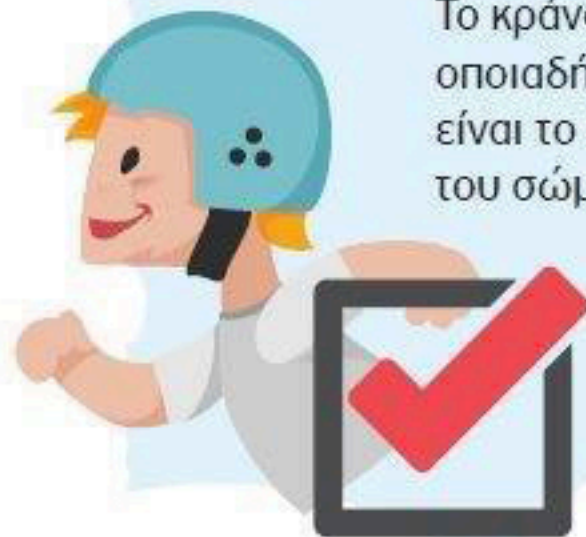


# ΕΛΕΓΧΩ ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ

- 01 ΦΡΕΝΑ**  
τα τσεκάρω πάντα πριν ξεκινήσω
- 02 ΛΑΣΤΙΧΑ**  
ελέγχω ότι είναι καλά φουσκωμένα
- 03 ΑΛΥΣΙΔΑ**  
φροντίζω να είναι πάντα καθαρή  
και να τη διατηρώ καλά λαδωμένη
- 04 ΗΧΟΙ**  
κυλάω το ποδήλατο και ακούω για περίεργους ήχους
- 05 ΡΟΔΕΣ**  
κοιτώ εάν τα μεταλλικά μέρη που συγκρατούν  
τη ρόδα έχουν χαλαρώσει



# ΦΟΡΑΩ ΠΑΝΤΑ ΚΡΑΝΟΣ



**Έχω μυαλό!**  
Το κράνος με προστατεύει από  
οποιαδήποτε πτώση. Το κεφάλι μας  
είναι το πιο ευαίσθητο σημείο  
του σώματος μας

# ΕΤΟΙΜΟΣ ΓΙΑ ΒΟΛΤΑ

- ✓ Βάζω κράνος και προστατευτικό εξοπλισμό (επιγονατίδες)
- ✓ Λευκό ή κίτρινο φως μπροστά και κόκκινο φως πίσω
- ✓ Κουδουνάκι
- ✓ Φοράω κλειστά παπούτσια (όχι σαγιονάρες ή σανδάλια) και ανοιχτόχρωμα ρούχα
- ✓ Ανακλαστικά (φωσφορούχα) στην μπροστινή και πίσω ρόδα
- ✓ Όταν κάθομαι στο ποδήλατο τα πόδια μου ακουμπάνε στο έδαφος
- ✓ Κλειδαριά, γιατί δεν θέλω να χάσω το ποδήλατο μου

# ΟΔΗΓΩ ΤΟ ΒΡΑΔΥ

- ✓ Επιλέγω πάντα διαδρομές με καλό φωτισμό
- ✓ Φοράω ειδικό φωσφορούχο γιλέκο
- ✓ Ανάβω τα φώτα του ποδηλάτου τουλάχιστον μισή ώρα πριν τη Δύση του Ηλίου
- ✓ Για περισσότερη ασφάλεια χρησιμοποιώ σύγχρονο εξοπλισμό οδικής ασφάλειας, όπως περιβραχιόνια LED, κράνη με φωτισμό LED κ.α.
- ✓ Φροντίζω να είμαι πάντα ορατός στους άλλους οδηγούς και στους πεζούς

Δεν Ξεχνώ ότι

μένοντας εμφανής, μένω ασφαλής!