Οδηγός CyclOS

CYCLOS

CYCLING FOR INCLUSION

Co-funded by
the European Union

Vif Vivons en forme

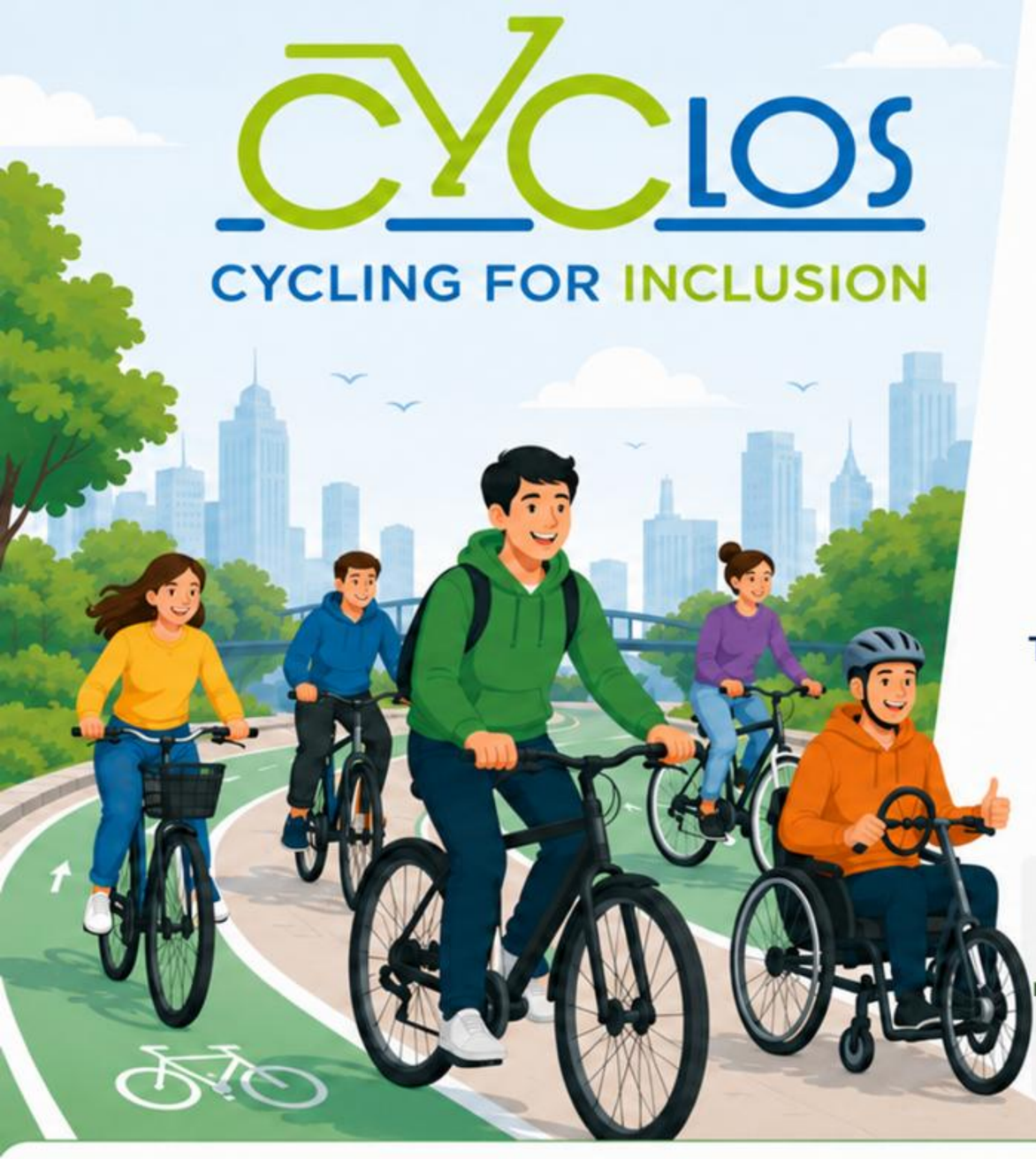
ASSOC

AFIS

COMPUTER SOLUTIONS
INTEGRATED INFORMATION SYSTEMS

CYCLOS

CYCLING FOR INCLUSION



ΟΡΑΜΑ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ

Το CYCLOS είναι έργο Erasmus+ που προωθεί την ποδηλασία ως εργαλείο κοινωνικής ένταξης, βιώσιμης κινητικότητας και προσωπικής ενδυνάμωσης.

Μέσα από ένα συμπεριληπτικό πρόγραμμα κατάρτισης, το έργο βοηθά νέους σε μειονεκτική θέση να αναπτύξουν ποδηλατικές δεξιότητες, να βελτιώσουν τη σωματική και ψυχική ευεξία τους, να ενισχύσουν την ανεξαρτησία τους και να συμμετέχουν ενεργά σε πιο πράσινες και συμπεριληπτικές κοινότητες.

ΒΙΩΣΙΜΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ
Για ένα πιο πράσινο μέλλον

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΝΤΑΞΗ
Κανείς δεν μένει πίσω

ΥΓΕΙΑ & ΕΥΕΞΙΑ
Σώμα και νους σε κίνηση

ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ
Ανεξαρτησία και νέες ευκαιρίες

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ 1
Πράσινη κινητικότητα και οφέλη για ευάλωτους νέους

ΕΝΟΤΗΤΑ 2
Βασικές αρχές ποδηλασίας

ΕΝΟΤΗΤΑ 3
Προηγμένες τεχνικές ποδηλασίας

ΕΝΟΤΗΤΑ 4
Συντήρηση ποδηλάτου και έλεγχοι ασφάλειας

ΕΝΟΤΗΤΑ 5
Αυτοπεποίθηση στον δρόμο

ΥΓΕΙΑ | ΕΝΤΑΞΗ | ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑ | ΑΝΕΞΑΡΤΗΣΙΑ | ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

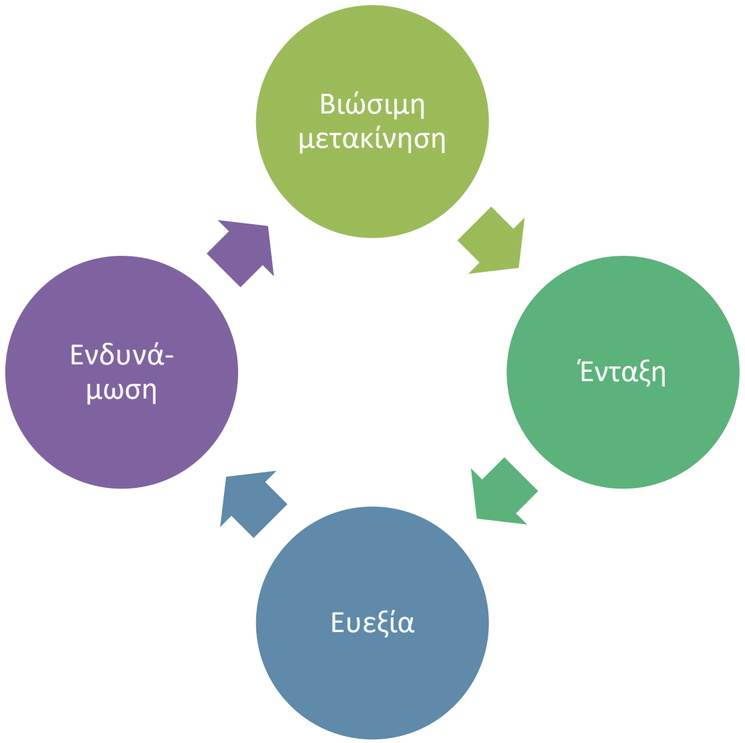
Co-funded by the European Union

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

CYCLOS
CYCLING FOR INCLUSION

Ενότητα 1

Ποδηλασία & ένταξη



Co-funded by the European Union

Πράσινη κινητικότητα: περιβαλλοντικός αντίκτυπος και ο ρόλος της ποδηλασίας



Co-funded by the European Union

Τι είναι η πράσινη κινητικότητα



Μετακινήσεις με χαμηλό περιβαλλοντικό αντίκτυπο



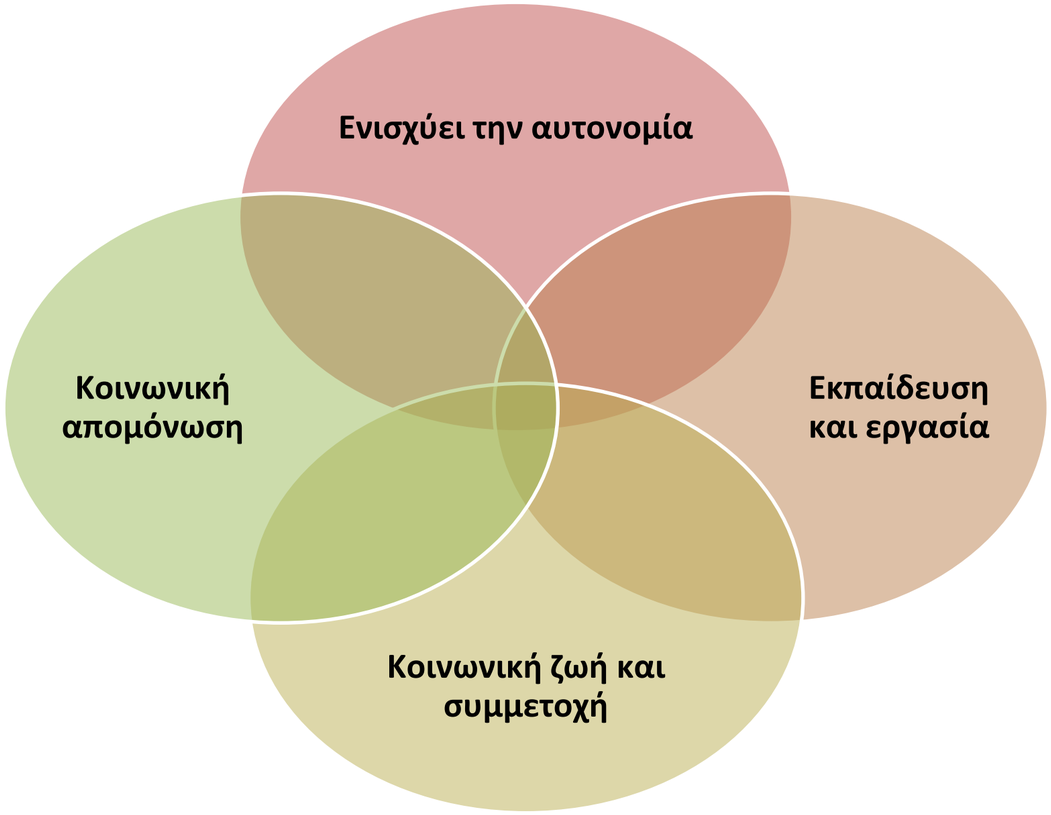
Περπάτημα, ποδηλασία, δημόσιες συγκοινωνίες



Καλύτερη υγεία, καθαρότερος αέρας, πιο βιώσιμες πόλεις

Co-funded by
the European Union

Γιατί η κινητικότητα είναι σημαντική για τους νέους



Co-funded by the European Union

Περιβαλλοντικά οφέλη της ποδηλασίας

- Χωρίς άμεσες εκπομπές
- Μειώνει τη συμφόρηση
- Λιγότερος θόρυβος στις πόλεις
- Καλλιεργεί οικολογικές συνήθειες στους νέους

Co-funded by
the European Union

Η κινητικότητα ως παράγοντας κοινωνικής ένταξης

- Η κινητικότητα επηρεάζει την πρόσβαση στην εκπαίδευση, την εργασία και τις υπηρεσίες
- Η έλλειψη μεταφορικών μέσων οδηγεί σε απομόνωση
- Η ποδηλασία αυξάνει την αυτονομία και τη συμμετοχή



Co-funded by
the European Union

Παράγοντες που δυσχεραίνουν την κινητικότητα των νέων

- Γνωστικοί (μάθηση, προσοχή)
- Πολιτισμικοί (γλώσσα, μεταναστευτικό υπόβαθρο)
- Συναισθηματικοί (άγχος, αυτοεκτίμηση)
- Κοινωνικοί (απομόνωση, αδύναμα δίκτυα)
- Οικονομικοί (περιορισμένοι πόροι)



Co-funded by
the European Union

Εμπόδια στην πράσινη κινητικότητα



Co-funded by
the European Union

Οφέλη για τη σωματική και ψυχική υγεία

- Καλύτερη καρδιοαναπνευστική φυσική κατάσταση
- Αυξημένη δύναμη και αντοχή
- Βοηθά στην πρόληψη της παχυσαρκίας και χρόνιων παθήσεων
- Βελτιώνει τη διάθεση και τη συνολική ψυχική ευεξία

Co-funded by
the European Union

Εμπόδια στην πράσινη κινητικότητα

- Έλλειψη ασφαλών ποδηλατικών υποδομών
- Οικονομικά εμπόδια (ποδήλατο, εξοπλισμός)
- Περιορισμένη εκπαίδευση οδικής ασφάλειας
- Φόβος και χαμηλή αυτοπεποίθηση
- Πολιτισμικά ή έμφυλα πρότυπα

Co-funded by
the European Union

Γνωστικά και συναισθηματικά οφέλη της ποδηλασίας

- Βελτιώνει την προσοχή και τη μνήμη
- Μειώνει το στρες και το άγχος
- Χτίζει αυτοπεποίθηση μέσα από την επίτευξη στόχων
- Ενισχύει τη συναισθηματική ανθεκτικότητα

Co-funded by
the European Union

Οφέλη για τη σωματική και ψυχική υγεία

- Βελτιώνει την προσοχή και τη μνήμη
- Μειώνει το στρες και το άγχος
- Χτίζει αυτοπεποίθηση μέσα από την επίτευξη στόχων
- Καλύτερη φυσική κατάσταση
- Αυξημένη δύναμη και αντοχή
- Πρόληψη παχυσαρκίας και χρόνιων παθήσεων
- Καλύτερη διάθεση και ψυχική ευεξία

Co-funded by
the European Union

Κοινωνικά και πολιτισμικά οφέλη

Οι ομαδικές δραστηριότητες ενθαρρύνουν τη συνεργασία

Δημιουργεί φιλίες και δίκτυα υποστήριξης

Προάγει τη διαπολιτισμική αλληλεπίδραση

Ενισχύει το αίσθημα του ανήκειν στην κοινότητα



Co-funded by
the European Union

Οικονομικά οφέλη & δεξιότητες ζωής

- Οικονομική μετακίνηση
- Πρόσβαση σε σχολείο, κατάρτιση & εργασία
- Αυτονομία & ευθύνη
- Πρακτικές δεξιότητες: διαδρομή, συντήρηση, ασφάλεια

Co-funded by
the European Union

Η ποδηλασία ως εργαλείο ενδυνάμωσης



ΑΥΞΑΝΕΙ ΤΗΝ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ



Η ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΧΤΙΖΕΙ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ



Η ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΣΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΜΕΤΑΦΕΡΕΤΑΙ ΣΤΗ ΖΩΗ

Co-funded by
the European Union

Συμμετοχή στην κοινότητα

- Κοινοτικές ποδηλατικές διαδρομές και τοπικές εκδηλώσεις
- Ο ρόλος των μεντόρων και των εθελοντών
- Ενισχύει τους κοινωνικούς δεσμούς

Co-funded by
the European Union

Βασικά συμπεράσματα

- Η ποδηλασία υποστηρίζει την υγεία, το περιβάλλον και την ένταξη
- Μειώνει τις ανισότητες στην κινητικότητα
- Ενδυναμώνει τους νέους σε πολλαπλά επίπεδα
- Μπορεί να αποτελέσει εργαλείο πραγματικής κοινωνικής αλλαγής

Co-funded by
the European Union

Ενότητα 2

Βασικές αρχές ποδηλασίας

CYCLOS

Co-funded by the European Union

Αξιολόγηση ατομικών ικανοτήτων και αναγκών

Πολλοί ποδηλάτες με αναπηρία χρησιμοποιούν συμβατικά ποδήλατα για:

- **Υγεία και φυσική κατάσταση**
- **Ψυχαγωγία και αναψυχή**
- **Αγωνιστική ποδηλασία**

Τα ποδήλατα ενδέχεται να χρειάζονται προσαρμογές ανάλογα με την αναπηρία και τις προσωπικές ανάγκες κάθε ατόμου.



Co-funded by
the European Union

Αξιολόγηση ατομικών ικανοτήτων και αναγκών

Τα προγράμματα εκπαίδευσης πρέπει επίσης να προσαρμόζονται στις διαφορετικές ικανότητες και απαιτήσεις.

Οι εκπαιδευτές και οι μέντορες πρέπει να:

- Αναγνωρίζουν τις ατομικές ικανότητες
- Κατανοούν τις ιδιαίτερες ανάγκες υποστήριξης
- Παρέχουν συμπεριληπτική καθοδήγηση σε άτομα από μειονεκτούσες ομάδες που ενδιαφέρονται για την ποδηλασία



Co-funded by
the European Union



Ποδηλασία για υγεία και ευεξία



Χαρά και απόλαυση



Αγωνιστείτε και πετύχετε τους στόχους σας



Προσαρμοσμένα ποδήλατα για ατομικές ανάγκες



Προσαρμοσμένη εκπαίδευση για διαφορετικές ανάγκες



Οι εκπαιδευτές αναγνωρίζουν τις ικανότητες



Κατανόηση και σεβασμός στις ατομικές ανάγκες



Ευκαιρίες ένταξης για όλους

Co-funded by
the European Union

1.Ποδηλάτες με αναπηρία

«Τα άτομα με αναπηρία θέλουν να ποδηλατούν», δηλώνει η Πρεσβεία Ποδηλασίας της Δανίας (Aagaard Kristensen, 2024).

Το L'Étape Romania φιλοξένησε τη δράση «Η χαρά της ποδηλασίας, MAZI!» *το 2025. Άτομα με αναπηρία αγωνίστηκαν μαζί με άλλους συμμετέχοντες. Με υποστήριξη, μπορούν να γίνουν παραποδηλάτες, αναπτύσσοντας δεξιότητες μέσα από συστηματική εξάσκηση. Παρέχονται πόροι και ειδική βοήθεια για ασφαλή και συνεχή ποδηλατική εξέλιξη.*



Co-funded by the European Union

1.1Ποδηλάτες με σωματικές και αισθητηριακές αναπηρίες



- Εξατομικευμένοι στόχοι
- Προσαρμοσμένη διδασκαλία & εκπαίδευση
- Κατάλληλος προσαρμοσμένος εξοπλισμός
- Ασφαλές, υποστηρικτικό περιβάλλον
- Συνεχής υποστήριξη & εξέλιξη

Co-funded by
the European Union

1.2Ποδηλάτες με γνωστικές αναπηρίες

- Κατανοήστε τις ατομικές ανάγκες
- Προσαρμόστε επικοινωνία & οδηγίες
- Λάβετε υπόψη σωματικές επιπτώσεις
- Εστιάστε στις ικανότητες
- Προωθήστε την ένταξη

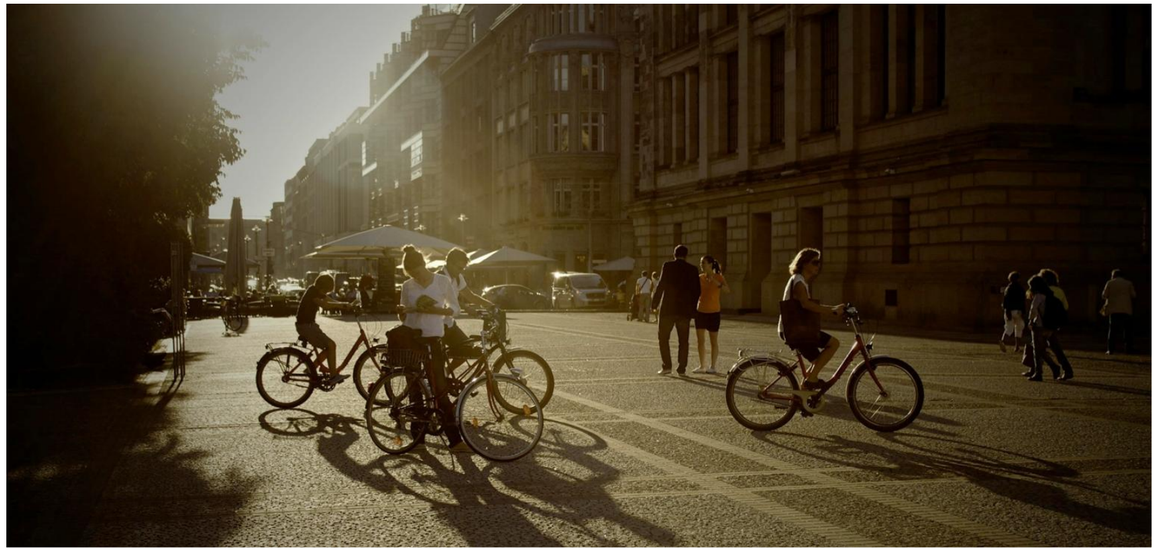


Co-funded by
the European Union

1.3 Ποδηλάτες με κοινωνικά εμπόδια

- **Οφέλη για σώμα & ψυχική υγεία**
- **Τονίστε το οικονομικό όφελος**
- **Συνδέστε οφέλη & βιωσιμότητα**
- **Ασφαλείς υποδομές**
- **Δεξιότητες και αυτοπεποίθηση**

  Κοινωνική επαφή



Co-funded by
the European Union

1.4 Ποδηλάτες με μεταναστευτικό ή προσφυγικό υπόβαθρο



- **Σχεδιάστε πολιτισμικά ευαίσθητο, συμπεριληπτικό πρόγραμμα**
  (α) πολιτισμικά πρότυπα
  (β) έμφυλες προσδοκίες
  (γ) γλωσσικά εμπόδια
- **Παρέχετε προσαρμοσμένα ποδήλατα για αρχάριους**
- **Προσφέρετε ασφαλή εκπαίδευση χωρίς κυκλοφορία**
- **Εντάξτε ομάδες συνομηλίκων ή μέντορες**
- **Συνδέστε τους συμμετέχοντες με κοινοτικά ποδηλατικά δίκτυα**

Co-funded by
the European Union

2. Προτεραιότητα στην ασφάλεια

Η ασφάλεια παραμένει πάντα η ύψιστη προτεραιότητα!

Όσα χρειάζεται να γνωρίζετε για να ποδηλατείτε υπεύθυνα — για αναψυχή, αγώνες, στόχους υγείας, οικογενειακές βόλτες ή απλώς για τη μετακίνησή σας στην εργασία.

Co-funded by
the European Union

2. Προτεραιότητα στην ασφάλεια

2.1 Κατάλληλος εξοπλισμός



Κράνος: ο κανόνας Νο 1

- Βεβαιωθείτε ότι το κράνος είναι πιστοποιημένο για ποδηλασία.
- Το κράνος πρέπει να εφαρμόζει τέλεια.
- Μην χρησιμοποιείτε ποτέ φθαρμένο κράνος.

Πρόσθετος εξοπλισμός

- Τα γάντια προστατεύουν τα χέρια σε περίπτωση πτώσης και βελτιώνουν τη λαβή.
- Τα κλειστά παπούτσια βοηθούν στον έλεγχο των πεταλιών.
- Οι επιγονατίδες και οι επιαγκωνίδες συνιστώνται σε αρχάριους ή σε ανώμαλο έδαφος.

Co-funded by the European Union

2. Προτεραιότητα στην ασφάλεια

2.2 Κανόνες ποδηλασίας

- **Κινηθείτε στη δεξιά πλευρά**
- **Τηρείτε τα σήματα και τις πινακίδες κυκλοφορίας**
- **Δηλώνετε έγκαιρα τις προθέσεις σας**
- **Κρατάτε ασφαλή απόσταση**
- **Αποφεύγετε επικίνδυνους ελιγμούς**

2.3 Ορατότητα και φώτα

- **Φώτα: λευκό εμπρός, κόκκινο πίσω**
- **Ανακλαστικά ρούχα (γιλέκο)**
- **Πρόσθετα φώτα στους τροχούς**
- **Αποφεύγετε τις ώρες αιχμής**

Co-funded by
the European Union

1. ΚΙΝΗΘΕΙΤΕ ΔΕΞΙΑ



Μείνετε δεξιά και κινηθείτε με τη φορά της κυκλοφορίας.

2. ΤΗΡΕΙΤΕ ΣΗΜΑΤΑ & ΣΗΜΑΝΣΗ



Υπακούτε σε σήματα και πινακίδες.

Κόκκινο = στάση.
Πράσινο = κίνηση.

Τηρείτε τους κανόνες· προστατεύουν όλους.

3. ΔΗΛΩΝΕΤΕ ΤΙΣ ΠΡΟΘΕΣΕΙΣ



Αριστερά:
αριστερό χέρι έξω.

Δεξιά:
δεξί χέρι έξω.

Στάση:
αριστερό χέρι κάτω.

Χρησιμοποιήστε κουδούνι ή φωνή.

4. ΚΡΑΤΑΤΕ ΑΣΦΑΛΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ



Κρατάτε τουλάχιστον 1 μέτρο από άλλους και οχήματα.

5. ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΥΣ ΕΛΙΓΜΟΥΣ



Μην κινείστε ανάμεσα στα οχήματα.

Μην ακολουθείτε πολύ κοντά.

Μην οδηγείτε χωρίς χέρια.

Μην κινείστε αντίθετα στο ρεύμα.

ΦΩΤΑ: ΛΕΥΚΟ ΕΜΠΡΟΣ ΚΑΙ ΚΟΚΚΙΝΟ ΠΙΣΩ



Να είστε ορατοί. Χρησιμοποιείτε φώτα τη νύχτα ή σε χαμηλή ορατότητα.

ΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΑ ΡΟΥΧΑ (ΓΙΛΕΚΟ)



Φορέστε ανακλαστικά ρούχα για να σας βλέπουν ημέρα και νύχτα.

ΠΡΟΣΘΕΤΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ: ΦΩΤΑ ΣΤΟΥΣ ΤΡΟΧΟΥΣ



Τα φώτα στους τροχούς αυξάνουν την πλευρική ορατότητα.

ΩΡΑ: ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΗΝ ΑΙΧΜΗ



Όποτε γίνεται, κινηθείτε εκτός αιχμής για ασφαλέστερη διαδρομή.

ΦΟΡΑΤΕ ΠΑΝΤΑ ΚΡΑΝΟΣ



Το κράνος μπορεί να σώσει τη ζωή σας.

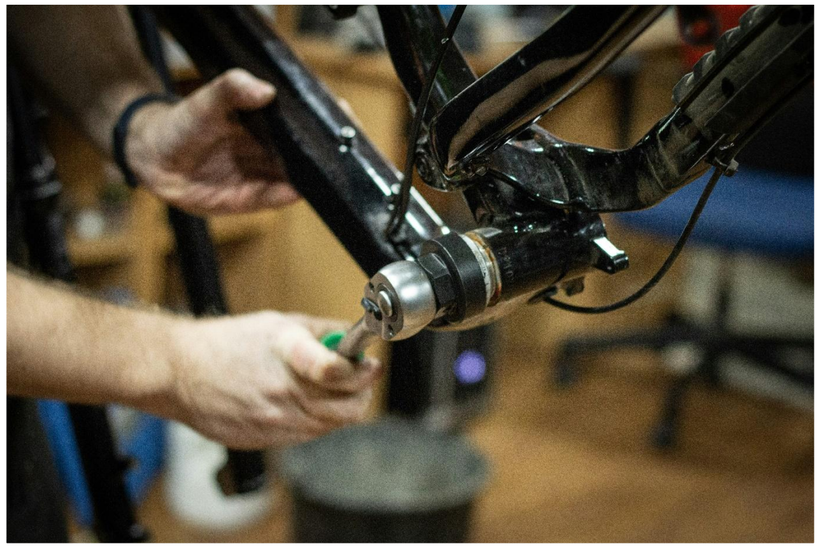
Κάθε διαδρομή, κάθε φορά.

CYCLOS
CYCLING FOR INCLUSION

Co-funded by the European Union

2.4 Συντήρηση ποδηλάτου

- **Προέλεγχος**
- **Κιτ ανάγκης**
- **Συντήρηση**



2.5 Προληπτική συμπεριφορά

- **Μείνετε σε εγρήγορση: χωρίς ακουστικά ή κινητό**
- **Αμυντική στάση: οι οδηγοί ίσως δεν σας βλέπουν**
- **Να είστε προβλέψιμοι· προσέχετε το απρόβλεπτο**
- **Αποφεύγετε περισπασμούς**
- **Προσαρμοστείτε στις συνθήκες (π.χ. βροχή)**

Co-funded by
the European Union

3. Επιλογή του κατάλληλου τύπου ποδηλατικού εξοπλισμού

Ο ποδηλατικός εξοπλισμός διατίθεται σε πολλές μορφές και διαμορφώσεις, σχεδιασμένες για τις ατομικές ανάγκες και ικανότητες των ποδηλατών.

Τόσο η συμβατική όσο και η προσαρμοσμένη ποδηλασία προσφέρουν παρόμοια θετικά οφέλη για την υγεία.

Τα οφέλη περιλαμβάνουν βελτιώσεις σε:

- Καρδιοαναπνευστική φυσική κατάσταση
- Μυϊκή δύναμη
- Ψυχική ευεξία
- Συνολική ποιότητα ζωής

Η έρευνα υποστηρίζει την προσαρμοσμένη ποδηλασία ως αποτελεσματική και συμπεριληπτική σωματική δραστηριότητα (Mosser et al., 2025).

Co-funded by the European Union

3.1 Ποδήλατα μεταφοράς αμαξιδίου



3.2 Ηλεκτρικά υποβοηθούμενα ποδήλατα



3.3 Ποδήλατα κοινωνικής συνύπαρξης (δίπλα-δίπλα)



Co-funded by the European Union

CYCLOS
CYCLING FOR INCLUSION

3.4 Χειρήλατα ποδήλατα



3.5 Τρίκυκλα (προσαρμοσμένα τρίκυκλα)



3.6 Τετράτροχα ποδήλατα



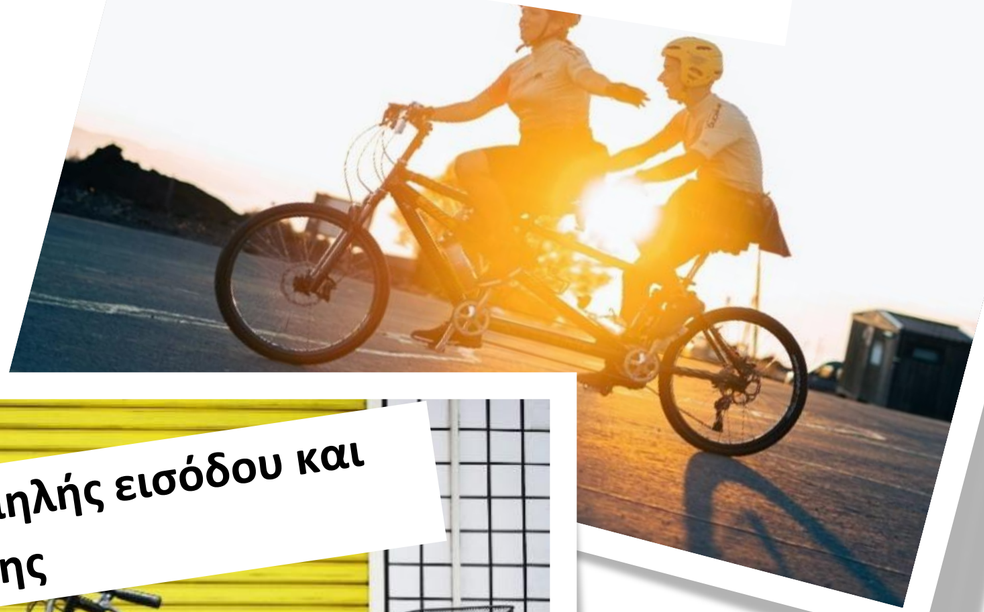
Co-funded by the European Union

CYCLOS
CYCLING FOR INCLUSION

3.7 Ανακλινόμενα ποδήλατα



3.8 Προσαρμοσμένα ποδήλατα tandem



3.9 Ποδήλατα χαμηλής εισόδου και εύκολης πρόσβασης



Co-funded by the European Union

CYCLOS
CYCLING FOR INCLUSION

Ενότητα 3
Προηγμένες τεχνικές

ποδηλασίας

Co-funded by the European Union

Ποδηλατήστε με ασφάλεια και αυτοπεποίθηση

Μάθετε να ελέγχετε το ποδήλατό σας, να κινείστε με ασφάλεια και να νιώθετε σιγουριά στην κυκλοφορία



Co-funded by
the European Union

Τι σημαίνει για εσάς να νιώθετε ασφαλείς;

- Εξοπλισμός
- Αυτοπεποίθηση
- Κατανόηση των σημάτων οδικής κυκλοφορίας
- Διαχείριση της κυκλοφορίας
- ?

Co-funded by
the European Union

Ισορροπία και έλεγχος του ποδηλάτου

- Κοιτάτε μπροστά, όχι τον τροχό
- Χαλαρώνετε χέρια και ώμους
- Κινείστε ομαλά
- Προσαρμόζετε τη στάση σας



Co-funded by
the European Union

Στάση σώματος και θέση





Co-funded by
the European Union

Ασφαλές φρενάρισμα

Χρησιμοποιείτε και τα δύο φρένα:

- Φρενάρετε ομαλά
- Φρενάρετε πριν στρίψετε

Έκτακτο φρενάρισμα:

- Μεταφέρετε το βάρος πίσω
- Μείνετε ήρεμοι και εστιασμένοι



Co-funded by
the European Union

Σωστή χρήση των ταχυτήτων

Οι ταχύτητες διευκολύνουν την ποδηλασία

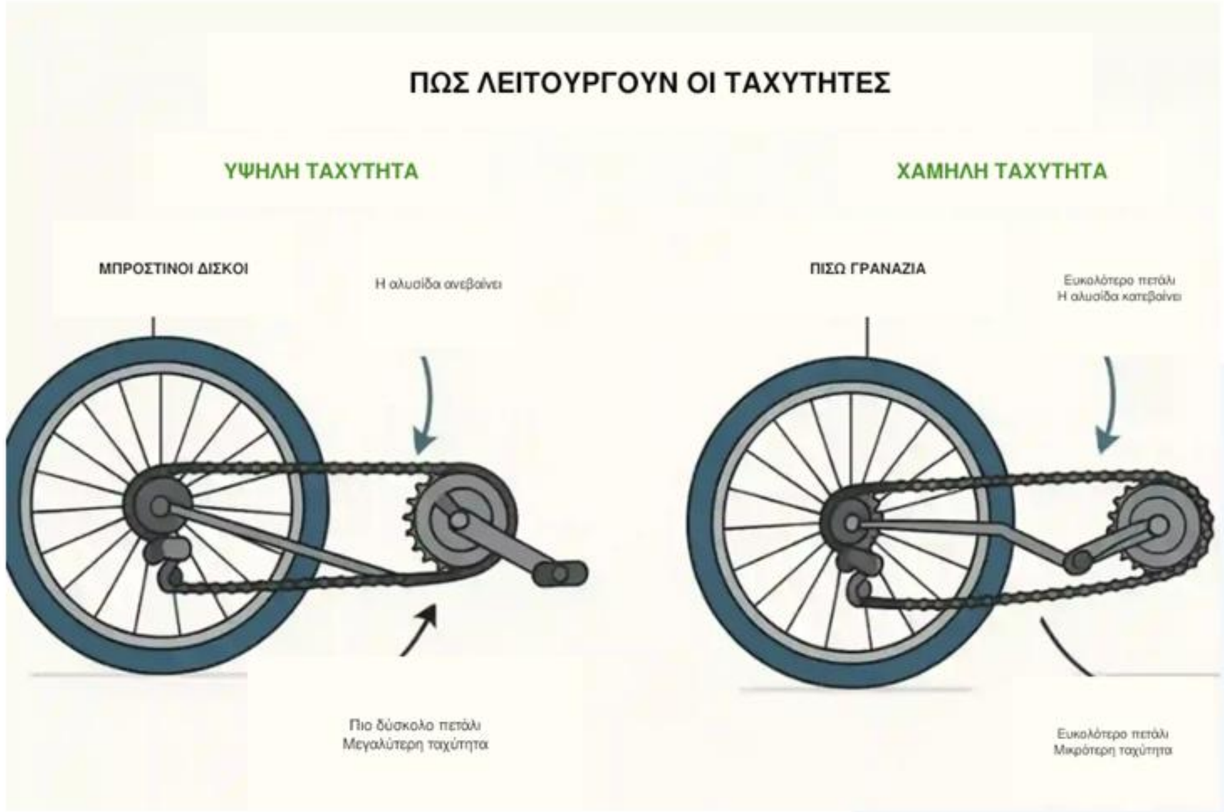
- Αλλάξτε πριν σταματήσετε
- Χαμηλή ταχύτητα στις ανηφόρες
- Ομαλό πεταλάρισμα

Βασικό μήνυμα:

Σωστή ταχύτητα = λιγότερη προσπάθεια, καλύτερος έλεγχος.

Co-funded by
the European Union

Σωστή χρήση των ταχυτήτων



Co-funded by
the European Union

Στην κυκλοφορία

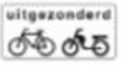
Μοιραστείτε με ασφάλεια τον δρόμο

- Τηρείτε τους κανόνες
- Να είστε ορατοί & προβλέψιμοι
- Επικοινωνείτε με τους άλλους

Βασικά σημεία:

- Σήματα με τα χέρια
- Οπτική επαφή
- Σαφής θέση στον δρόμο

Co-funded by
the European Union

ΠΟΥ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ;		ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ;	
	Ποδηλατόδρομος		Οδός κλειστή και στις δύο κατευθύνσεις
	Απαγορεύονται τα ποδήλατα		Απαγορεύεται η είσοδος
	Μόνο ποδήλατα και μοτοποδήλατα		Απαγορεύονται ποδήλατα ή μη μηχανοκίνητα αμαξίδια
	Ποδήλατα και στις δύο κατευθύνσεις		Απαγορεύονται ποδήλατα, μοτοποδήλατα ή αμαξίδια
	Ποδηλατόδρομος — προαιρετική χρήση		Κύρια οδός
	Οδός ποδηλάτων		Πεζοδρόμιο
			Απαγορεύονται οι πεζοί

Η κυκλοφορία προκαλεί άγχος — κρατήστε τον έλεγχο

- Αναπνεύστε αργά
- Προβλέψτε τις κινήσεις των άλλων
- Σταματήστε ή κατεβείτε, αν χρειάζεται

Είναι εντάξει να επιβραδύνετε ή να σταματήσετε!



Co-funded by
the European Union

Ενότητα 4

Ασφαλές και έτοιμο ποδήλατο

Co-funded by the European Union

Γιατί να ελέγχετε το ποδήλατό σας;

Για να ποδηλατείτε με ασφάλεια

- Για να αποφεύγετε τις βλάβες
- Για να εξοικονομείτε χρήματα
- Για να νιώθετε ανεξάρτητοι

Βασικό μήνυμα:

Οι μικροί έλεγχοι προλαμβάνουν μεγάλα προβλήματα.

Co-funded by
the European Union

Γνωρίστε τα μέρη του ποδηλάτου



Co-funded by
the European Union

Η μέθοδος ABC

A: ΑΕΡΑΣ

Έλεγχος ελαστικών

- Σωστή πίεση αέρα
- Χωρίς ρωγμές ή φθορές
- Τρόμπα, αν χρειάζεται



Co-funded by
the European Union

Β: ΦΡΕΝΑ

Ελέγξτε τα φρένα

- Οι μανέτες πρέπει να λειτουργούν εύκολα
- Το ποδήλατο πρέπει να σταματά γρήγορα
- Χωρίς τριβές ή παράξενους θορύβους

ΒΑΣΙΚΟ ΜΗΝΥΜΑ: Τα φρένα σώζουν ζωές



Co-funded by
the European Union

C: ΑΛΥΣΙΔΑ

Ελέγξτε τα κινούμενα μέρη

- Η αλυσίδα πρέπει να κινείται ομαλά
- Χωρίς σκουριά ή έντονους θορύβους

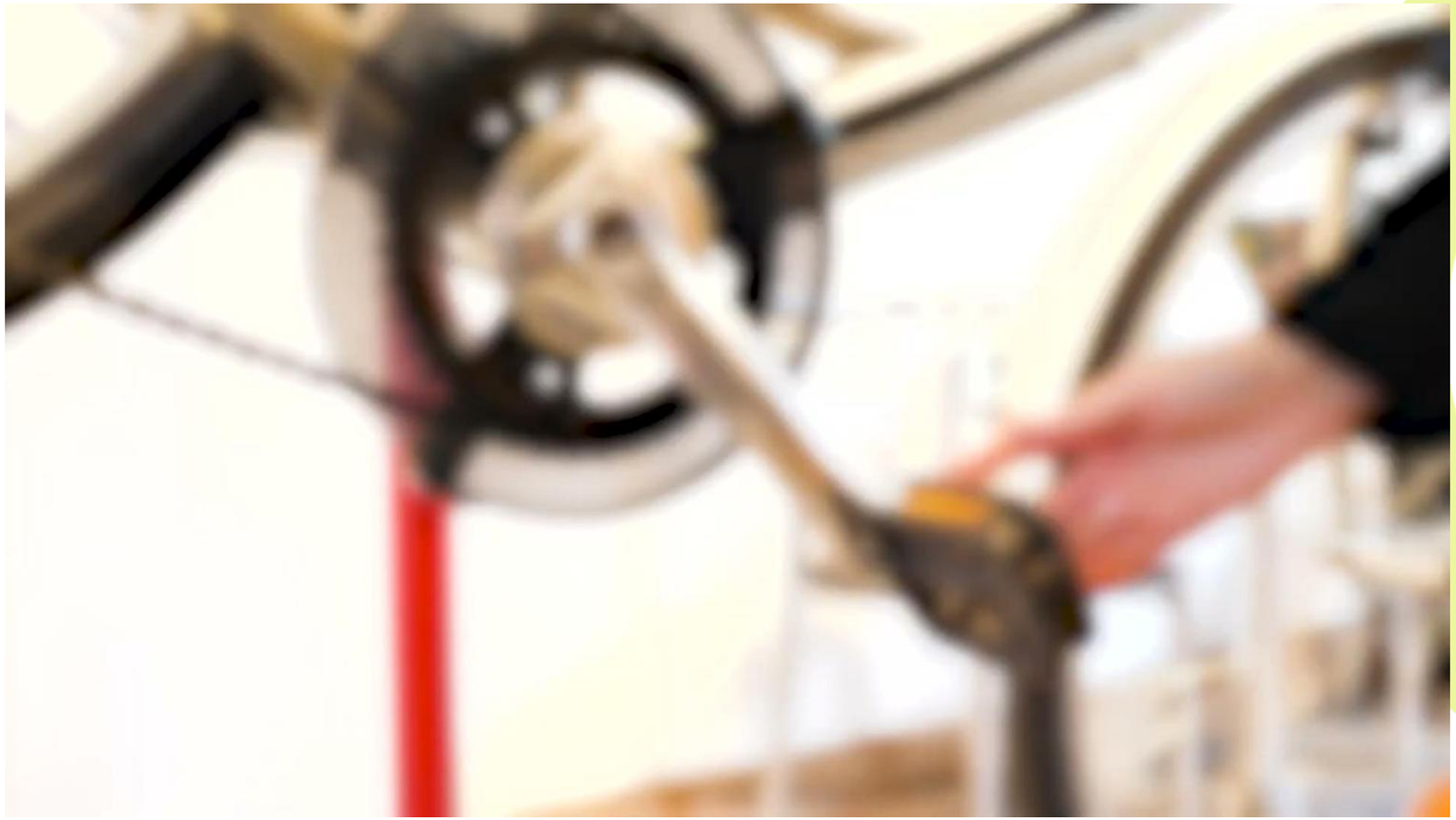


Co-funded by
the European Union

C: Δισκοβραχίονες & πετάλια

Ελέγξτε τα κινούμενα μέρη

- Δισκοβραχίονες και πετάλια: όχι χαλαρά
- Χωρίς σκουριά ή θόρυβο



Co-funded by
the European Union

Καθαρισμός και λίπανση

Καθαρό και λιπασμένο = ασφαλέστερο,

ανθεκτικότερο ποδήλατο:

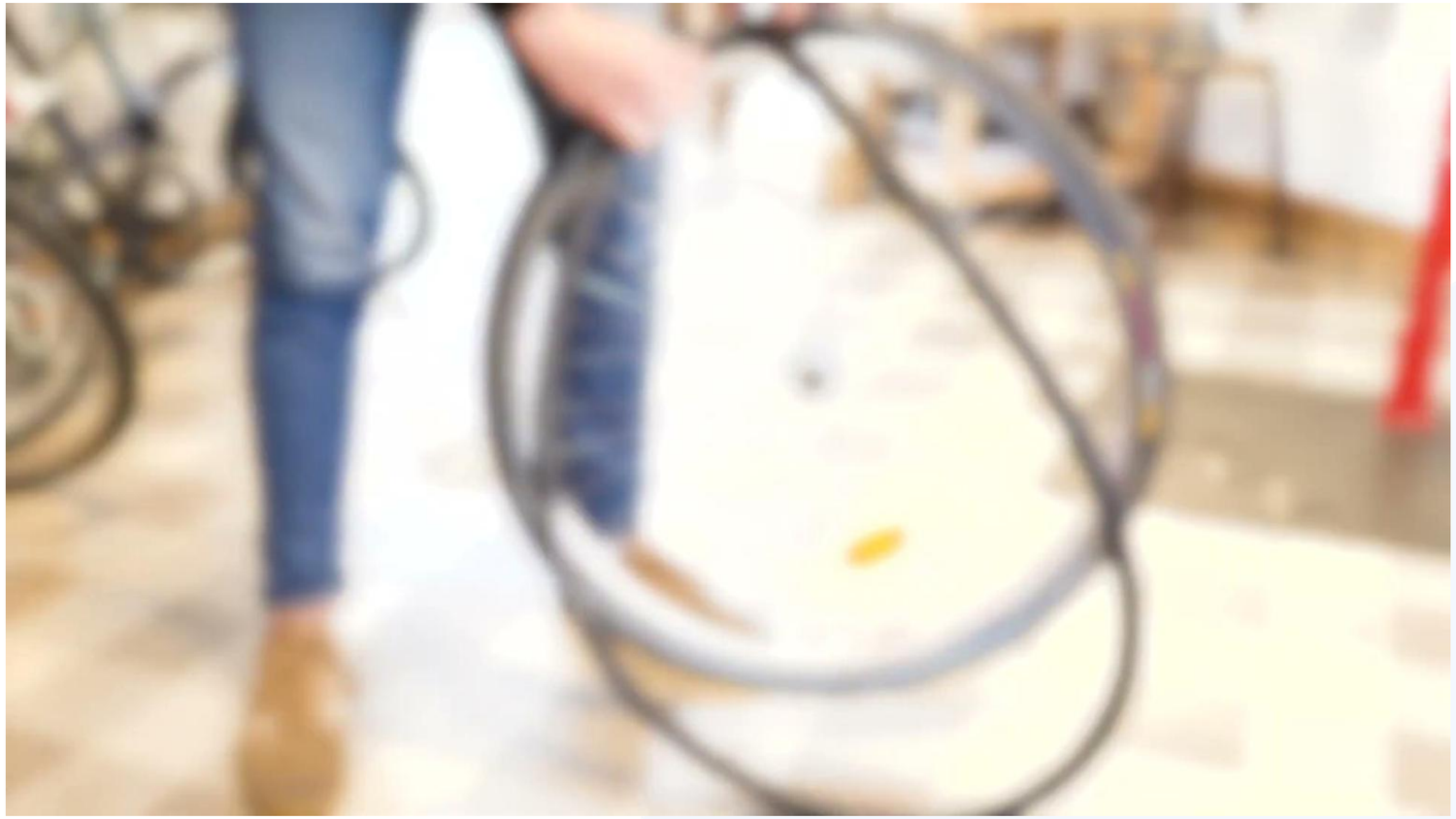
- Νερό & ήπιο σαπούνι
- Πανί ή μαλακή βούρτσα
- Όχι νερό υψηλής πίεσης
- Λαδώστε μόνο την αλυσίδα
- Σκουπίστε το επιπλέον λάδι
- Ποτέ λάδι σε φρένα ή ζάντες



Co-funded by
the European Union

Τα όριά σας

Μικρές επισκευές, συντήρηση και καθαρισμός μπορούν να γίνουν από εσάς (π.χ. αλλαγή σαμπρέλας — βλ. βίντεο). Για δύσκολες εργασίες ή ειδικά ανταλλακτικά, απευθυνθείτε σε επαγγελματία.



Co-funded by
the European Union

Ενότητα 5

Αυτοπεποίθηση στον δρόμο



CYCLOS

Co-funded by
the European Union

Ενότητα 5

Επισκόπηση

Η ενότητα γεφυρώνει το χάσμα ανάμεσα στο οργανωμένο περιβάλλον εκπαίδευσης και τη σύνθετη πραγματικότητα των αστικών δρόμων. Σχεδιασμένη ειδικά για νέους σε μειονεκτική θέση, μετανάστες, πρόσφυγες και άτομα με αναπηρία, καλλιεργεί την ψυχολογική και σωματική αυτοπεποίθηση που χρειάζεται για να κινούνται ισότιμα στην κυκλοφορία.





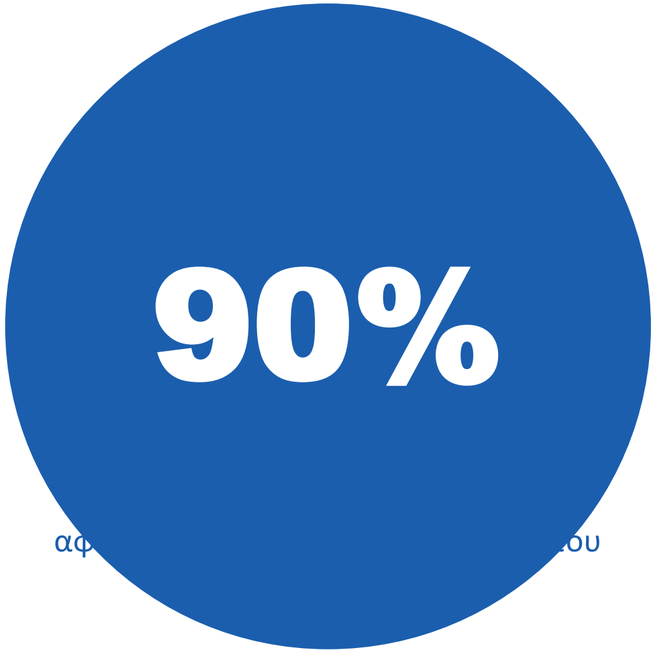
Διπλωματία στον δρόμο

CYCLOS



Co-funded by
the European Union

Το πρόβλημα του «αόρατου» ποδηλάτη



Βασική διαπίστωση:

Ένας άπειρος ποδηλάτης αφιερώνει το μεγαλύτερο μέρος της νοητικής του ενέργειας στη διατήρηση της ισορροπίας, αφήνοντας ελάχιστη για την παρακολούθηση των κινδύνων του δρόμου. Αυτή η ανισορροπία είναι επικίνδυνη.

Το σύνδρομο:

Τα περισσότερα ατυχήματα συμβαίνουν όταν ο ποδηλάτης διστάζει και γίνεται απρόβλεπτος για τους οδηγούς, όχι όταν κάνει τεχνικό λάθος. Δισταγμός = Κίνδυνος.

Στόχος της ενότητας: οι σωματικές κινήσεις να γίνουν αυτόματες, ώστε οι ποδηλάτες να επικεντρώνονται στην αξιολόγηση των συνθηκών του δρόμου.

1.1 Ψυχολογία του φόβου και θετική ενίσχυση

Ο φόβος της κυκλοφορίας δεν αποτελεί μόνο σωματικό κίνδυνο· είναι σοβαρό ψυχολογικό εμπόδιο για τις ευάλωτες ομάδες.

Τι συμβαίνει όταν φοβόμαστε

- Οι γνωστικές και κινητικές δεξιότητες «ΠΑΓΩΝΟΥΝ»
- Ο κίνδυνος ατυχήματος αυξάνεται απότομα
- Οι μετανάστες και οι πρόσφυγες επηρεάζονται ιδιαίτερα
- Το σώμα σφίγγεται → μειώνεται ο χρόνος αντίδρασης
- Η όραση «σήραγγας» περιορίζει την αντίληψη

Μέθοδος θετικής ενίσχυσης

- Μην επικρίνετε ποτέ άμεσα ένα λάθος
- Επαινείτε δυνατά κάθε μικρή επιτυχία
- Παράδειγμα: «Πολύ καλό φρενάρισμα σε εκείνη τη στροφή!»
- Χτίστε την αυτοπεποίθηση βήμα-βήμα
- Εισάγετε σταδιακά πραγματικές συνθήκες δρόμου

⚡ ΤΟ ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ;

10–15%

των αστικών ποδηλατικών ατυχημάτων προκαλείται από το άνοιγμα θυρών αυτοκινήτων (ROSPA)

1,5 μ.

είναι η ελάχιστη ασφαλής απόσταση που συνιστά η ECF από σταθμευμένα αυτοκίνητα

75%

των ποδηλατικών ατυχημάτων συμβαίνει σε διασταυρώσεις (Ευρωπαϊκή Επιτροπή)

54%

των ενηλίκων 16–50 ετών κάνει ποδήλατο, έναντι 98% των παιδιών 5–15 ετών — το χάσμα οφείλεται στον φόβο

Η τέχνη της επικοινωνίας

CYCLOS



Co-funded by
the European Union

Βασικά σήματα με τα χέρια για ποδηλάτες

Δηλώστε τις προθέσεις σας ΠΡΙΝ ενεργήσετε — κάθε φορά, σε κάθε ελιγμό

ΑΡΙΣΤΕΡΗ ΣΤΡΟΦΗ



Τεντώστε το αριστερό χέρι οριζόντια προς τα αριστερά

ΔΕΞΙΑ ΣΤΡΟΦΗ



Τεντώστε το δεξί χέρι Ή λυγίστε το αριστερό προς τα πάνω στον αγκώνα

ΣΤΑΣΗ / ΕΠΙΒΡΑΔΥΝΣΗ



Τεντώστε το αριστερό χέρι προς τα κάτω, με την παλάμη προς τα πίσω

ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΜΠΡΟΣΤΑ



Δείξτε προς τα κάτω τον κίνδυνο με το αριστερό σας χέρι

Διαχείριση κινδύνων στον δρόμο

CYCLOS



Co-funded by
the European Union

2.1 Πλοήγηση σε σύνθετες διασταυρώσεις

75%

των ποδηλατικών ατυχημάτων συμβαίνει σε διασταυρώσεις

Πρώτα οπτική επαφή

Αν δεν βλέπετε τα μάτια του οδηγού στον καθρέφτη, δεν μπορεί να σας δει. Μην προχωράτε ποτέ θεωρώντας ότι είστε ορατοί.

Κοιτάζω → Σηματοδοτώ → Τοποθετούμαι → Κινούμαι

Αυτή η ακολουθία πρέπει να γίνεται αυτόματα σε κάθε ελιγμό και σε κάθε διασταύρωση.

Προσοχή στα τυφλά σημεία

Μην κινείστε ποτέ δίπλα σε φορτηγά ή λεωφορεία σε κόκκινο φανάρι. Οι οδηγοί συχνά δεν ελέγχουν τους πλαϊνούς καθρέφτες όταν στρίβουν δεξιά.

Καταλάβετε τη λωρίδα

Σε στενές διασταυρώσεις ή κυκλικούς κόμβους, η κίνηση στο κέντρο της λωρίδας αποτρέπει τις επικίνδυνες προσπάθειες προσπέρασης.

Το πρωτόκολλο PAS, Βρετανικός Ερυθρός Σταυρός (2023)



ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΟΥ

Απομακρύνετε τον εαυτό σας και το ποδήλατο από τη λωρίδα κυκλοφορίας. Δημιουργήστε ασφαλή περίμετρο γύρω από το σημείο του ατυχήματος. Προειδοποιήστε τους άλλους χρήστες του δρόμου.



ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕ

Καλέστε αμέσως τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης. Καλέστε 112 (ενιαίος αριθμός της ΕΕ). Αναφέρετε με σαφήνεια την ακριβή τοποθεσία, την κατάσταση και τον αριθμό των τραυματιών.



ΒΟΗΘΗΣΕ

ΜΗ μετακινείτε τον τραυματία.
Μιλήστε ήρεμα και καθαρά.
Βεβαιωθείτε ότι αναπνέει.
Καθησυχάστε τον και μείνετε μαζί του μέχρι να φτάσει βοήθεια.

Πρώτες βοήθειες: συνήθεις τραυματισμοί

21%

Εκδορές και εγκαύματα

ΜΗΝ εφαρμόζετε αμέσως κρέμα. Καλύψτε ελαφρά την περιοχή για την πρόληψη λοίμωξης. Διατηρήστε το τραύμα καθαρό.

Υψηλή

Κατάγματα άνω άκρων

Όταν πέφτουμε, ενστικτωδώς τεντώνουμε τα χέρια. Αν το χέρι είναι σπασμένο ή σε αφύσικη γωνία, ΜΗΝ το ισιώσετε. Ακινητοποιήστε το μέχρι να φτάσει βοήθεια.

Σοβαρή

Απώλεια αισθήσεων / ΚΑΡΠΑ

Αν ο ποδηλάτης χάσει τις αισθήσεις του και δυσκολεύεται να αναπνεύσει, ξεκινήστε ΚΑΡΠΑ με 100–120 συμπιέσεις ανά λεπτό έως ότου φτάσει ασθενοφόρο.

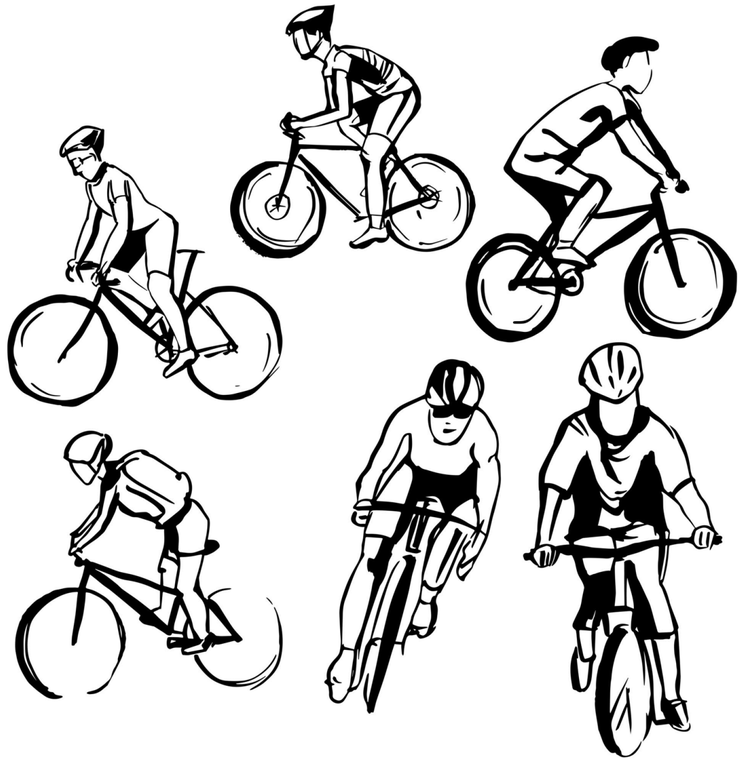
Κρύο

Κίνδυνος υποθερμίας

Για ποδηλάτες που παραμένουν στο κρύο μετά από ατύχημα ή βλάβη, μια ισοθερμική κουβέρτα έκτακτης ανάγκης πρέπει να υπάρχει πάντα στο κιτ.

Συνέπεια και συνύπαρξη

CYCLOS



Co-funded by
the European Union

3.1 Διαχείριση άγχους: τεχνικές αποκλιμάκωσης

Η επιθετικότητα των οδηγών είναι από τις συχνότερες καταστάσεις στο αστικό περιβάλλον. Μια λανθασμένη αντίδραση επιδεινώνει την κατάσταση.

1

Η δύναμη της μη αντίδρασης

Η ανταπόδοση σε έναν επιθετικό οδηγό ΠΑΝΤΑ χειροτερεύει την κατάσταση. Η σιωπή είναι το όπλο σας.

2

Αναπνεύστε και διακόψτε την οπτική επαφή

Πάρτε βαθιά ανάσα. Διακόψτε την οπτική επαφή με τον επιτιθέμενο. Συνεχίστε ήρεμα την πορεία σας.

3

Ανεβείτε στο πεζοδρόμιο

Αν υπάρχει πραγματική απειλή, μετακινηθείτε αμέσως στο πεζοδρόμιο και περιμένετε με ασφάλεια να περάσει ο οδηγός.

4

Δώστε σαφές σήμα για να εξηγήσετε

Ένα σήμα με το χέρι μετατρέπει τον θυμό του οδηγού σε κατανόηση: «Α, στρίβει — δεν επιβραδύνει τυχαία».

Οικολογική νοημοσύνη: πράσινες διαδρομές

Η συντομότερη διαδρομή στον χάρτη δεν είναι πάντα η καλύτερη για τους ποδηλάτες

✓ ΠΡΑΣΙΝΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ (Συνιστάται)

- Πάρκα, ποδηλατόδρομοι, ήσυχοι οικιστικοί δρόμοι
- Σημαντικά μειωμένη αλληλεπίδραση με την κυκλοφορία
- Καθαρότερος αέρας — καλύτερη υγεία των πνευμόνων
- Λιγότερο στρες και πιο ήρεμη ψυχική κατάσταση
- Ασφαλέστερη για αρχάριους και ευάλωτες ομάδες
- Οφέλη ψυχικής υγείας που αναγνωρίζονται από τον ΠΟΥ

✗ ΣΥΝΤΟΜΟΤΕΡΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ (Κίνδυνοι)

- Κεντρικοί δρόμοι με έντονη κυκλοφορία οχημάτων
- Υψηλό γνωστικό φορτίο — διαρκής επαγρύπνηση
- Ατμοσφαιρική ρύπανση — επιβαρυμένο περιβάλλον
- Μεγαλύτερη πιθανότητα επιθετικής συμπεριφοράς οδηγών
- Υψηλότερος κίνδυνος ατυχήματος σε πολυσύχναστες διασταυρώσεις
- Ψυχολογικά εξαντλητική για αρχάριους

ΚΟΥΙΖ · Ερώτηση 1 από 2

Ποδηλατείτε σε στενό δρόμο και δεν υπάρχει ασφαλής χώρος για να σας προσπεράσει αυτοκίνητο. Ποια θέση είναι ασφαλέστερη;

Α Κίνηση κοντά στην άκρη του δρόμου

Β Κίνηση στο πεζοδρόμιο

Γ **Κίνηση στο κέντρο της λωρίδας**

Δ Άμεση στάση και κάθοδος από το ποδήλατο

ΚΟΥΙΖ · Ερώτηση 1 από 3

Ποδηλατείτε σε στενό δρόμο και δεν υπάρχει ασφαλής χώρος για να σας προσπεράσει αυτοκίνητο. Ποια θέση είναι ασφαλέστερη;

Α Κίνηση κοντά στην άκρη του δρόμου

Β Κίνηση στο πεζοδρόμιο

Γ Κίνηση στο κέντρο της λωρίδας ✓ ΣΩΣΤΟ

Δ Άμεση στάση και κάθοδος από το ποδήλατο

ΚΟΥΙΖ · Ερώτηση 2 από 3

Ποια είναι η ελάχιστη ασφαλής απόσταση από σταθμευμένα αυτοκίνητα, ώστε να αποφύγετε σύγκρουση με πόρτα;

Α 0,5 μέτρα

Β 1,0 μέτρο

Γ **1,5 μέτρα**

Δ Η απόσταση δεν έχει σημασία αν κινείστε αργά

ΚΟΥΙΖ · Ερώτηση 2 από 3

Ποια είναι η ελάχιστη ασφαλής απόσταση από σταθμευμένα αυτοκίνητα, ώστε να αποφύγετε σύγκρουση με πόρτα;

Α 0,5 μέτρα

Β 1,0 μέτρο

Γ **1,5 μέτρα (σύσταση ECF)**

Δ Η απόσταση δεν έχει σημασία αν κινείστε αργά

Άσκηση: συμπληρώστε τα κενά

Αν δεν βλέπετε τα μάτια του οδηγού στον καθρέφτη, πιθανότατα βρίσκεστε στο _____ του

?

Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος μείωσης των συγκρούσεων στον δρόμο είναι το στυλ οδήγησής σας να είναι _____

?

Πρέπει να επιδιώκετε _____ πριν εισέλθετε σε οποιαδήποτε διασταύρωση _____

?

Τα σήματα με τα χέρια μεταφέρουν τις _____ σας στους άλλους χρήστες του δρόμου _____

?

Η βαθιά αναπνοή και η αγνόηση της αγενούς συμπεριφοράς είναι μορφή _____ της σύγκρουσης

?

Άσκηση: συμπληρώστε τα κενά

Αν δεν βλέπετε τα μάτια του οδηγού στον καθρέφτη, πιθανότατα βρίσκεστε στο _____ του

Τυφλό σημείο

Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος μείωσης των συγκρούσεων στον δρόμο είναι το στυλ οδήγησής σας να είναι _____

Προβλέψιμο

Πρέπει να επιδιώκετε _____ πριν εισέλθετε σε οποιαδήποτε διασταύρωση _____

Οπτική επαφή

Τα σήματα με τα χέρια μεταφέρουν τις _____ σας στους άλλους χρήστες του δρόμου _____

Προθέσεις

Η βαθιά αναπνοή και η αγνόηση της αγενούς συμπεριφοράς είναι μορφή _____ της σύγκρουσης

Αποκλιμάκωσης

Ευχαριστούμε

CYCLOS
CYCLING FOR INCLUSION

Co-funded by
the European Union