



Ευρωπαϊκή
Επιτροπή

Αντιπροσωπεία
στην Ελλάδα

T4E / Ενημέρωση 2015 / #6

Ένα παιδί κάνει ποδήλατο μαζί με την Ευρώπη

*Επιλέγω το ποδήλατο ως μέσο ψυχαγωγίας,
μετακίνησης, άθλησης, γιατί διαλέγω
καθαρές πόλεις, εύκολη πρόσβαση,
οικολογική μετακίνηση, ποιότητα ζωής,
λιγότερα αυτοκίνητα*



Επιμέλεια έκδοσης:
Αντιπροσωπεία της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην Ελλάδα
(2015)

Επιμέλεια κειμένων:
Ελένη Μπαρμπουδάκη
(Δασκάλα - T4E)

Γραφιστική Επιμέλεια:
Χρήστος Παπαδημητρίου
(<http://www.humansvectors.com/>)

*Το παρόν έντυπο δημιουργήθηκε για τις ανάγκες του προγράμματος,
Teachers4Europe*

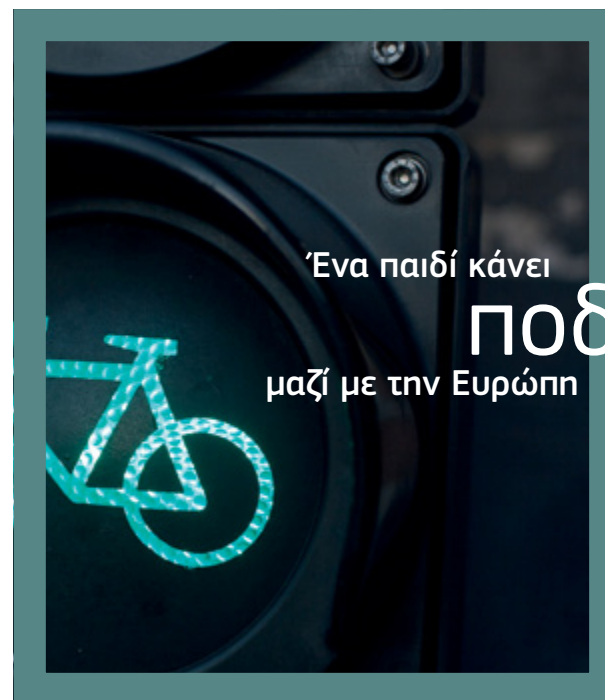
Ευρωπαϊκή Επιτροπή Αντιπροσωπεία στην Ελλάδα
Βασιλίσσης Σοφίας 2
106 74 Αθήνα,
Τηλ. +30 210 72 72 100
Φαξ +30 210 72 44 620

E-mail: comm-rep-athens@ec.europa.eu,

Ιστοσελίδα: <http://ec.europa.eu/greece>

 Αντιπροσωπεία της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην Ελλάδα
 @EEAthina

T 4 E / Ε ν η μ έ ρ ω σ η 2 0 1 5 / # 6



Ένα παιδί κάνει
ποδήλατο
μαζί με την Ευρώπη

Με ορθοπεταλιά ως τον ουρανό και πίσω!

Η μεταφορά των παιδιών από και προς το σχολείο, η μετακίνησή μας προς το χώρο εργασίας, η αναγκαία επίσκεψη στην αγορά της γειτονιάς, αποτελούν τους κυριότερους λόγους που επιβάλλουν καθημερινά την κίνησή μας στις ώρες αιχμής. Προτιμάμε η μετακίνησή μας προς και από, αυτούς τους προορισμούς, να γίνεται με ποδήλατο γιατί...

Είναι πιο οικονομικό

Έχει αποδειχτεί ότι στις μικρές αποστάσεις και στις ώρες αιχμής τα αυτοκίνητα έχουν μεγαλύτερη κατανάλωση καυσίμου ανά χιλιόμετρο κίνησης. Εξάλλου σε κάθε μετακίνηση χρειάζονται χώρο στάθμευσης και έχουν υψηλό κόστος συντήρησης.

Φτάνουμε γρηγορότερα

Οι ποδηλάτες καλύπτουν τις μικρές αποστάσεις μέσα στις πόλεις πιο γρήγορα από τους οδηγούς κι επιβάτες των αυτοκινήτων.

Είναι πιο οικολογικό

Το ποδήλατο είναι το πλέον φιλικό προς το περιβάλλον μέσο μετακίνησης, ενώ τα υλικά από τα οποία είναι κατασκευασμένο ανακυκλώνονται σε ποσοστό 100%.

Προάγει τη σωματική υγεία

Η κίνηση με το ποδήλατο είναι αερόβια άσκηση που προάγει τη σωματική και ψυχική υγεία. Ο ποδηλάτης βρίσκεται πιο κοντά στο περιβάλλον και έχει περισσότερες ευκαιρίες για κοινωνική συναναστροφή κατά τη διάρκεια της μετακίνησης.



Κάνε το χόμπι τρόπο ζωής

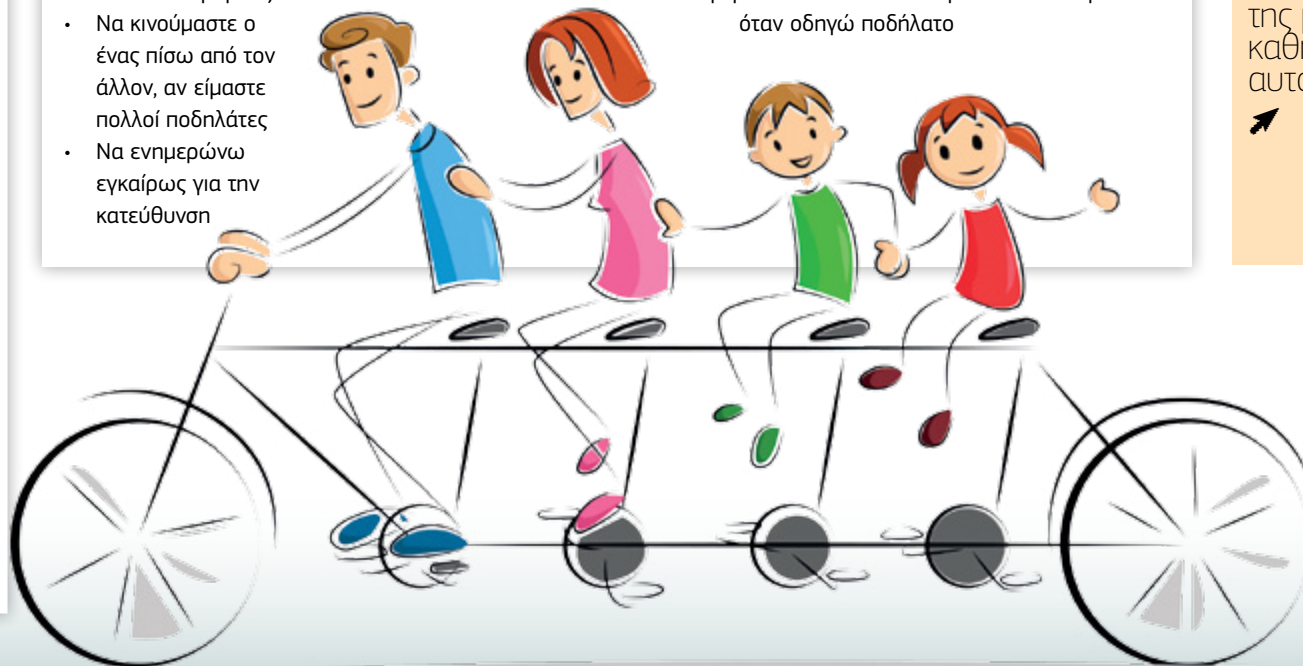
- **Διάλεξε** μια μέρα της εβδομάδας και ξεκίνησε να πηγαίνεις με το ποδήλατο στη δουλειά, στο σχολείο, για ψώνια, για βόλτα.
- **Ενημερώσου** για τις ειδικές διαγραμμίσεις, τις ρυθμίσεις και τους ποδηλατοδρόμους που υπάρχουν στη γειτονιά σου, στην πόλη σου, ρωτώντας την τροχαία ή τον δήμο.
- **Αναζήτησε** γείτονες, φίλους, συναδέλφους, άλλους γονείς, οι οποίοι χρησιμοποιούν συστηματικά το ποδήλατο στις μετακινήσεις τους και συζήτησε μαζί τους δυνατότητες και προβλήματα. Φτιάξτε μια ομάδα και χαρτογραφήστε τις διαδρομές που χρησιμοποιείτε. Καταγράψτε κάποιες προτάσεις.
- **Παρουσιάστε** τις προτάσεις σας στο δημοτικό συμβούλιο, συζητήστε βελτιώσεις για τις κυκλοφοριακές ρυθμίσεις που σας ενδιαφέρουν.
- **Δημιουργήστε** ένα blog, μια ιστοσελίδα ή μια διεύθυνση σε κάποιο μέσο κοινωνικής δικτύωσης, για να επικοινωνείτε και να κοινοποιείτε απόψεις και δράσεις σας. Σύντομα θα γίνεται περισσότεροι!

Κανόνες για την ασφάλεια ποδηλάτη - πεζού

Αν ξεκινάς τώρα με το ποδήλατο, θα πρέπει να σκεφτείς και να κατανοήσεις τις ευθύνες που συνοδεύουν την απόφασή σου. Ο κάθε ποδηλάτης είναι παράγοντας της κυκλοφοριακής κατάστασης κι έχει εξίσου δικαιώματα και υποχρεώσεις.

Κυκλοφορώ με ποδήλατο στην πόλη και προσέχω:

- Να λειτουργούν τα φρένα, το τιμόνι, το κουδούνι και τα φώτα
- Να έχουν τα λάστιχα του ποδηλάτου τον κατάλληλο αέρα και να είναι σε καλή κατάσταση
- Να φοράω ανοιχτόχρωμα ρούχα, ώστε να με βλέπουν οι άλλοι, οδηγοί και πεζοί, στο δρόμο εύκολα
- Να φοράω το κράνος σωστά
- Να έχω έναν αριστερό καθρέφτη
- Να κινούμαι στην άκρη δεξιά ή στους ειδικούς ποδηλατοδρόμους
- Να κινούμαστε ο ένας πίσω από τον άλλον, αν είμαστε πολλοί ποδηλάτες
- Να ενημερώνω εγκαίρως για την κατεύθυνση που θα στρίψω εκτείνοντας το αντίστοιχο χέρι
- Να δίνω προτεραιότητα στους πεζούς
- Δεν είναι όλα τα ποδήλατα κατάλληλα για όλους. Παίρνω το ποδήλατο που ταιριάζει στο ύψος μου και κάνω τις κατάλληλες ρυθμίσεις στο τιμόνι και τη σέλα
- Τοποθετώ με ασφάλεια τα μικρά παιδιά στο ειδικό κάθισμα, όσο μικρή κι αν είναι η απόσταση που θα καλύψω
- Δεν φοράω ακουστικά και δεν μιλώ στο τηλέφωνο όταν οδηγώ ποδήλατο



‘Ηξερες ότι...

Η Κοπεγχάγη κατέχει την πρωτιά στην Ευρώπη στις μετακινήσεις με ποδήλατο καθώς το

18%

των κατοίκων της μετακινείται καθημερινά με αυτό



Αν είσαι γονιός

- **Διαλέξτε** το σωστό ποδήλατο για το σωματότυπο και την ηλικία του παιδιού
- **Μάθετε** στο παιδί να φορά σωστά το κράνος του πριν ανεβεί στο ποδήλατο
- **Συζητήστε** για τα βασικά σήματα του Κ.Ο.Κ, όπως το στοπ, την παραχώρηση προτεραιότητας, και τα απαγορευτικά
- **Οργανώστε** εκπαιδευτικές βόλτες σε σημεία όπου δεν υπάρχουν πολλά αυτοκίνητα ή άλλα οχήματα, για εξάσκηση
- **Χρησιμοποιήστε** μαζί με τα παιδιά ποδηλατοδρόμους ή δρόμους ήπιας κυκλοφορίας, για να εξασκηθούν στην κίνηση πλάι σε άλλα οχήματα
- **Χρησιμοποιήστε** ποδήλατο για την καθημερινή μετακίνηση από και προς το σχολείο
- **Πάρτε** μέρος μαζί με τα παιδιά σε δράσεις που οργανώνονται για ποδηλάτες ➤
- **Οδηγήστε** υπεύθυνα το ποδήλατό σας, γιατί αποτελείτε παράδειγμα
- **Συζητήστε**, ενόσω είστε στο αυτοκίνητο, την κίνηση στους δρόμους και επισημάνετε στα παιδιά λάθη και σωστά που παρατηρείτε στον τρόπο οδήγησης των ποδηλατών που συναντάτε



© Pillers | Dreamstime.com - Bicyclists In Amsterdam. Photo

Ήξερες ότι...

Στην Ολλανδία για

15 εκατ.

κατοίκους υπάρχουν

12 εκατ.

ποδήλατα ➤

Επιλέγω το ποδήλατο, γιατί διαλέγω
καθαρές πόλεις, εύκολη πρόσβαση,
οικολογική μετακίνηση, ποιότητα
ζωής, λιγότερα αυτοκίνητα

Αν είσαι εκπαιδευτικός

- **Οργανώστε** ένα πρόγραμμα κυκλοφοριακής αγωγής στην τάξη. Εδώ θα βρείτε βιβλία που θα σας δώσουν ιδέες και οπτικό υλικό:
«Καλώς τον κύριο ΚΟΚ»
Υπουργείο Μεταφορών και Επικοινωνιών,
εκδ. Κέδρος
«Ο Πι και η Φι σε μαθαίνουν πως να κυκλοφορείς»
Μαρία Αργυρίου
εκδ. Διάπλαση
«Δρόμο παίρνω... Δρόμο αφήνω»
Γαλάτεια Γρηγοριάδου – Σουρέλη
εκδ. Πατάκη
«Πρόσεχε στο δρόμο! Τι; Πώς; Γιατί;»
Angela Weinhold
εκδ. Άγκυρα
- **Φτιάξτε** τα δικά σας σήματα κυκλοφορίας και οργανώστε ένα πάρκο κυκλοφοριακής αγωγής στην αυλή του σχολείου. Καλέστε τους μαθητές να φέρουν τα ποδήλατά τους και φτιάξτε κάποια σενάρια κυκλοφοριακών καταστάσεων μαζί τους. ➤
- **Οργανώστε** εκπαιδευτική επίσκεψη σε ένα πάρκο κυκλοφοριακής αγωγής της περιοχής σας και ζητήστε από τους υπεύθυνους και τους γονείς να σας βοηθήσουν, ώστε τα παιδιά να χρησιμοποιήσουν τα ποδήλατά τους.
- **Συζητήστε** με τους μαθητές με αφορμή μια ταινία για το ποδήλατο. Δείτε μια εξαιρετική ταινία που δίνει αφορμές για συζήτηση. ➤
- **Μπορείτε** να γράψετε το δικό σας έργο και να ανεβάσετε το θεατρικό σας ή να γυρίσετε τη δική σας ταινία για το ποδήλατο. Το ποδήλατο πρώτα από όλα είναι αγάπη και τρόπος ζωής!



Ήξερες ότι...

Στην Καρδίτσα υπάρχουν

4χιλ.

αστικού και

10χιλ.

περιαστικού
ποδηλατοδρόμου



Η ΕΕ για το ποδήλατο

Η ΕΕ θέτει στις άμεσες προτεραιότητές της την ενημέρωση του κοινού για τη χρήση εναλλακτικών, φιλικών στο περιβάλλον τρόπων στην καθημερινή μετακίνηση στις μικρές αποστάσεις, μέσα στις πόλεις. Η δράση Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Κινητικότητας, που οργανώνεται κάθε χρόνο από το 2002, σκοπό έχει να παρακινήσει τους πολίτες να «ανακτήσουν» τον αστικό χώρο, να δράσουν οικολογικά και να δημιουργήσουν την πόλη στην οποία θέλουν να ζουν! Πάνω από 2.000 ευρωπαϊκές πόλεις και κωμοπόλεις συμμετείχαν τον Σεπτέμβριο του 2014 με ποικίλες δράσεις ανάμεσα στις οποίες ξεχώρισε το ποδήλατο με αναβάτες άτομα κάθε ηλικίας.

Η προσπάθεια αυτή της ΕΕ εντάσσεται σε ένα ευρύτερο πλαίσιο δραστηριοτήτων για πόλεις περισσότερο φιλικές στους κατοίκους τους και για πολίτες περισσότερο συνειδητοποιημένους σε οικολογικούς τρόπους μετακίνησης.

Μια τέτοια δράση με παγκόσμια εμβέλεια είναι και η δράση Velo-fringe, a cycling festival καθώς και η προσπάθεια της Union Cycliste Internationale για ευαισθητοποίηση των κοινωνικών ομάδων για την ανάληψη πρωτοβουλιών και συμμετοχή σε δράσεις.

Bike Intermodal

Η μετακίνηση με ποδήλατο στην πόλη είναι δύσκολη σε αστικές περιοχές όπου οι ποδηλάτες χρειάζεται συχνά να διασχίσουν σημεία που δεν είναι

επίπεδα, ενώ δεν έχει εκλείψει και το ατυχές, φαινόμενο της κλοπής ποδηλάτων.

Η ΕΕ τα τελευταία χρόνια, με το χρηματοδοτούμενο πρόγραμμα Bike Intermodal έχει αναπτύξει ένα νέο πρωτότυπο πτυσσόμενο ποδήλατο που ζυγίζει μόλις 7,5 κιλά και διπλώνει σε κουτί διαστάσεων 50x40x15 εκατοστών, ενώ μπορεί να έχει και ηλεκτρική υποβοήθηση.

Εύκολα μπορεί να αποθηκευθεί, να μεταφερθεί ή

Ζήτησε την πόλη που θέλεις. Φτιάξε την πόλη που σου ταιριάζει

να τοποθετηθεί σε μια γωνία στο εστιατόριο, το μπαρ ή τον κινηματογράφο.

Ένα τέτοιο ποδήλατο θα επιτρέπει στον χρήστη του το συνδυασμό περισσότερων μέσων μεταφοράς και την αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση των κλοπών. Έχοντας κερδίσει ήδη δυο βραβεία για καινοτόμες ιδέες σύντομα το συγκεκριμένο ποδήλατο θα κυκλοφορήσει στην αγορά, προσφέροντας μια επιπλέον δυνατότητα στους ποδηλάτες αλλά και μια νέα ζήτηση που θα μειώσει τις τιμές των πτυσσόμενων ποδηλάτων.

Links

http://ec.europa.eu/environment/archives/cycling/cycling_el.pdf
http://en.wikipedia.org/wiki/History_of_the_bicycle
<http://www.youtube.com/watch?v=0yXxG2NAiPw&feature=youtu.be>
<http://www.youtube.com/watch?v=y2v2u2yhUd8&feature=youtu.be>
<http://www.planetbike.gr/>
http://ec.europa.eu/greece/news/2014/20140916_mobility_week_2014_el.htm
http://ec.europa.eu/small-business/success-stories/2013/november/index_el.htm
<http://www.eurovelo.org/routes/ ποδηλατικές διαδρομές>
http://www.velomondial.net/page_display.asp?pid=26
<http://ec.europa.eu/avservices/video/player.cfm?ref=I090368>
<http://www.yme.gr/pdf/GP-KARTOYNKOK1-web>
<http://youtu.be/umvidnKqms4>
http://www.euro-t-guide.com/See_Coun/Denmark/Jut-N/DK_See_Denmark_Bicycle_Museum_3-1.htm
<http://www.visitcopenhagen.com/copenhagen/copenhagen-city-bike-gdk495345>
<https://www.youtube.com/watch?v=LwyV9o5ILF0&feature=youtu.be>
http://www.dimoskarditsas.gov.gr/?page_id=9256
<http://podilatovolos.blogspot.gr/>
http://www.moec.gov.cy/agogi_ygeias/pro_kykloforiaki_agogi_chrisimo_yliko.html
<http://youtu.be/qvVBnLYrMZM>
<http://www.mobilityweek.eu/>
<http://youtu.be/j1ZEpjLkx90>
<http://www.velo-city2014.com/pages/velo-fringe.php>
<http://www.uci.ch/cyclingforall/>
<http://ec.europa.eu/programmes/horizon2020/en/news/giving-folding-bikes-push-they-need>
http://www.strovolos.org.cy/applications/assets/kinitikotita2014_poster.pdf

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ
ΕΠΙΤΡΟΠΗ
ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΙΑ
ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ



Ε Ν Η Μ Ε Ρ Ω Σ Η
2 0 1 5

Numéro de catalogue: IA-04-15-221-EL-N
ISBN: 978-92-79-46656-4
DOI: 10.2775/083880