

ΠΟΔΗΛΑΤΟ & ΣΧΟΛΕΙΟ



ΑΣΚΗΣΗ & ΥΓΕΙΑ

Κούτπανη Κατερίνα, ΠΕ11

2ο Δημοτικό Σχολείο Γουμένισσας

Τι είναι Ποδήλατο

Ποδήλατο ονομάζεται το δίτροχο (μερικές φορές τρίτροχο) όχημα, που κινείται καθώς ο αναβάτης του χρησιμοποιεί τη μυϊκή δύναμη των ποδιών του. Το ποδήλατο αποτελεί ένα ιδιαίτερα διαδεδομένο μεταφορικό μέσο.

Ο αριθμός των ποδηλάτων του πλανήτη στις μέρες μας υπολογίζεται ότι ξεπερνά το ένα δισεκατομμύριο.

Τι είναι Ποδήλατο

- Ιδιαίτερο χαρακτηριστικό του ποδηλάτου αποτελεί η δυνατότητα του να ανταποκρίνεται σε αρκετά διαφορετικές απαιτήσεις . Όπως είναι η μετακίνηση, η άθληση και η ψυχαγωγία.

Η ιστορία του ποδηλάτου

Η εμφάνιση κάποιας κατασκευής παρόμοιας με ένα τυπικό σύγχρονο ποδήλατο, έχει καταγραφεί ως πρόγονος του ποδηλάτου και ήταν η 'draisienne', που εκμεταλλεύονταν τη μυϊκή δύναμη του αναβάτη της.

Αυτή ανακαλύφθηκε το 1817, από τον βαρόνο [von Drais](#) από όπου πήρε το όνομα της.

Draisienne

- Είχε δύο τροχούς και ήταν κατασκευασμένη πλήρως από ξύλο.
- Δεν έγινε ευρέως γνωστή, αφού δεν είχε την δυνατότητα να κυλήσει πουθενά αλλού, πέρα από πολύ καλά στρωμένους δρόμους, όπως πάρκα και κήποι.
- Το πρώτο καταγεγραμμένο ταξίδι ποδηλάτου, έγινε από τον ίδιο τον Drais, στις 2 Ιουνίου 1817

Ποδήλατο velocipede



Ποδήλατο Ariel



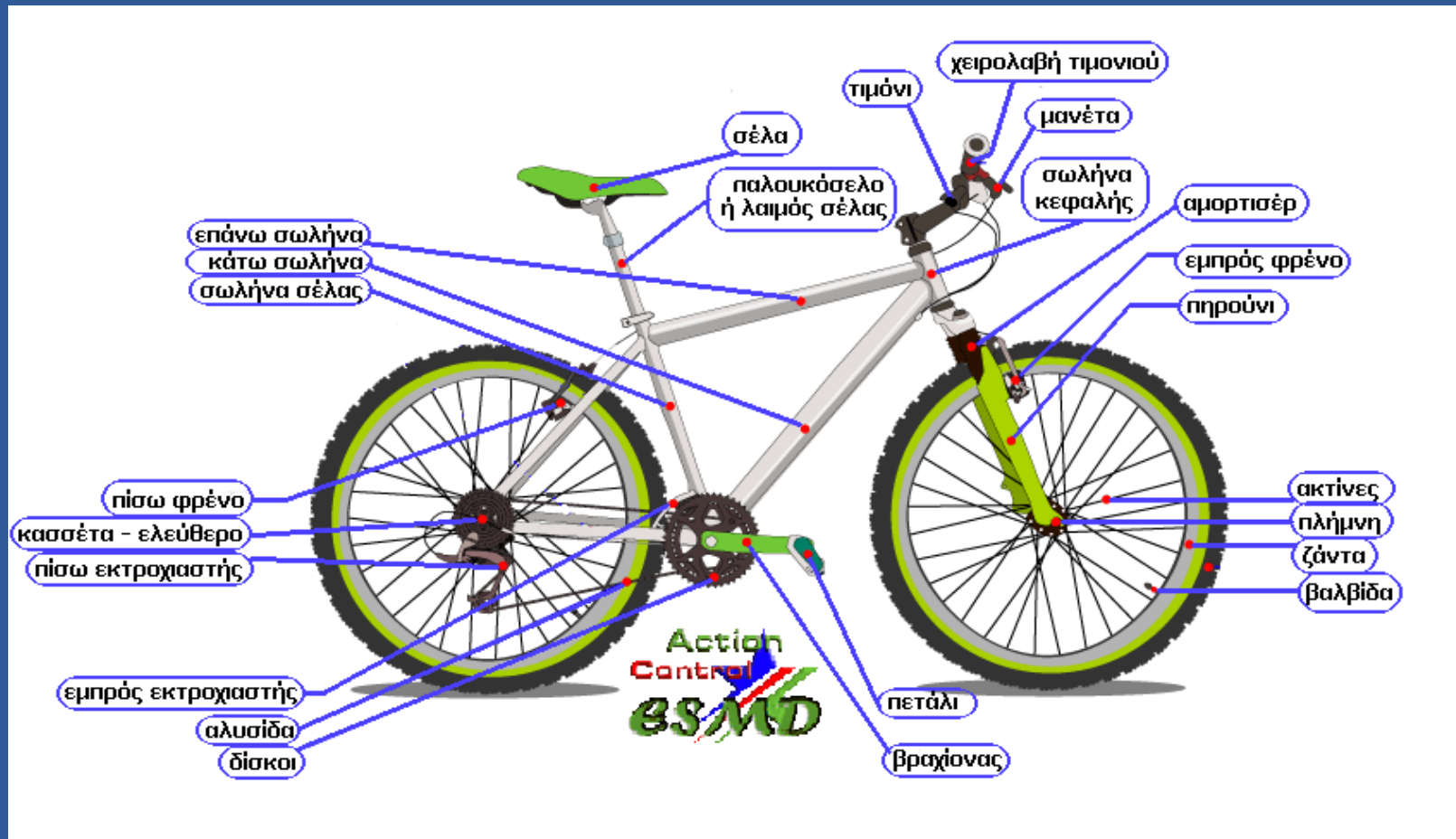
Ποδήλατο Ariel

Το 1870 οι Βρετανοί Τζέιμς Στάρλει και Γουίλλιαμ Χίλμαν σχεδιάζουν ένα ποδήλατο με αρκετά μεγαλύτερο μπροστινό τροχό. Με αυτό τον τρόπο καταφέρνουν την εκπληκτική, για την εποχή, ταχύτητα των 24 χμ/ώρα. Το μοντέλο που κατασκεύασαν ονομάστηκε 'ariel' και ήταν το πρώτο ποδήλατο εξ' ολοκλήρου κατασκευασμένο.

Από ποια μέρη αποτελείται ένα ποδήλατο



Από ποια μέρη αποτελείται ένα ποδήλατο



Τύποι Ποδηλάτων

- Το αγωνιστικό ποδήλατο
- Το ποδήλατο πόλης και το αναδιπλούμενο ποδήλατο πόλης.
- Το ποδήλατο βουνού
- Το ποδήλατο BMX
- Το ποδήλατο ταξιδιού

ΤΥΠΟΙ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ

➤ Αγωνιστικό ποδήλατο



➤ Ποδήλατο πόλης



➤ Ποδήλατο για το βουνό (mountain bike)



➤ Ποδήλατο BMX



Λόγοι για να ξεκινήσεις ποδήλατο

- Γιατί είναι μια πολύ καλή μορφή άσκησης, γυμναζόμαστε στο σχολείο & κάνουμε ωραίο σώμα...
- Εκτός από τη σωματική υγεία η ποδηλασία βελτιώνει σημαντικά και την διάθεση και ψυχική μας υγεία..
- Βελτιώνει την γενικότερη υγεία μας, καθώς:

Λόγοι για να ξεκινήσεις ποδήλατο

- Μειώνει την πίεση στο αίμα
- Έχουμε χαμηλότερους παλμούς ηρεμίας
- Ενισχύουμε την αναπνοή – καρδιοαναπνευστικό – καρδιαγγειακό σύστημα.
- Βοηθά να κόψουμε το κάπνισμα, ίσως και το αλκοόλ

Λόγοι για να ξεκινήσεις ποδήλατο

- Αποταμιεύουμε χρήματα γιατί είναι οικονομικό μέσο και συμφέρει.
- Σεβόμαστε το περιβάλλον γιατί είναι οικολογικό και δεν ρυπαίνει.
- Χρειαζόμαστε ελάχιστο χώρο καθώς αντί για ένα αυτοκίνητο μπορούν στο ίδιο μέρος να παρκάρουν 18 ποδήλατα.

Ασφαλής Οδήγηση Ποδηλάτου



Λειτουργική Κατάσταση Ποδηλάτου

- Το ποδήλατο πρέπει απαραίτητα να έχει:
 - φώτα (κόκκινα πίσω - λευκά μπροστά)
 - Ρυθμισμένα φρένα και ταχύτητες
 - Ηχητικά όργανα (κουδούνι-κόρνα-κτλ)
 - Καθρέπτη
 - Μέγεθος του ποδηλάτου να αντιστοιχεί στο βάρος και ύψος του ποδηλάτη.

Ο οδηγός του ποδηλάτου

- Πρέπει να γνωρίζει:
 - Το ποδήλατο είναι για ένα άτομο. το δεύτερο, σημαίνει (κίνδυνος)
 - Προσοχή όταν περνάμε δίπλα από παρκαρισμένα αυτοκίνητα. Κρατάμε πλευρική απόσταση ασφαλείας.
 - Όχι κινητό τηλέφωνο, ακουστικά, walkman.
 - Όχι πάνω στο πεζοδρόμιο
 - Δεν παίζουμε με τα κινούμενα αυτοκίνητα

Οδηγίες για ασφαλή οδήγηση 1

- Στο κόκκινο φανάρι, δεν σταματάμε ποτέ πλάι στο αυτοκίνητο, παρά μόνο μπροστά ή πίσω, ώστε να μπορούν να μας βλέπουν όλοι.
- Χρησιμοποιούμε πάντα καθρέφτη.
- Αποφεύγομαι τους δρόμους με μεγάλη κίνηση.

Οδηγίες για ασφαλή οδήγηση 2

- Δεν κινούμαστε ποτέ αντίθετα με το ρεύμα του δρόμου γιατί είναι επικίνδυνο.
- Δεν ποντάρουμε στην προσοχή των άλλων.
- Έχουμε το νου μας στις λακκούβες.

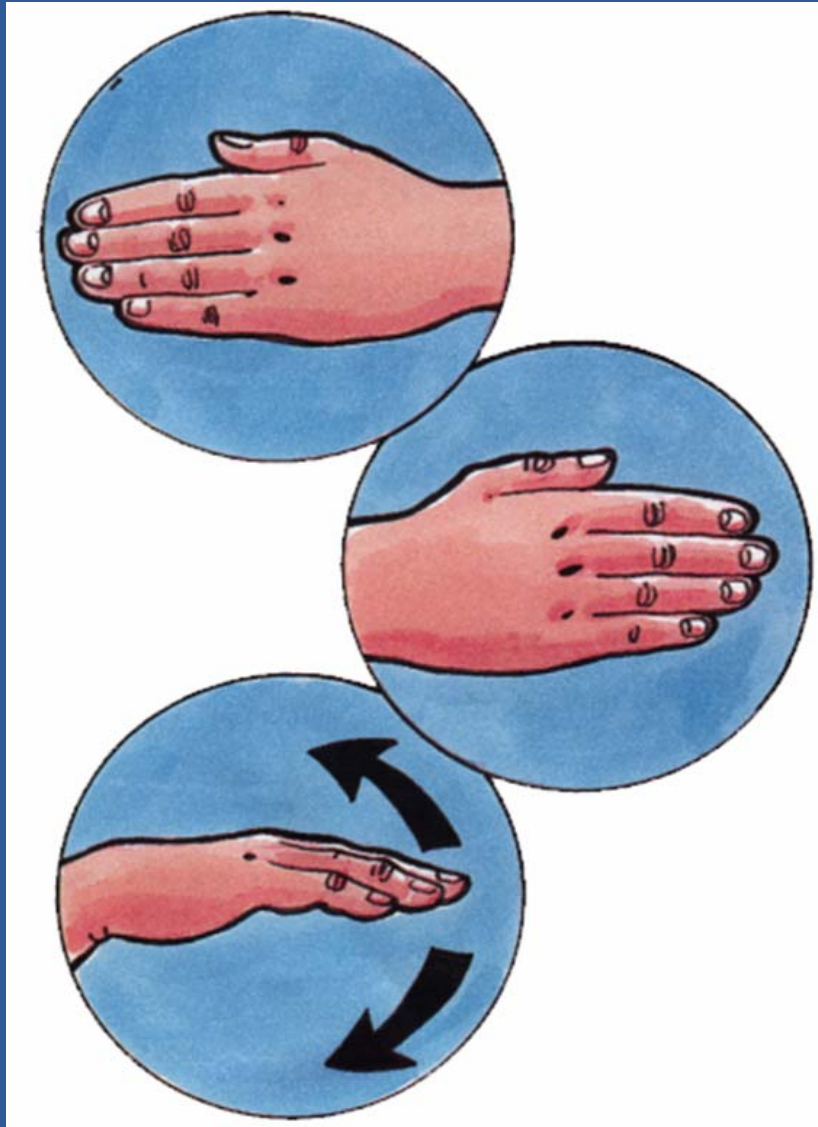
Οδηγίες για ασφαλή οδήγηση 3

- Επικοινωνούμε οπτικά με τους άλλους οδηγούς.
- Χρησιμοποιούμε την γραμμή και δεν παραμερίζουμε όταν καταλαβαίνουμε ότι ένα αυτοκίνητο μας πλησιάζει από πίσω.
- Κάνουμε χρήση χεριών όταν θέλουμε να πάρουμε μια στροφή.

Σήματα Ποδηλάτη

- Ο οδηγός υποχρεούται να καταστήσει έγκαιρα γνωστή την πρόθεσή του, χρησιμοποιώντας για το σκοπό αυτόν τους δείκτες κατεύθυνσης.
- Αν δε αυτοί δεν λειτουργούν, υποχρεούται να δώσει τα ακόλουθα σήματα με το χέρι:

Σήματα Ποδηλάτη



- Έκταση του βραχίονα για στροφή προς την κατεύθυνση αυτού.
- Κάμψη του βραχίονα προς τα πάνω για στροφή προς την αντίθετη πλευρά αυτού.
- Κάμψη του βραχίονα προς τα κάτω, για τον ελιγμό στάθμευσης.

Ο ποδηλάτηςφοράει

- Ανοιχτόχρωμο ρουχισμό την ημέρα και αντανακλαστικό ρουχισμό τη νύχτα κατά τη διάρκεια της οδήγησης, έτσι ώστε να γίνεστε ορατοί από τους άλλους .
- Κράνος- Να φοράτε πάντα κράνος για ποδήλατο. Οι πιο σοβαροί τραυματισμοί από ποδήλατο γίνονται στο κεφάλι .

Στο ποδήλατο.....φοράμε

- Γυαλιά
 - Προστατευτικά(στους αγκώνες και στα γόνατα)
 - Σακίδιο Πλάτης
- Έχουμε μαζί μας:
- Παγούρι

Φοράμε για ασφάλεια:

Κράνος



Επιγονατίδες



Σήματα του Ποδηλατιστή.

Πινακίδες αναγγελίας κινδύνου (Κ)



Επικίνδυνη
στροφή δεξιά



Κίνδυνος, λόγω
διάβασης πεζών



Προαναγγελίας
διπλής κυκλοφορίας



Επικίνδυνη
αριστερή στένωση
οδοστρώματος



Κίνδυνος, λόγω
συχνής κίνησης
παιδιών



Κίνδυνος, λόγω
συχνής διάβασης
ποδηλατιστών

Απαγορεύεται η
είσοδος στα
ποδήλατα

Τέλος δρόμου που
ήταν αποκλειστικής
κίνησης πεζών και
ποδηλατιστών



Προσοχή
κίνδυνος από
την κίνηση
ποδηλατιστών

Ποδηλατόδρομος



Δρόμος
κυκλοφορίας
ποδηλάτων



Δρόμος για
πεζούς και για
ποδήλατα

**Ευχαριστούμε για την
προσοχή σας!!!**

**Οι μαθητές της ΣΤ΄τάξης του 2^{ΟΥ} Δ.Σ
Γουμένισσας**