

ΔΕΚΑ ΤΡΟΠΟΙ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΙΣ ΤΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ

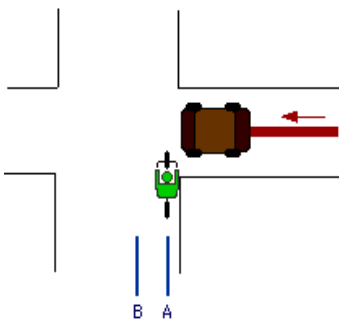
Χρήσιμες συμβουλές για ασφαλή οδήγηση ποδηλάτου στην πόλη, βασισμένες στο άρθρο του Michael Bluejay με τίτλο “How to Not Get Hit by Cars” (<http://bicyclesafe.com>)

Περιεχόμενα

| | |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| 1) Αυτοκίνητο πετάγεται από δεξιά | 7) Σου τη φέρνουν πίσώπλάτα μέρος Α |
| 2) Στο βεληνεκές της πόρτας | 8) Σου τη φέρνουν πίσώπλάτα μέρος Β |
| 3) Το μοιραίο κόκκινο | 9) Σε χτυπούν στη διάβαση |
| 4) Η δεξιά στροφή μέρος Α | 10) Ποδηλατείς ανάποδα και σε χτυπούν |
| 5) Η Δεξιά στροφή μέρος Β | 11) Μερικές συμβουλές ακόμα |
| 6) Αυτοκίνητο έρχεται από αριστερά | |

Η τήρηση του ΚΟΚ, η χρήση κράνους, φώτων κλπ είναι απαραίτητα για την ασφάλειά μας, αλλά δεν αρκούν. Το κείμενο που ακολουθεί επικεντρώνεται στο: **ΠΩΣ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΙΣ ΤΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ!**

1. ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ ΠΕΤΑΓΕΤΑΙ ΑΠΟ ΔΕΞΙΑ



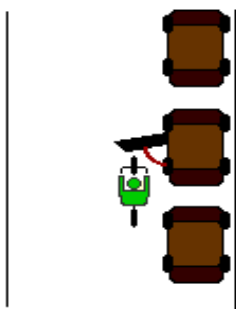
Ένας από τους πιο συνηθισμένους τρόπους σύγκρουσης: Αυτοκίνητο βγαίνει από γκαράζ ή από στενό, χωρίς προτεραιότητα στα δεξιά σου. Αποτέλεσμα: είτε το αυτοκίνητο πέφτει πάνω σου από το πλάι είτε πετάγεται μπροστά σου και πέφτει πάνω του εσύ.

Πώς να αποφύγεις τη σύγκρουση

- ✓ **Βάλε φώτα.** Αν ποδηλατείς βράδυ, είναι απολύτως απαραίτητο να έχεις ορατά φώτα στο ποδήλατό σου. Καλή επιπρόσθετη λύση είναι τα φώτα που προσαρμόζονται στο κράνος ή στο κεφάλι, καθώς βοηθούν να γίνεις καλύτερα αντιληπτός/ή.
- ✓ **Ειδοποίησε.** Κάνε σήμα με το χέρι, χρησιμοποίησε το κουδούνι, την κόρνα ή και τη φωνή σου, για να ειδοποιήσεις τον οδηγό του οχήματος που πλησιάζει από δεξιά.
- ✓ **Κόψε ταχύτητα.** Αν δεν είσαι σίγουρος/η, ότι ο οδηγός του οχήματος που έρχεται από δεξιά σε έχει δει (ιδίως το βράδυ), κόψε ταχύτητα ώστε να μπορέσεις να σταματήσεις τελείως αν χρειαστεί.
- ✓ **Βρες τη θέση σου στο δρόμο.** Πρόσεξε τις γραμμές Α και Β στο σχήμα: Πιθανώς συνηθίζεις να κινείσαι στην Α, κοντά στο πεζοδρόμιο, γιατί ανησυχείς μήπως σε χτυπήσουν από πίσω. Όταν όμως ο οδηγός του οχήματος που έρχεται από δεξιά, ελέγχει τον κάθετο του δρόμο, κοιτάζει το μέσο του δρόμου, αναζητώντας εκεί άλλα οχήματα. Όσο πιο αριστερά κινείσαι (πχ στη γραμμή Β), τόσο περισσότερες πιθανότητες υπάρχουν να σε δει ο οδηγός του αυτοκινήτου στα δεξιά σου.
Από την άλλη, ποδηλατώντας πιο κοντά στο μέσο του δρόμου, είσαι πιο ευάλωτος/η στα οχήματα που έρχονται από πίσω. Το ποια είναι η σωστή θέση του ποδηλάτου στο δρόμο, εξαρτάται από πολλούς παράγοντες:
Το πλάτος του δρόμου, η πυκνότητα της ροής των οχημάτων, η ταχύτητά τους, η δική σου ταχύτητα, οι αποστάσεις που τηρούν οι οδηγοί όταν κάνουν προσπεράσεις, η απόσταση από την επόμενη διασταύρωση, η ποιότητα του οδοστρώματος κ.α.

Γενικά, σε φαρδείς δρόμους υψηλότερων ταχυτήτων με λίγες διασταυρώσεις και καλής ποιότητας οδοστρώμα, είναι προτιμότερο να κινείσαι προς τα δεξιά του δρόμου, ενώ σε στενούς δρόμους μικρής κυκλοφορίας με πολλές διασταυρώσεις & κακό οδοστρώμα, κινήσου πιο κοντά προς το μέσο του δρόμου και με χαμηλότερη ταχύτητα.

2. ΣΤΟ ΒΕΛΗΝΕΚΣ ΤΗΣ ΠΟΡΤΑΣ



Οδηγός ή επιβάτης σταματημένου ή σταθμευμένου αυτοκινήτου, ανοίγει την πόρτα ξαφνικά μπροστά σου. Αν δεν σταματήσεις έγκαιρα, πέφτεις κατευθείαν πάνω της. Αυτό είναι ένα από τα πιο συχνά και επικίνδυνα ατυχήματα. Συχνά ένας ποδηλάτης που “τρώνει πόρτα”, πέφτει στη διερχόμενη κίνηση επειδή κάνει απότομο ελιγμό για να αποφύγει την πόρτα ή γιατί η πόρτα τον ρίχνει κάτω.

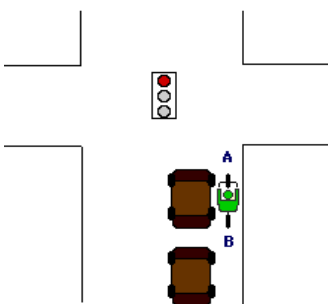
Πώς να αποφύγεις τη σύγκρουση

- ✓ Κράτα πλευρική 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. Δώσε στον εαυτό σου το χώρο για να το αποφύγει. Μπορεί να μην θέλεις να είσαι στο κέντρο του δρόμου γιατί τα αυτοκίνητα δυσκολεύονται να σε προσπεράσουν, αλλά έχεις πολύ περισσότερες πιθανότητες να “φας πόρτα” από

παρκαρισμένο παρά να σε χτυπήσει από πίσω κάποιο όχημα.

Αν για οποιοδήποτε λόγο, πρέπει να περάσεις κοντά σε παρκαρισμένα, πήγαινε αργά ώστε να μπορείς να σταματήσεις με ασφάλεια αν χρειαστεί. Προσπάθησε να προβλέψεις κοιτώντας προσεκτικά μέσα στο κάθε αυτοκίνητο και μην σπεύδεις να συμπεράνεις ότι είναι άδειο: μπορεί π.χ. ο οδηγός να έχει σκύψει για να πάρει την τσάντα του και μετά να ανοίξει απότομα την πόρτα μπροστά σου.

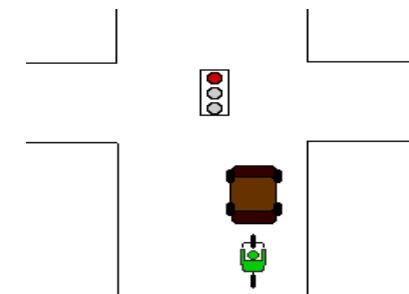
3. ΤΟ ΜΟΙΡΑΙΟ ΚΟΚΚΙΝΟ



Σταματάς δεξιά, πλάι στο πρώτο αυτοκίνητο που περιμένει στο κόκκινο φανάρι ή το STOP. Ο οδηγός είναι πολύ πιθανό να μην σε έχει δει. Όταν το φανάρι γίνει πράσινο, εσύ κινείσαι ευθεία αλλά ο οδηγός στρίβει απροειδοποίητα δεξιά και πέφτει πάνω σου. Επικίνδυνο όταν το όχημα είναι ΙΧ αυτοκίνητο, ακόμα πιο επικίνδυνο όταν είναι φορτηγό ή λεωφορείο.

Πώς να αποφύγεις τη σύγκρουση

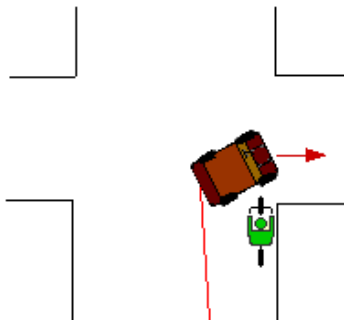
- ✓ Μην σταματάς σε “τυφλό σημείο”. Σταμάτα πίσω από το πρώτο αυτοκίνητο, όχι πλάι του, ώστε να είσαι ορατός/ή. Είναι σχεδόν αδύνατο να μην σε δει ο πίσω σου οδηγός, όταν έχεις σταματήσει ακριβώς μπροστά του. Μια άλλη επιλογή είναι να σταματήσεις, είτε λίγο πιο μπροστά από το πρώτο αυτοκίνητο (σημείο Α) ώστε να μπορεί να σε δει ο οδηγός του, είτε ανάμεσα στο πρώτο και στο δεύτερο (σημείο Β) ώστε το πρώτο αυτοκίνητο να μην στρίψει πάνω σου και το δεύτερο να μπορεί να σε δει. Εννοείται ότι όπως αποφεύγεις να σταματάς ακριβώς πλάι στο πρώτο αυτοκίνητο, έτσι αποφεύγεις να σταματάς και ακριβώς πλάι στο δεύτερο.



- ✓ Αν επιλέξεις να σταθείς μπροστά από το πρώτο αυτοκίνητο, ξεκίνα γρήγορα μόλις ανάψει το πράσινο και σιγουρέψου ότι δεν περνάει κανείς με κόκκινο τον κάθετο δρόμο!
- ✓ Αν επιλέξεις να σταθείς ανάμεσα στο πρώτο και στο δεύτερο αυτοκίνητο, μην προσπαθήσεις να προσπεράσεις από δεξιά το αυτοκίνητο που κινείται μπροστά σου, γιατί ανά πάσα στιγμή μπορεί να στρίψει απροειδοποίητα δεξιά. Δεν είναι δεδομένο ότι θα βγάλει φλας. Προσπάθησε να συνεχίσεις να κινείσαι μπροστά από το αυτοκίνητο που βρίσκεται πίσω σου μέχρι να περάσεις τη διασταύρωση, γιατί αλλιώς μπορεί να στρίψει εκείνο πάνω σου.

Ένας ακόμα λόγος για τον οποίο χρειάζεται μεγάλη προσοχή, όταν προσπερνάς από δεξιά, αυτοκίνητα που είναι σταματημένα στο φανάρι, είναι ότι μπορεί να “φας πόρτα” από συνοδηγό ή επιβάτη που αποβιβάζεται.

4. Η ΔΕΞΙΑ ΣΤΡΟΦΗ μέρος Α



Αυτοκίνητο σε προσπερνάει και μετά προσπαθεί να στρίψει δεξιά ακριβώς μπροστά σου ή πάνω σου, υποθέτοντας ότι προλαβαίνει. Ακόμη κι όταν βλέπει ότι φρενάρεις απότομα για να αποφύγεις τη σύγκρουση, είναι πιθανό να μην καταλαβαίνει ότι έχει κάνει κάτι λάθος. Είναι πολύ δύσκολο να αποφύγεις αυτού του είδους τη σύγκρουση, γιατί το αυτοκίνητο δεν το βλέπεις παρά μόνο την τελευταία στιγμή και, αν συμβεί, δεν έχεις πουθενά να πας.

Πώς να αποφύγεις τη σύγκρουση

- ✓ Μην ποδηλατείς στο πεζοδρόμιο. Όταν διασχίζεις έναν κάθετο δρόμο για να περάσεις από το ένα πεζοδρόμιο στο άλλο, τα αυτοκίνητα δεν σε βλέπουν.
- ✓ Κινήσου στο μέσο της λωρίδας. Αν καταλαμβάνεις ολόκληρη τη λωρίδα, είναι πολύ δυσκολότερο να σε προσπεράσουν και να σου κόψουν το δρόμο ή να στρίψουν πάνω

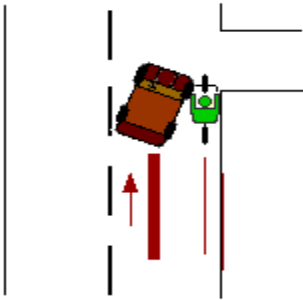
σου. Αν ο δρόμος δεν είναι αρκετά φαρδύς ώστε να μπορούν τα αυτοκίνητα να σε προσπεράσουν με ασφάλεια, τότε ούτως ή άλλως πρέπει να τον καταλαμβάνεις ολόκληρο. Αν χρειαστεί, κάνε στάση σε κάποιο σημείο δεξιά και κάνε χώρο, ώστε να μπορέσουν τα αυτοκίνητα να σε προσπεράσουν.

- ✓ Έλεγξε την κίνηση αριστερά πίσω σου, πριν φτάσεις στη διασταύρωση. (αν δεν έχεις καθρέφτη στο τιμόνι ή το κράνος, καλύτερα βάλε). Πριν ακόμα φθάσεις στη διασταύρωση, έλεγξε την κίνηση πίσω σου με τον καθρέφτη, αλλά και στρέφοντας το βλέμμα πίσω - τη στιγμή που περνάς τη διασταύρωση, χρειάζεται να έχεις στραμμένη την προσοχή μπροστά σου.

☺ Συμβουλή που σώζει ζωές:

Αν πεταχτεί μπροστά σου όχημα και σε κόψει για να στρίψει δεξιά, στρίψε κι εσύ δεξιά μαζί του. Καλύτερα να βγεις από την πορεία σου παρά να βρεθείς κάτω από τις ρόδες του.

5. Η ΔΕΞΙΑ ΣΤΡΟΦΗ μέρος Β



Προσπερνάς από δεξιά αυτοκίνητο (ή άλλο ποδήλατο) που κινείται αργά. Εκείνο στρίβει απροσδόκητα πάνω σου, είτε για να παρκάρει είτε για να στρίψει σε κάποιο στενό.

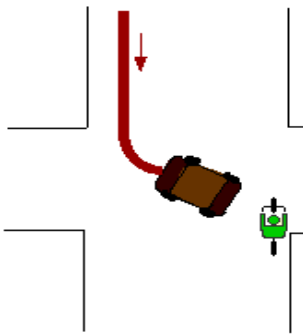
Πώς να αποφύγεις τη σύγκρουση

- ✓ Μην προσπερνάς κανένα όχημα από δεξιά. Αν το αυτοκίνητο μπροστά σου, πηγαίνει αργά, κάποιο λόγο θα έχει. Πήγαινε κι εσύ αργά από πίσω του (για να σε βλέπει από τον καθρέφτη). Αν συνεχίσει να πηγαίνει αργά, προσπέρασέ το από αριστερά. Όταν προσπερνάς άλλον ποδηλάτη από αριστερά (ή από δεξιά στην περίπτωση που π.χ. σου έχει κάνει ο ίδιος χώρο για να τον περάσεις από δεξιά) φώναξε “αριστερά σου” (ή “δεξιά σου”), πριν αρχίσεις την προσπέραση.

Μόνο στην περίπτωση που τα αυτοκίνητα είναι ακινητοποιημένα στο κόκκινο φανάρι, μπορείς να προσπαθήσεις να τα προσπεράσεις με μεγάλη προσοχή από δεξιά. Θυμήσου όμως ότι πάντα κάποιος μπορεί να ανοίξει την πόρτα του συνοδηγού ή του επιβάτη για να βγει από δεξιά και να “φας πόρτα”. Επίσης, αν φθάσεις στο δεξί πλάι του πρώτου αυτοκινήτου την ώρα που ανάψει το πράσινο φανάρι, υπάρχει περίπτωση αυτό να στρίψει δεξιά χωρίς να σε έχει δει (βλ. παραπάνω περίπτωση 3). Αφηνε πάντα αρκετό περιθώριο, ώστε να μπορέσεις να φρενάρεις αν το αυτοκίνητο στρίψει.

- ✓ Κοίτα πίσω σου πριν στρίψεις δεξιά. Μ’ αυτόν τον τρόπο μπορείς να γλιτώσεις τη σύγκρουση, με άλλους ποδηλάτες που παραβιάζουν την πρώτη συμβουλή και προσπαθούν να σε προσπεράσουν από δεξιά. Πριν στρίψεις δεξιά κοίτα δεξιά πίσω σου, για να βεβαιωθείς ότι δεν υπάρχει άλλος ποδηλάτης που προσπαθεί να σε προσπεράσει από δεξιά ή, ακόμα χειρότερα, να έρχεται από πίσω σου από το πεζοδρόμιο, ενώ εσύ είσαι στο δρόμο.

6. ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ ΕΡΧΕΤΑΙ ΑΠΟ ΑΡΙΣΤΕΡΑ



Αυτοκίνητο κινείται αντίθετα από σένα. Φτάνοντας και οι δύο στη διασταύρωση, αυτό αντί να συνεχίσει ευθεία, αποφασίζει να στρίψει αριστερά ακριβώς μπροστά σου, ή, ακόμα χειρότερα, πάνω σου. Αυτό μοιάζει με την περίπτωση 1 που αναφέρουμε παραπάνω.

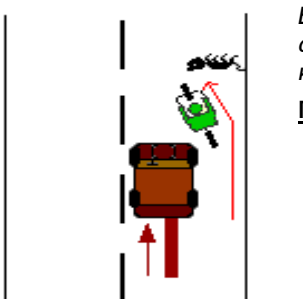
Πώς να αποφύγεις τη σύγκρουση

- ✓ Μην ποδηλατείς στο πεζοδρόμιο. Όταν κατεβαίνεις από το πεζοδρόμιο για να διασχίσεις το δρόμο, τα αυτοκίνητα που στρίβουν δεν σε βλέπουν.
- ✓ Βάλε μπροστινό φως. Αν κυκλοφορείς βράδυ, οπωσδήποτε να έχεις μπροστινό φως.
- ✓ Φόρα κάτι φωτεινό, ακόμη και την ημέρα. Τα ποδήλατα, όντας μικρά και αθόρυβα, δε κάνουν εύκολα αισθητή την παρουσία τους, ακόμη και την ημέρα. Τα κίτρινα ή πορτοκαλί αντανακλαστικά γιλέκα είναι πολύ αποτελεσματικά, ενώ οι αντανακλαστικές λωρίδες για τα παντελόνια, είναι επίσης μια εύχρηστη και φθηνή λύση. Ένα κουδουνάκι βοηθά επίσης.

κίτρινα ή πορτοκαλί αντανακλαστικά γιλέκα είναι πολύ αποτελεσματικά, ενώ οι αντανακλαστικές λωρίδες για τα παντελόνια, είναι επίσης μια εύχρηστη και φθηνή λύση. Ένα κουδουνάκι βοηθά επίσης.

- ✓ Μην προσπερνάς από δεξιά. Μην προσπερνάς αργοκίνητα οχήματα από δεξιά. Αν το κάνεις, κρύβεσαι πλάι τους και τα οχήματα που έρχονται από αριστερά στις διασταυρώσεις, δεν μπορούν να σε δουν. Εκτός των άλλων, το ίδιο το αυτοκίνητο που προσπερνάς, μπορεί να στρίψει δεξιά και να σε χτυπήσει (βλ. περιπτώσεις 4, 5 παραπάνω).
- ✓ Κόψε ταχύτητα. Αν δεν είσαι σίγουρος/η ότι ο οδηγός του αυτοκινήτου που στρίβει από αριστερά, σε έχει δει (ιδίως το βράδυ), κόψε ταχύτητα ώστε να μπορέσεις να σταματήσεις τελείως αν χρειαστεί.

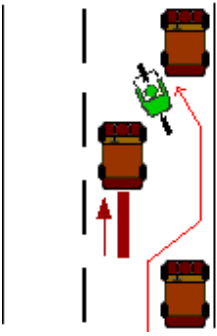
7. ΣΟΥ ΤΗ ΦΕΡΝΟΥΝ ΠΙΣΩΠΛΑΤΑ μέρος Α



Ενώ κινείσαι στη δεξιά πλευρά του δρόμου, κάνεις έναν μικρό ελιγμό προς τα αριστερά, για να αποφύγεις εμπόδιο (παρκαρισμένο αυτοκίνητο, κάδο σκουπιδιών, εξόγκωμα, λακκούβα, φρεάτιο κλπ) και σε χτυπάει αυτοκίνητο από πίσω.

Πώς να αποφύγεις τη σύγκρουση

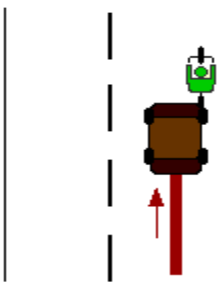
- ✓ Μην μετακινείσαι ΠΟΤΕ αριστερά, χωρίς πρώτα να κοιτάξεις πίσω σου. Μερικοί οδηγοί συνηθίζουν να προσπερνούν τους ποδηλάτες “ξυστά” ή οδηγούν αφηρημένα, οπότε έστω και



μια μικρή μετακίνηση προς τα αριστερά, μπορεί να προκαλέσει σύγκρουση. Εξασκήσου στο να κοιτάς πίσω σου ενώ κινείσαι ευθεία, χωρίς να βγαίνεις απ' την πορεία σου.

- ✓ **Μην μπαινοβγαίνεις στη λωρίδα των παρκαρισμένων.** Μπορεί να μπεις στον πειρασμό, να ποδηλατείς στη λωρίδα των παρκαρισμένων και να γυρνάς στην κίνηση όταν βρεις μπροστά σου εμπόδιο. Έτσι όμως αυξάνεις τις πιθανότητες να σε χτυπήσουν από πίσω. Είναι προτιμότερο να κινείσαι σε ευθεία γραμμή μέσα στην κίνηση.
- ✓ **Βάλε καθρέφτη.** Αν δεν έχεις καθρεφτάκι, καλύτερα να πάρεις. Υπάρχουν μοντέλα που προσαρμόζονται στο τιμόνι, στο κράνος, ακόμη και στα γυαλιά. **Βοηθάει το να γυρνάς το κεφάλι πίσω πριν στρίψεις αριστερά,** όμως ένας καθρέφτης βοηθάει να έχεις μια συνεχή αντίληψη της κίνησης, χωρίς να γυρίζεις συνεχώς πίσω.
- ✓ **Ειδοποίησε τους γύρω σου, για την πρόθεσή σου να μετακινηθείς - μην τους αιφνιδιάζεις.** Αν έχεις σκοπό να παρεκκλίνεις από την πορεία σου για οποιοδήποτε ελιγμό, δήλωσέ το με τα χέρια σου: δεξιά έκταση του δεξιού χεριού για δεξιά στροφή, αριστερή έκταση του αριστερού χεριού για την αριστερή, αφού σιγουρευτείς πρώτα ότι εκείνη την ώρα δεν περνάει κανένα αυτοκίνητο “ξυστά” δίπλα σου.

8 ΣΟΥ ΤΗ ΦΕΡΝΟΥΝ ΠΙΣΩΠΛΑΤΑ μέρος Β



Αυτοκίνητο σε χτυπάει από πίσω. Αυτός είναι ο συχνότερος φόβος των ποδηλατών. Ο κίνδυνος τέτοιου είδους σύγκρουσης, είναι ιδιαίτερα αυξημένος τη νύχτα και σε μεγάλες διαδρομές εκτός πόλης, όπου ο φωτισμός είναι ελλιπής και οι ταχύτητες που αναπτύσσονται μεγάλες. Είναι από τις συγκρούσεις που δυσκολότερα θα αποφύγεις.

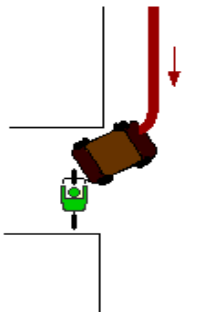
Πώς να αποφύγεις τη σύγκρουση

- ✓ **Βάλε πίσω φως.** Αν ποδηλατείς βράδυ, επιβάλλεται να έχεις αξιόπιστο κόκκινο πίσω φως που να αναβοσβήνει.
- ✓ **Φόρα ανακλαστικό γιλέκο ή άλλα ανακλαστικά εξαρτήματα (στο σκελετό, στα πετάλια, στα λάστιχα, στα ρούχα κ.α.).** Τα ανακλαστικά σε κάνουν πολύ πιο ορατό από μεγάλη απόσταση,

όχι μόνο τη νύχτα αλλά και τη μέρα.

- ✓ **Μην επιλέγεις πολύ στενούς δρόμους** ώστε να μπορεί εύκολα ένα όχημα να σε προσπεράσει, ακόμη και αν δεν σε έχει δει.
- ✓ **Προτίμησε δρόμους ήπιας κυκλοφορίας.** Όσο πιο αργά πηγαίνει ένα αυτοκίνητο, τόσο περισσότερο χρόνο έχει ο οδηγός του για να σε αντιληφθεί. Μάθε να διασχίζεις την πόλη γειτονιά-γειτονιά.
- ✓ **Προτίμησε αστικές λεωφόρους,** μόνο σε περίπτωση που είσαι εξοικειωμένος με την κίνηση σε αυτές.
- ✓ **Βάλε καθρέφτη.** Βάλε καθρέφτη και χρησιμοποίησέ τον.
- ✓ **Μην κολλάς στο πεζοδρόμιο.** Κράτα απόσταση από το πεζοδρόμιο δεξιά σου, για να έχεις την ευχέρεια να κάνεις ελιγμούς προς τα δεξιά. Ποδηλατώντας πολύ κοντά στο πεζοδρόμιο, εκτός του ότι έχεις περισσότερες πιθανότητες να συναντήσεις εμπόδια και κακοτεχνίες του δρόμου, κινδυνεύεις και από αυτοκίνητα που θα πεταχτούν από δεξιά (βλ. περίπτωση 1).

9. ΣΕ ΧΤΥΠΟΥΝ ΣΤΗ ΔΙΑΒΑΣΗ



Ποδηλατείς στο πεζοδρόμιο και διασχίζεις τον κάθετο δρόμο από τη διάβαση πεζών. Αυτοκίνητο στρίβει δεξιά και πέφτει πάνω σου. Τα αυτοκίνητα δεν περιμένουν να συναντήσουν ποδήλατα στη διάβαση πεζών, γι αυτό χρειάζεται μεγάλη προσοχή για να αποφευχθεί η σύγκρουση. Αυτός ο τύπος ατυχήματος είναι, δυστυχώς, πάρα πολύ συχνός.

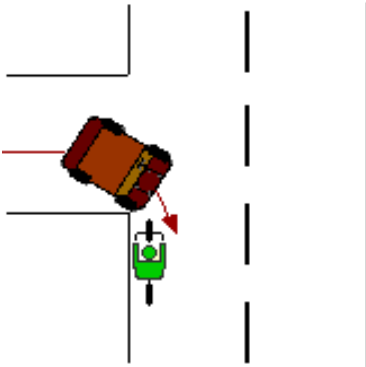
Πώς να αποφύγεις τη σύγκρουση

- ✓ **Μην ποδηλατείς 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 στο δεξί, κινδυνεύεις από αυτοκίνητο που έρχεται από πίσω σου και στρίβει δεξιά. Επίσης κινδυνεύεις από τα αυτοκίνητα που βγαίνουν πχ. από γκαράζ. Είναι δύσκολο να αποφύγεις τέτοιου είδους ατυχήματα, γι αυτό καλύτερα **μην ποδηλατείς στο πεζοδρόμιο.** Εκτός των άλλων Το

ποδήλατό σου, απειλεί τους πεζούς όπως το αυτοκίνητο εσένα. Αν παρόλα αυτά, επιμένεις να ποδηλατείς στο πεζοδρόμιο, κινήσου αργά και ΠΟΛΥ προσεκτικά, σεβόμενος τους πεζούς, ιδίως όταν διασχίζεις δρόμους.

- ✓ **Βάλε φώτα στο ποδήλατό σου.** Αν ποδηλατείς βράδυ, επιβάλλεται να χρησιμοποιείς φώτα μπρος και πίσω.
- ✓ **Κόψε ταχύτητα.** Κόψε ταχύτητα ώστε να μπορέσεις να σταματήσεις τελείως αν χρειαστεί.

10. ΠΟΔΗΛΑΤΕΙΣ ΑΝΑΠΟΔΑ ΚΑΙ ΣΕ ΧΤΥΠΟΥΝ



του, αθροίζεται με τη δική σου).

Ποδηλατείς ανάποδα ή στο αριστερό άκρο του δρόμου. Αυτοκίνητο βγαίνει από στενό ή γκαράζ και στρίβει κατευθείαν πάνω σου. Μπορεί επίσης να σε χτυπήσει μετωπικά, αυτοκίνητο που κινείται στον ίδιο με σένα δρόμο.

Πώς να αποφύγεις τη σύγκρουση

- ✓ Μην ποδηλατείς ανάποδα, πήγαινε με την κίνηση. Μπορεί να το προτιμάς, γιατί πιστεύεις πως βλέπεις καλύτερα τα αυτοκίνητα που έρχονται, αλλά:

Τα αυτοκίνητα που βγαίνουν από γκαράζ και στενά, δεν περιμένουν ότι κάποιος θα τους πεταχτεί ανάποδα από τη ροή του δρόμου. Είναι πολύ πιθανό να μη σε δουν και να πέσουν κατευθείαν πάνω σου.

Αν είσαι στο τέρμα αριστερά άκρο του δρόμου, πώς θα στρίψεις δεξιά αν χρειαστεί;

Το αυτοκίνητο σε πλησιάζει ταχύτερα από ότι περιμένεις, γιατί κινείται και εσύ προς το μέρος του. Αν σε χτυπήσει, η σύγκρουση θα είναι πιο σφοδρή για τον ίδιο λόγο (η ταχύτητά

11. ΜΕΡΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΑΚΟΜΑ

- ✓ **Κάνε ποδήλατο σαν να ήσουν αόρατος/η:** Είναι σημαντικό να κινείσαι στο δρόμο, με τέτοιο τρόπο ώστε να μην κινδυνεύεις από τα αυτοκίνητα, ακόμα και αν δεν σε βλέπουν. Αυτό σημαίνει ότι κινείσαι με τέτοιο τρόπο, ώστε να μην έχει σημασία αν σε έχουν αντιληφθεί ή όχι. Μην υποχρεώνεις τους οδηγούς αυτοκινήτων, να χαμηλώσουν ταχύτητα ή να κάνουν απότομους και επικίνδυνους ελιγμούς για να μην σε χτυπήσουν, και μην εναποθέτεις τις ελπίδες σου στις δικές τους αντιδράσεις αν κάτι πάει στραβά. Προσπάθησε να προβλέψεις τις κινήσεις των άλλων οδηγών και ταυτόχρονα κινήσου και εσύ με τρόπο προβλέψιμο γι αυτούς.
- ✓ **Συγκεντρώσου στο δρόμο:** Όταν ποδηλατείς είναι σημαντικό να έχεις την προσοχή σου 100% στραμμένη στο δρόμο. Είναι επικίνδυνο να ακούς μουσική από ακουστικά κατά τη διάρκεια της διαδρομής σου. Το ίδιο ισχύει και για το κινητό τηλέφωνο. Όσο λιγότερο αποσπάται η προσοχή σου, τόσο το καλύτερο.
- ✓ **Σεβάσου τον Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας:** Όταν ο ποδηλάτης κινείται στο δρόμο, οφείλει να τηρεί όλους τους κανόνες του ΚΟΚ, ακριβώς όπως κάθε άλλο όχημα. Εκτός από παράνομο, είναι και άκρως επικίνδυνο για τον ίδιο τον ποδηλάτη να παραβαίνει τον ΚΟΚ, δεδομένου ότι είναι ιδιαίτερα εκτεθειμένος και ευάλωτος, σε σχέση με τα υπόλοιπα οχήματα. Τηρώντας τον ΚΟΚ ο ποδηλάτης, “αναγκάζει” τους υπόλοιπους χρήστες του δρόμου να τον αντιμετωπίζουν ισότιμα. Αντιθέτως, αν κάποιοι ποδηλάτες τον παραβιάζουν συστηματικά, ενισχύουν το μύθο ότι “οι ποδηλάτες είναι ανεύθυνοι και δεν ανήκουν στους δρόμους”.
- ✓ **“Συνηνοήσου” με τους οδηγούς των άλλων οχημάτων:** Είναι σημαντικό να σιγουρευτείς ότι τα οχήματα γύρω σου σε έχουν δει, ιδίως όταν πρόκειται να στρίψεις, να σταματήσεις, να κάνεις ελιγμό ή κάποια άλλη μη εύκολα προβλέψιμη κίνηση. Προσπάθησε επίσης να διαπιστώσεις τις προθέσεις των οχημάτων γύρω σου, μπορείς π.χ. να μιλήσεις με τον διπλανό σου οδηγό για να συνηνοηθείτε για την πορεία σας, προκειμένου να αποφύγετε τη σύγκρουση όταν ξεκινάτε από φανάρι.

Κίνδυνοι που παραμονεύουν στο δρόμο...

- Ανεπαρκής φωτισμός στο οδόστρωμα.
- Άμμος και χαλίκια, γυαλιά και θραύσματα, λακκούβες, σχάρες υπονόμων και τρύπες από σχάρες υπονόμων που έχουν αφαιρεθεί, ρωγμές και εξογκώματα στο ασφάλτινο οδόστρωμα, λάσπες (τα αποφεύγουμε).
- Γραμμές τρένου ή τραμ (τις διασχίζουμε πάντα κάθετα).
- Πόρτες παρκαρισμένων αυτοκινήτων (κρατάμε αποστάσεις ασφαλείας).
- Χιόνι, πάγος (αποφεύγουμε να ποδηλατούμε σε δρόμους με πολύ χιόνι ή πάγο, μπορούμε εύκολα να χάσουμε τον έλεγχο).
- Αγριεμένα σκυλιά (ψάξε στο www.podilates.gr αλλά και στο διαδίκτυο, ώστε να μάθεις περισσότερα για τα σκυλιά αλλά και τρόπους αντιμετώπισης).
- Αγριεμένος αυτοκινητιστής (αν σου τύχει τέτοιος, αντιμετώπισέ τον με την ψυχραιμία που ταιριάζει σε έναν ισορροπημένο ποδηλάτη, μην του δώσεις την ικανοποίηση, να σου χαλάσει τη διάθεση και να σε παρασύρει σε συμπεριφορές και ενέργειες που πιθανώς να μετανιώσεις. Πάνω απ’ όλα σκέψου την ασφάλειά σου).

Για να μη φας τούμπα...

- ✓ Μην κοιτάς το τιμόνι... κοίτα το δρόμο.

- ✓ Μην κοιτάς συνέχεια το ταχύμετρο, η ώρα είναι αυτή που είναι και τα χιλιόμετρα επίσης. Θα τα δεις όταν φτάσεις.
- ✓ Μην κολλάς στη ρόδα του μπροστινού σου, κράτα αποστάσεις.
- ✓ Ρύθμισε τις ταχύτητες (αν έχεις), δε χρειάζεται να αποσπάς συνέχεια την προσοχή σου με αυτό.
- ✓ Ρύθμισε τα φρένα (να πιάνουν και να πιάνουν εγκαίρως).
- ✓ Μην πατάς φρένο πάνω στη στροφή, αν είναι να πατήσεις πάτα πριν τη στροφή.
- ✓ Μη φοράς τσάντα που σταυρώνει στον ώμο. Και κυρίως μην την ισιώνεις εν κινήσει.
- ✓ Αν φοράς δέστρες ή spd, σιγουρέψου ότι μπορείς εύκολα να ελευθερώσεις τα πόδια σου από τα πετάλια αν χρειαστεί.
- ✓ Μη φοράς μακριά πανωφόρια, μακριά κασκόλ και μπατζάκια που εξέχουν.
- ✓ Μην πατάς σε σκούρους λεκέδες, μπορεί να είναι λάδια, σαπουνάδες ή υγρά που γλιστράνε.
- ✓ Μη χαζεύεις.

Για να μην τραυματιστείς... αν φας τούμπα...

- ✓ Φόρα κράνος.
- ✓ Φόρα γάντια: Σε περίπτωση πτώσης, προστατεύονται οι παλάμες σου.

Αν φας τούμπα και τραυματιστείς...

- ✓ Πλύνε την πληγή με νερό.
- ✓ Αν έχεις μαζί σου μαντηλάκια με οινόπνευμα ή μπουκαλάκι με ιώδιο, καθάρισε την πληγή επί τόπου, αλλιώς...
- ✓ Ψάξε κάποιο κοντινό φαρμακείο για τις πρώτες βοήθειες.

Πρώτες βοήθειες ποδηλάτου...

- ✓ Φρόντισε να έχεις μάθει από πριν, πώς μπορείς από μόνος/η σου να ανταπεξέλθεις σε μικροατυχήματα που ακινητοποιούν το ποδήλατό σου, ώστε να είσαι σε θέση να συνεχίσεις την πορεία σου ή να φτάσεις στην πλησιέστερη βοήθεια. Ψάξε στο www.podilates.gr αλλά και στο διαδίκτυο, για να μάθεις τα βασικά και να κάνεις τη ζωή σου ευκολότερη.
 - ✓ Για να επισκευάσεις ή να αλλάξεις σκασμένο λάστιχο, έχε μαζί σου μπαλώματα (ή σαμπρέλα), τρόμπα, λεβιεδάκια για να τοποθετείς και να βγάζεις εύκολα το λάστιχο από τη ζάντα, γάντια μιας χρήσης ή υγρά μαντηλάκια για να καθαριστείς μετά. Τα quick release στις ρόδες είναι αρκετά βολικά, σε περίπτωση που σου σκάσει το λάστιχο.
 - ✓ Για να τοποθετήσεις τη βγαλμένη αλυσίδα ή για να ρυθμίσεις τις ταχύτητές σου, έχε μαζί σου γάντια μιας χρήσης ή υγρά μαντηλάκια για να καθαριστείς μετά (ή μάθε πώς να το κάνεις χωρίς να λερωθείς).
 - ✓ Έχε μαζί σου κινητό τηλέφωνο και λεφτά, εισιτήρια ή κάρτα μετακινήσεων, αν χρειαστεί να συνεχίσεις ή να επιστρέψεις με τα μέσα μαζικής μεταφοράς.
-

Ποδηλατικό κράνος...

- ✓ Το ποδηλατικό κράνος είναι φορεμένο σωστά, όταν στέκεται σφικτά στο κεφάλι και δεν “παίζει” παρά μόνο ελάχιστα. Αν σφίξεις σωστά το κράνος σου και παρόλα αυτά πέφτει πολύ χαμηλά στα φρύδια σου ή ανεβαίνει πολύ ψηλά στο μέτωπό σου, έχεις πάρει λάθος μέγεθος. Πάρε άλλο. Σωστά σφιγμένο είναι το κράνος, όταν ανάμεσα στο λουράκι και το λαιμό μας, περνάνε σφικτά δύο δάχτυλά μας.
- ✓ Ένα κράνος έχει διάρκεια ζωής που εξαρτάται από τη χρήση και τον κατασκευαστή, η οποία ξεκινάει από την ημερομηνία κατασκευής (όχι αγοράς), που αναγράφεται σε κάποιο εσωτερικό σημείο του.
- ✓ Επίσης, οι κατασκευαστές υποστηρίζουν ότι μετά από μια δυνατή πρόσκρουση, το κράνος πρέπει να αντικατασταθεί



ακόμα και αν δεν παρουσιάζει σημάδια φθοράς.

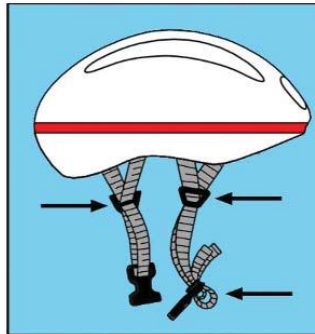


Φοράμε το κράνος οριζόντια

Δε γέρνει ούτε προς τα πίσω, ούτε προς τα εμπρός



Το κράνος δεν πρέπει να “παίζει”



Ποτέ ξεκούμπωτο και κακορυθμισμένο

Το φυλλάδιο αυτό, το επιμελήθηκε η ανοικτή συνέλευση Ποδηλάτ-ισσ-ες, για όσους και όσες ποδηλατούν στους ελληνικούς δρόμους.

Μπορείτε να το κατεβάσετε να αντιγράψετε, να το φωτοτυπήσετε σε όσα αντίτυπα θέλετε από την ηλεκτρονική διεύθυνση www.podilates.gr/asfaleia

Η ασφάλεια δεν έχει copyright!!!

Στείλτε μας παρατηρήσεις και σχόλια στο podilates@yahoo.com

Καλές πεταλιές