



Χρησιμοποίησε το ποδήλατό σου με ασφάλεια! Εγχειρίδιο για ποδηλάτες





European Transport Safety Council

Το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο για την Ασφάλεια των Μεταφορών (ΕΤΕΚ-ETSC) είναι διεθνής μη κυβερνητικός οργανισμός που ιδρύθηκε το 1993, με σκοπό την αντιμετώπιση του, δυστυχώς ακόμα, απaráδεκτα υψηλού αριθμού των ευρωπαϊκών οδικών ατυχημάτων, και της δημόσιας ανησυχίας όσον αφορά τις ιδιωτικές τραγωδίες στις οδικές μεταφορές. Στο εν λόγω συμβούλιο συμμετέχουν διεθνούς κύρους ειδικοί και εκπρόσωποι 48 εθνικών και διεθνών οργανισμών που ασχολούνται με την ασφάλεια των μεταφορών από όλη την Ευρώπη, με στόχο την ανταλλαγή πείρας και τεχνογνωσίας, καθώς και την, βάσει έρευνας, εξεύρεση τρόπων προαγωγής της ασφάλειας των μεταφορών. Το ΕΤΕΚ συνιστά αμερόληπτη πηγή εισηγήσεων σε θέματα ασφάλειας των μεταφορών• αποδέκτες είναι η Ευρωπαϊκή Επιτροπή, το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο και οι εθνικές κυβερνήσεις και οργανώσεις που ασχολούνται με την ασφάλεια στην Ευρώπη.



Το BIKE PAL είναι ένα τριετές πανευρωπαϊκό έργο που αποβλέπει στο να προσφέρει στους ποδηλάτες πληροφορίες, πόρους και εμπειρίες για ευαισθητοποίηση, ώστε να τους βοηθήσει να βελτιώσουν αισθητά τη δική τους οδική ασφάλεια• έτσι, το έργο γίνεται στην πράξη ο καλύτερος φίλος των ποδηλατών.

Το συγκεκριμένο εγχειρίδιο απευθύνεται σε ποδηλάτες που χρησιμοποιούν το δημόσιο οδικό δίκτυο και, ως εκ τούτου, έρχονται σε επαφή με την

Το BIKE PAL χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, το Γερμανικό Συμβούλιο Οδικής Ασφάλειας(DVR) και το ίδρυμα Fundació Mapfre.

Η ευθύνη του περιεχομένου της έκδοσης βαρύνει αποκλειστικά το ΕΤΕΚ και δεν αντικατοπτρίζει, κατ' ανάγκη, τις απόψεις των αναδόχων.



Φρόντισε να τηρ οδικής κυ



- 🚲 Μη ποδηλατείς όταν είσαι κουρασμένος ή νυσταγμένος
- 🚲 Να χρησιμοποιείς τις ειδικές υποδομές ποδηλασίας, εφόσον αυτές υπάρχουν.
- 🚲 Μην περνάς με κόκκινο.
- 🚲 Σεβάσου τους μονόδρομους• αν ποδηλατείς αντίθετα με το ρεύμα, βεβαιώσου ότι όντως αυτό επιτρέπεται.
- 🚲 Σεβάσου τα σήματα της τροχαίας που καθορίζουν την προτεραιότητα σε διασταυρώσεις.

- 🚲 Αν δεν υπάρχουν σήματα, διασταύρωση, παραχώρηση πεζών, έρχονται πρώτοι οι πεζοπορητές και να μην έχεις πάρει ψυχαγωγικά προϊόντα.
- 🚲 Αν θελήσεις να τηλεφωνήσεις, σταμάτησε πρώτα το ποδήλατό σου.
- 🚲 Για να ποδηλατήσεις με ασφάλεια - και το μ

Οδείς τους κανόνες κυκλοφορίας



ματα προτεραιότητας σε κάποια
την προτεραιότητα στα οχήματα που
αι από δεξιά.

ατο: φρόντισε να μην είσαι πιωμένος
αοτρόπες ουσίες – παράνομες ή
αγραφούμενες.

ήσεις με το κινητό σου ή να γράφεις
ο ποδήλατό σου σε ασφαλές σημείο.
ασφάλεια χρειάζεσαι και τα δυο σου
αυαλό σου στο δρόμο!

🚲 Πρόσεχε στον δρόμο. Οι οποιοσδήποτε φορητές συσκευές
επικοινωνίας αποσπούν την προσοχή σου από τον δρόμο: γί
αυτό να αποφεύγεις τη χρήση τους!

🚲 Φρόντισε να ειδοποιείς έγκαιρα τους άλλους χρήστες
του οδικού δικτύου για κάθε αλλαγή κατεύθυνσης,
χρησιμοποιώντας το χέρι σου

🚲 Να αποφεύγεις κάθε απρόβλεπτο ελιγμό• προσπάθησε να
οδηγείς έτσι ώστε οι κινήσεις σου να είναι προβλέψιμες από
τους άλλους χρήστες του οδικού δικτύου.

Φρόντισε να φαί



- 🚲 Η στάση σου στο ποδήλατο πρέπει να διευκολύνει τους άλλους στο να σε διακρίνουν, χωρίς όμως να εμποδίζεις την κυκλοφορία.
- 🚲 Εντάξει, οδηγείς κι εσύ ένα όχημα, όμως μην ξεχνάς ότι ο δρόμος δεν ανήκει αποκλειστικά σε σένα!

- 🚲 Φρόντισε να τηρείς απόστο παρκαρισμέ
- 🚲 Φρόντισε να φοράς ζωνόχ ή να χρησιμοποιείς ανακλαστικό ή

Ίνεσαι



Προστασία ασφαλείας από τις πόρτες των
νέων αυτοκινήτων.
Ζητήστε χρωματιστά και ευδιάκριτα ρούχα. Τη νύχτα
χρησιμοποιήστε φωτεινά αντικείμενα και ανακλαστικά περιβραχιόνια
και γκέτες.

🚲 Φρόντισε να εξοπλίσεις το ποδήλατό σου με μπροστινά και πίσω
φώτα και βεβαιώσου, προτού οδηγήσεις νύχτα, ότι το ποδήλατό σου
είναι όντως σε καλή κατάσταση.

🚲 Προσπάθησε να έχεις οπτική επαφή με τους οδηγούς, ιδίως στα
σταυροδρόμια.

Όσον αφορά τον εξοπλισμό προστασίας



🚲 Φρόντισε να είναι σωστά φουσκωμένα τα λάστιχα.


🚲 Φρόντισε ώστε να λειτουργούν άψογα τα φρένα και η αλυσίδα του ποδηλάτου.


🚲 Βεβαιώσου ότι το ποδήλατό σου πληροί τις απαιτήσεις που ισχύουν για το

Πιλοτισμό ασφαλείας και των ποδηλάτων



τό σου ανταποκρίνεται στις ελάχιστες
ν φωτισμό και τα ανακλαστικά μέσα.

 Μην ξεχνάς το κράνος. Βεβαιώσου ότι έχεις βάλει σωστά το
κράνος.

 Φορώντας το συγκεκριμένο κράνος, φρόντισε να το αλλάξεις!

Πρόσεξε ιδιαίτερα



🚲 Βεβαιώσου ότι οι οδηγοί φορτηγών σε έχουν δει και αναγνωρίζουν την παρουσία σου στον δρόμο.

🚲 Μη προσπερνάς οχήματα στους

α τα βαρειά οχήματα



απα από τα δεξιά, ιδίως κοντά σε
ροοδρόμια.


 Να προσέχεις πάντοτε τους ελιγμούς των φορτηγών!
Προσπάθησε να προβλέπεις τους ελιγμούς τους και να μην τα
παραπλησιάζεις!

Photo credits: German Road Safety Council (DVR), Think! UK, www.istockphoto.com.

European Transport Safety Council

Avenue des Celtes 20

B-1040 Brussels

tel: +32 2 230 41 06

fax: +32 2 230 42 15

e-mail: information@etsc.eu

website: www.etsc.eu



European Transport Safety Council