Κυκλοφοριακή Αγωγή · Γ' Δημοτικού

Κυκλοφορώ σωστά ως ποδηλάτης

Πινακίδες, εξοπλισμός, σωστός χειρισμός και έλεγχος του ποδηλάτου μου.



Το ποδήλατο είναι όχημα!

Όταν κάνω ποδήλατο, **δεν είμαι πια πεζός**.
Είμαι **οδηγός** και ακολουθώ κανόνες, όπως τα αυτοκίνητα.

Φανάρια και πινακίδες

Ισχύουν και για μένα. Με κόκκινο σταματώ.

Ποτέ μόνος στον δρόμο

Παιδιά κάτω από 12 χρονών, μόνο μαζί με έναν μεγάλο.

Σέβομαι τους πεζούς

Οι πεζοί έχουν προτεραιότητα. Δεν τους τρομάζω.

Οι πινακίδες μιλάνε με σχήματα

Από το σχήμα και το χρώμα καταλαβαίνω τι μου λέει μια πινακίδα.



Τρίγωνο

Προσοχή! Κίνδυνος μπροστά.



Κόκκινος κύκλος

Απαγορεύεται! Δεν το κάνω.



Μπλε κύκλος

Υποχρέωση! Αυτό πρέπει να κάνω.



Μπλε τετράγωνο

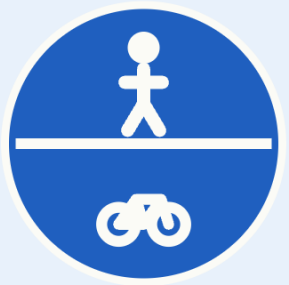
Πληροφορία. Μου λέει κάτι χρήσιμο.

Πινακίδες για ποδηλάτες



Ποδηλατόδρομος

Δρόμος μόνο για ποδήλατα. Εδώ κάνω ποδήλατο.



Πεζοί και ποδήλατα

Τον δρόμο τον μοιραζόμαστε. Πάω αργά και προσέχω τους πεζούς.



Απαγορεύονται τα ποδήλατα

Εδώ δεν μπαίνω με ποδήλατο.



Προσοχή, ποδηλάτες!

Λέει στους οδηγούς ότι εδώ περνούν ποδήλατα.



Πάντα με κράνος!

1. **Ίσιο:** κάθεται οριζόντια, δύο δάχτυλα πάνω από τα φρύδια.
2. **Λουράκια:** κάνουν σχήμα «V» κάτω από τα αυτιά.
3. **Κουμπωμένο:** σφιχτό, δεν «παίζει» όταν κουνάω το κεφάλι.

Αν το κράνος πάθει δυνατό χτύπημα, το αλλάζουμε με καινούριο.

Ο εξοπλισμός μου

Πάνω μου

- **Κράνος**, σωστά κουμπωμένο.
- **Φωτεινά ρούχα** ή ανακλαστικό γιλέκο.
- **Κλειστά παπούτσια** με δεμένα κορδόνια.
- Όχι φαρδιά ρούχα ή κασκόλ: μπλέκονται στην αλυσίδα.
- **Γάντια**, για να μη γδαρθώ αν πέσω.

Στο ποδήλατό μου

- **Κουδούνι**, για να με ακούν.
- **Άσπρο φως** μπροστά.
- **Κόκκινο φως** και αντανακλαστικό πίσω.
- **Αντανακλαστικά** στις ρόδες και στα πετάλια.
- **Φρένα** που δουλεύουν σωστά.

Πού κάνω ποδήλατο;

ΝΑΙ

- Σε αυλή, πάρκο ή πλατεία χωρίς αυτοκίνητα.
- Στον ποδηλατόδρομο.
- Σε ήσυχο δρόμο, **μόνο με έναν μεγάλο**.
- Στη **δεξιά άκρη**, **με τη φορά** των αυτοκινήτων.

ΟΧΙ

- Σε μεγάλους δρόμους με πολλή κίνηση.
- **Ανάποδα**, αντίθετα από τα αυτοκίνητα.
- Στο πεζοδρόμιο ανάμεσα στους πεζούς.
- Στη διάβαση πεζών: **κατεβαίνω και σπρώχνω** το ποδήλατο.

Οδηγώ σωστά το ποδήλατο

- ✓ **Δύο χέρια** στο τιμόνι, πόδια στα πετάλια.
- ✓ **Ευθεία**, χωρίς ζιγκ-ζαγκ.
- ✓ **Φρενάρω πριν** από τη στροφή, όχι μέσα σε αυτή.
- ⚠ **Όχι** συνεπιβάτη πάνω στο ποδήλατο.
- ✓ **Κοιτάζω τον δρόμο** μπροστά, όχι το τιμόνι.
- ✓ **Ένας-ένας** πίσω από τον άλλον, όχι δίπλα-δίπλα.
- ✓ **Χτυπάω το κουδούνι** για να με ακούσουν.
- ⚠ **Όχι** ακουστικά και κινητό.

Πριν στρίψω, δίνω σήμα



Αριστερά

Τεντώνω το **αριστερό** χέρι.



Δεξιά

Τεντώνω το **δεξί** χέρι.

1. Κοιτάζω πίσω → **2.** Δίνω σήμα → **3.** Πιάνω το τιμόνι με τα δύο χέρια → **4.** Στρίβω

Ελέγχω το ποδήλατο πριν φύγω

1

Λάστιχα

Τα πιέζω με τον αντίχειρα. Είναι φουσκωμένα;

2

Φρένα

Σφίγγω τις μανέτες. Σταματούν οι ρόδες;

3

Αλυσίδα

Είναι στη θέση της και γυρίζει χωρίς να πέφτει;

4

Σέλα και τιμόνι

Είναι σφιχτά; Καθισμένος, πατάω με τις μύτες;

5

Φώτα

Ανάβουν; Τα αντανακλαστικά είναι καθαρά;

6

Κουδούνι

Χτυπάει δυνατά;

Κάτι δεν πάει καλά; Δεν ξεκινάω. Το λέω σε έναν μεγάλο να το φτιάξουμε.

Σωστό ή Λάθος; Παίζουμε!

1 Φοράω κράνος μόνο όταν πάω μεγάλη βόλτα. Σ / Λ

2 Ο κόκκινος κύκλος με ποδήλατο λέει: απαγορεύονται τα ποδήλατα. Σ / Λ

3 Στη διάβαση πεζών κατεβαίνω και σπρώχνω το ποδήλατο. Σ / Λ

4 Πηγαίνω ανάποδα για να βλέπω τα αυτοκίνητα. Σ / Λ

5 Πριν ξεκινήσω, ελέγχω φρένα και λάστιχα. Σ / Λ

Ο σωστός ποδηλάτης θυμάται:

- Ξέρω τι λένε οι πινακίδες.
- Φοράω κράνος και φωτεινά ρούχα.
- Οδηγώ με δύο χέρια και δίνω σήμα.
- Ελέγχω το ποδήλατό μου πριν φύγω.

Κάνω ποδήλατο με ασφάλεια και χαρά!