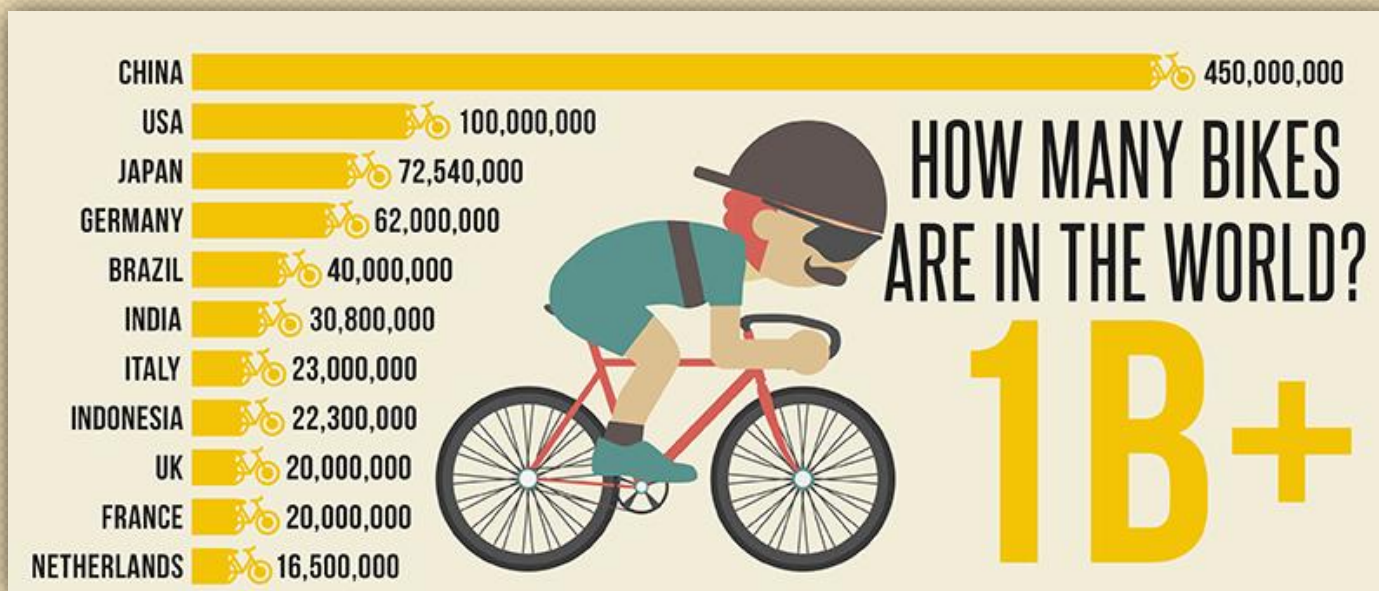


“Κάθε φορά που βλέπω έναν άνθρωπο να κάνει ποδήλατο, σταματώ να απογοητεύομαι για το μέλλον της ανθρωπότητας.” **(H.G. Wells)**



Ποδήλατο: Με λίγα λόγια...

- Ιδιαίτερα διαδεδομένο μεταφορικό μέσο.
- Ικανοποιεί διαφορετικές ανάγκες: **μετακίνηση, άθληση και ψυχαγωγία.**
- Ο αριθμός των ποδηλάτων του πλανήτη στις μέρες μας υπολογίζεται ότι ξεπερνά το ένα δισεκατομμύριο.





Ξύλινη μηχανή για τρέξιμο

Ιστορία του ποδηλάτου

Πολύ πριν την εμφάνιση του σύγχρονου ποδήλατου, κατασκευάστηκαν διάφορα οχήματα (με δύο τροχούς), που εκμεταλλεύονταν μόνο τη μυϊκή δύναμη του αναβάτη τους.

Γερμανία, 1750: Ποδήλατο με ξύλινο σκελετό, χωρίς τιμόνι και πετάλια.



Γερμανία, 1817: Το «draisienne». Προσθήκη τιμονιού.

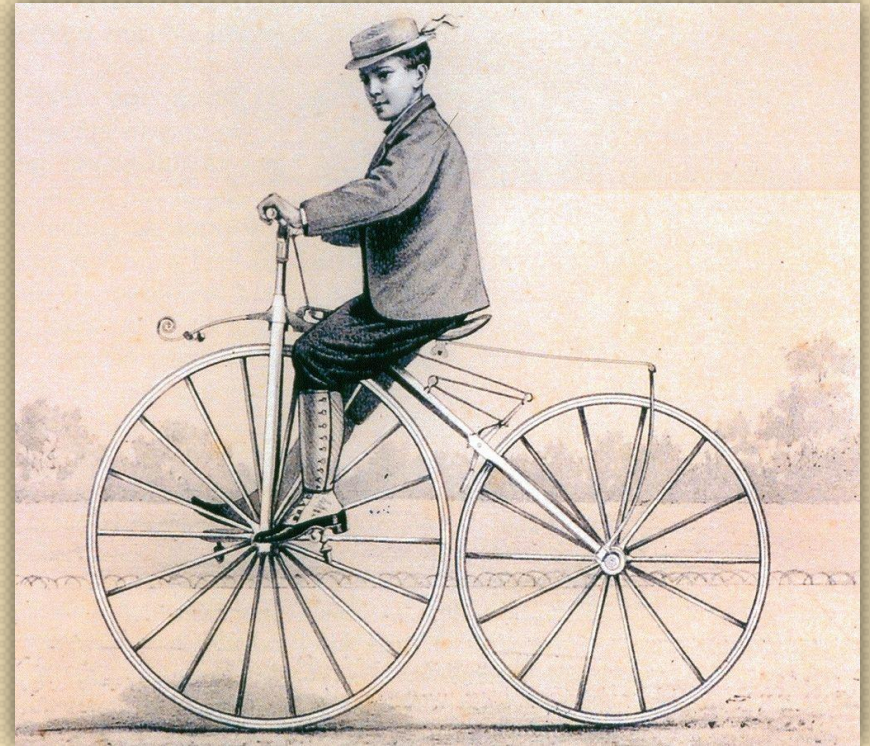


Το ποδήλατο χθες και σήμερα...

Σκωτία, 1839: Το «velocipede».
Στον άξονα της οπίσθιας ρόδας
προστέθηκαν πετάλια.

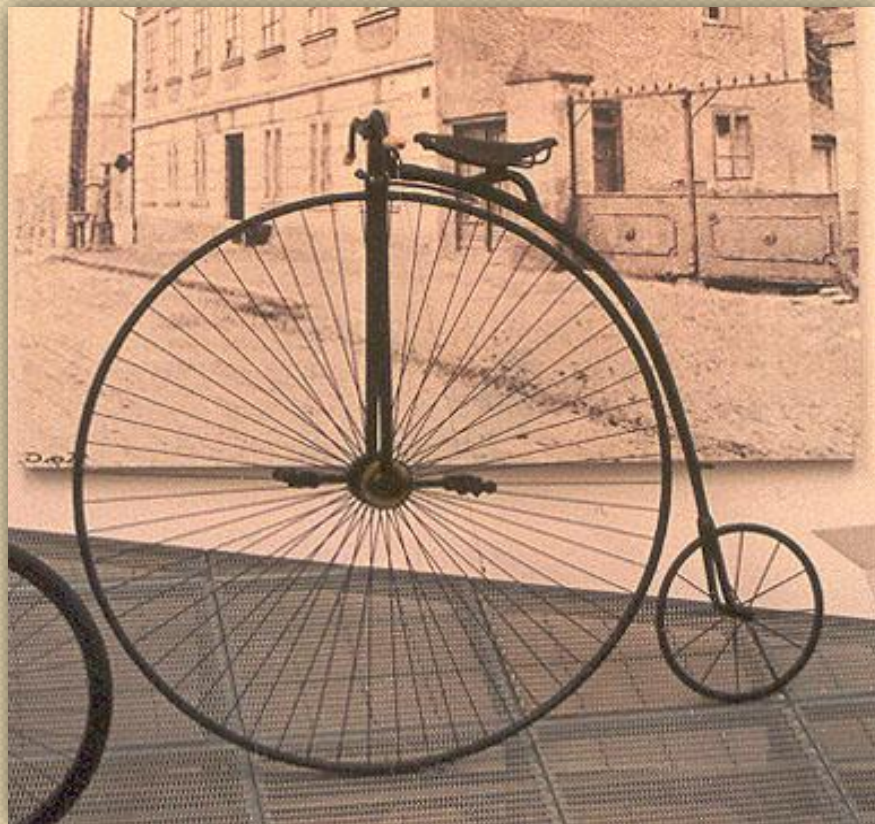


Γαλλία, 1860: Μετακίνηση
πεταλιών στην μπροστινή ρόδα.
Τα λάστιχα φτιάχνονται από
σκληρό καουτσούκ.



Το ποδήλατο χθες και σήμερα...

Αγγλία, 1870: Το «ariel». Το πρώτο μεταλλικό ποδήλατο με αλυσίδα. Φτάνει σε ταχύτητα 24 km/h.



Αγγλία, 1885: Το «rover». Το πρώτο «σύγχρονο» ποδήλατο.



Το ποδήλατο χθες και σήμερα...

1948: Το «everest racer».



1970: Το «mountain bike». Το πρώτο ποδήλατο βουνού.



Το ποδήλατο χθες και σήμερα...

Τύποι ποδηλάτων



ROAD



TOURING



MOUNTAIN



BMX

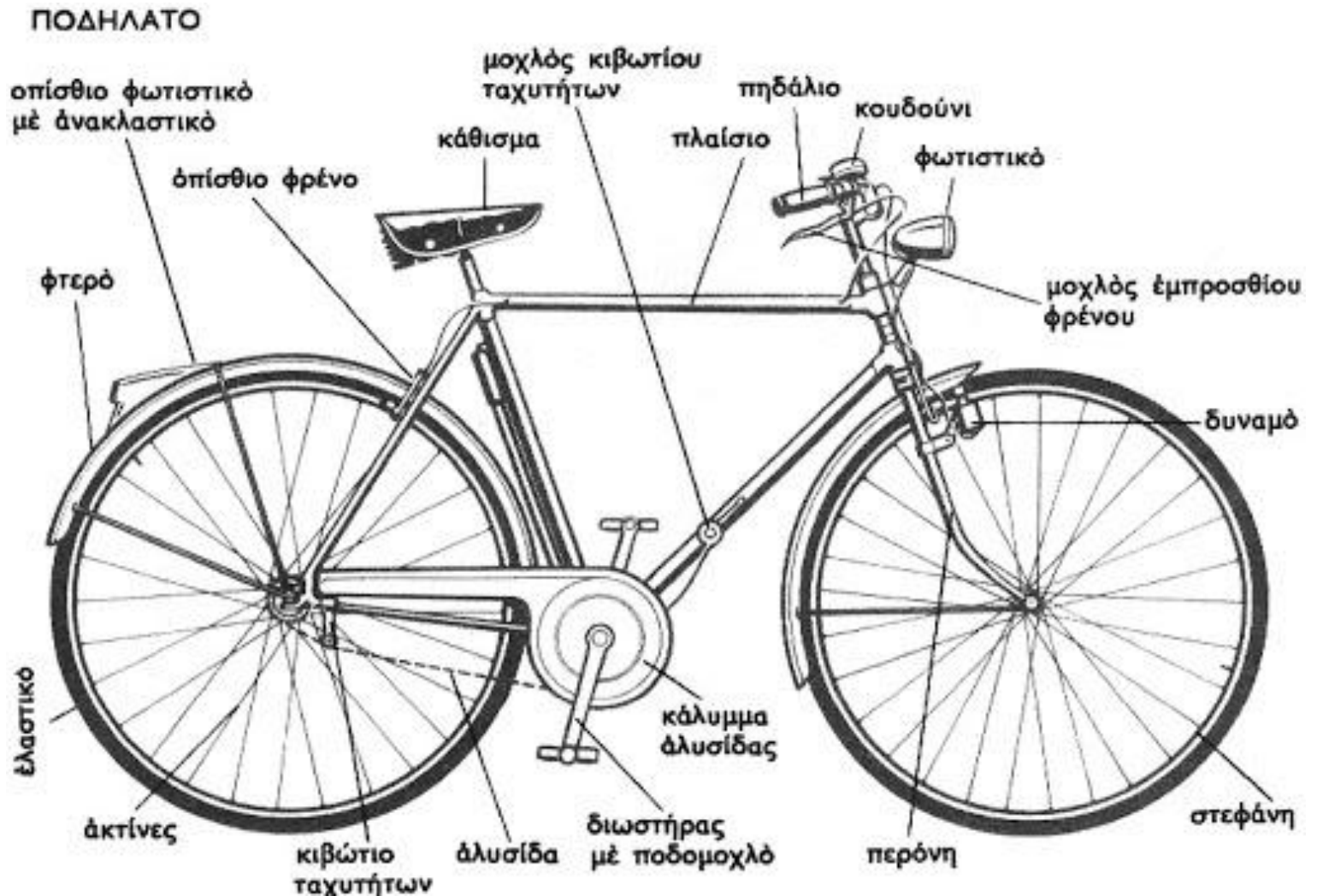


HYBRID



CITY

Τα μέρη του ποδηλάτου





Τα οφέλη της
ποδηλασίας

Γιατί ποδήλατο;

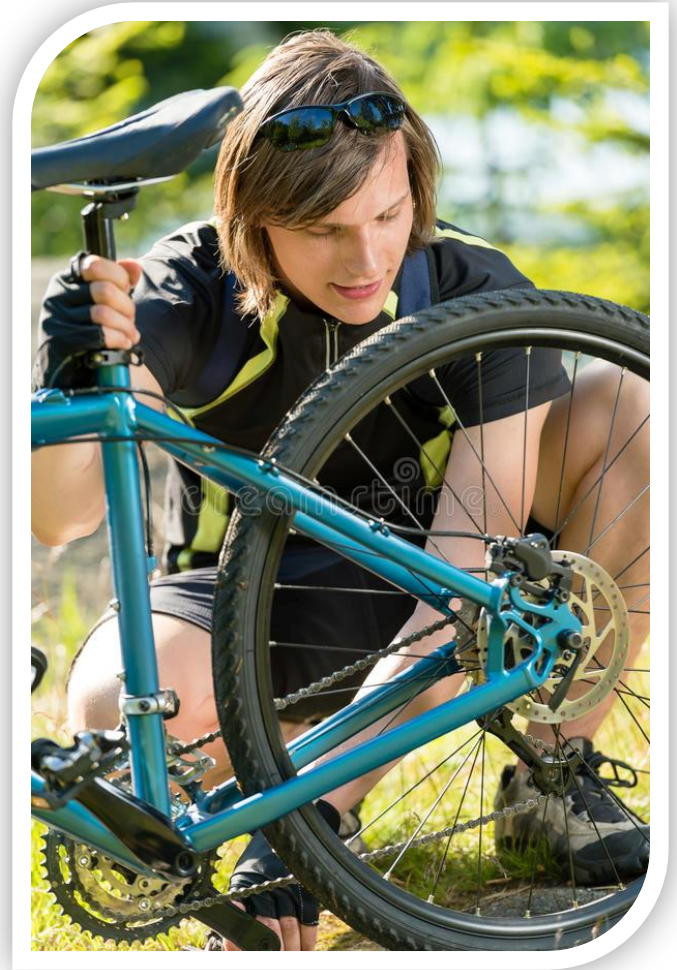




Κανόνες ασφάλειας

Πριν από την οδήγηση

- Ελέγγω πως το ποδήλατό μου είναι σε καλή κατάσταση (φρένα, λάστιχα, φανάρι κλπ.).



Πριν από την οδήγηση

- Προσαρμόζω το ποδήλατο στα μέτρα μου:
 - η θέση του καθίσματος θα πρέπει να είναι σε τέτοιο ύψος, που να επιτρέπει στο πόδι να γυρίζει άνετα το πετάλι,
 - το ύψος του τιμονιού θα πρέπει να είναι λίγο πιο χαμηλά από το ύψος του καθίσματος.



Πριν από την οδήγηση

- Φοράω ειδικό κράνος.
- Φοράω κατάλληλη ενδυμασία (φανταχτερά ή φθορίζοντα χρώματα) για να με βλέπουν οι οδηγοί.
- Τα μπατζάκια του παντελονιού δεν πρέπει να είναι πολύ χαλαρά ή φουσκωμένα.
- Δεν οδηγώ το ποδήλατο χωρίς παπούτσια ή με παντόφλες.
- Δένω/μαζεύω τα κορδόνια.



Κατά την οδήγηση



- Μόνο ένα άτομο στο ποδήλατο.
- Κρατώ το τιμόνι με τα δύο χέρια.
- Δε φοράω ακουστικά.
- Έχω τα μάτια στον δρόμο (π.χ. λακκούβες).
- Στις διαβάσεις και γενικά όταν θέλω να διασταυρώσω σταματώ και κατεβαίνω από το ποδήλατό μου. Διασταυρώνω περπατώντας.
- Υπακούω στους κανόνες οδικής κυκλοφορίας.

Κατά την οδήγηση

- Δεν οδηγώ πολύ κοντά σε σταθμευμένα αυτοκίνητα (άνοιγμα πόρτας).
- Οδηγώ στην αριστερή πλευρά του δρόμου (παιδιά κάτω από 10 ετών μπορούν να οδηγούν στο πεζοδρόμιο).
- Ενημερώνω τους οδηγούς όταν θέλω να στρίψω.



Θέσεις κατά την οδήγηση

- **Ένας ενήλικας και ένα παιδί:**
Μπροστά το παιδί και πίσω ο ενήλικας (απόσταση ενός ποδηλάτου).
- **Δύο ενήλικες και ένα παιδί:** Το παιδί στη μέση.
- **Ένας ενήλικας και περισσότερα παιδιά:** Το πιο άπειρο παιδί στη μέση και το πιο έμπειρο μπροστά.

Ποδηλατώ με ασφάλεια!!! (σύνοψη)



Να βλέπεις
και να σε
βλέπουν



Να επικοινωνείς λεκτικά
και μη λεκτικά





ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

<https://www.youtube.com/watch?v=j8e6iFqNYXA>

Φιλμάκι για
ποδηλατική
ασφάλεια


Αγορά κράνους...



- Επιλέγω φωτεινά χρώματα ή χρώματα φθορισμού.
- Αναζητώ ένα κράνος καλά αεριζόμενο.
- Βεβαιώνομαι ότι το κράνος διαθέτει αυτοκόλλητο CPSC ή Snell μέσα (δηλ. κράνος συμβατό με τα πρότυπα που έχει θέσει η Επιτροπή Ασφάλειας Καταναλωτικών Προϊόντων).
- Βεβαιώνομαι ότι το κράνος ταιριάζει σωστά στο κεφάλι μου και μπορεί να προσαρμοστεί.

Καρτέλα Ποδηλασίας

Όνοματεπώνυμο:

	Μέρα 1	Μέρα 2	Μέρα 3	Μέρα 4	Μέρα 5	Μέρα 6	Μέρα 7	Μέρα 8	Μέρα 9	Μέρα 10	Μέρα 11	Μέρα 12	Μέρα 13	Μέρα 14	Μέρα 15
															
															
	Μέρα 16	Μέρα 17	Μέρα 18	Μέρα 19	Μέρα 20	Μέρα 21	Μέρα 22	Μέρα 23	Μέρα 24	Μέρα 25	Μέρα 26	Μέρα 27	Μέρα 28	Μέρα 29	Μέρα 30
															
															

ΔΗΓΙΕΣ

1. Απαραίτητη προϋπόθεση: Είμαι σε θέση να ποδηλατώ σταθερά και έχοντας καλό έλεγχο του ποδηλάτου μου!
2. Απαραίτητη η συγκατάθεση/συνοδεία γονέα!
3. Να σημειώνετε για κάθε μέρα τον χρόνο που ποδηλατήσατε (σε λεπτά) και την απόσταση (σε km).
4. Προσπαθήστε να αυξήσετε τον χρόνο ποδηλασίας από εβδομάδα σε εβδομάδα.



Δάσκαλος Φυσικής Αγωγής
Λάμπρος Στεφάνου

Καρτέλα ποδηλασίας



Καλό πετάλι...