



## ΓΙΑ ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΒΟΛΤΕΣ ΜΕ ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ

- **Όσο πιο πολύ φαίνεστε, τόσο πιο ασφαλείς είστε!**

Ένα σωστό ποδήλατο πρέπει να έχει:

- ο Λευκό φως εμπρός, κόκκινο φως πίσω
- ο Ανακλαστικές επιφάνειες, εμπρός, πίσω, στα πετάλια και στις ακτίνες

Ο ποδηλάτης:

- ο Φορά πάντα, ειδικό κράνος πιστοποιημένο με "CE", ανακλαστικές επιφάνειες (γιλέκο ή ειδικές λωρίδες στα χέρια ή τα πόδια του)
- ο Αντιλαμβάνεται πως ο ΚΟΚ ισχύει για τα ποδήλατα όσο και για τα υπόλοιπα οχήματα

- **Όταν κάνετε ποδήλατο, θυμηθείτε:**

- ο Τα μηχανοκίνητα οχήματα κινούνται πολύ γρήγορα σε σχέση με εσάς και οι οδηγοί τους δεν έχουν πολύ χρόνο να σκεφτούν και να αντιδράσουν
- ο Οι οδηγοί, προτιμούν τους ποδηλάτες που κινούνται με αυτοπεποίθηση, από τους ποδηλάτες που αλλάζουν συνεχώς αποφάσεις και κατευθύνσεις
- ο Είστε οι πλέον ευάλωτοι χρήστες του δρόμου και πρέπει να μεριμνάτε για την ασφάλειά σας, πριν από κάθε άλλον.

- **Τα παιδιά:**

- ο Είναι πλήρως ανεπτυγμένα και ικανά να κινηθούν ασφαλώς με ποδήλατο σε ηλικία 13 – 14 ετών
- ο Έχουν μειωμένη αντίληψη των κινδύνων
- ο Μιμούνται τους γονείς σε ό,τι σωστό και ό,τι λάθος κάνουν. Όσο υπεύθυνο κι αν είναι ένα παιδί, οι γονείς είναι αυτοί που ευθύνονται για την ασφάλειά του.

### **Διαδρομή Ποδηλατάδας**

*Εκκίνηση από την πλατεία Εσταυρωμένου στο Αιγάλεω. Μέσω της Ιεράς Οδού και της Στρ. Καραϊσκάκη θα περάσει από τους Δήμους Αγ. Βαρβάρας και Χαϊδαρίου. Θα συνεχίσει στο Περιστερί, όπου θα πραγματοποιηθεί στάση και από εκεί θα τερματίσει στο Άλσος Μπαρουτάδικο στο Αιγάλεω. (10 km)*

