

Κυκλοφορώ με ασφάλεια ως ποδηλάτης

1 Διαλέγω ένα ποδήλατο που να ταιριάζει με το ύψος, την ηλικία και τις δυνατότητές μου να το χειρίζομαι.

2 Το ποδήλατο να είναι σε καλή κατάσταση.

3 Χρησιμοποιώ τον απαραίτητο εξοπλισμό όπως π.χ. κράνος.

4 Φορώ το κράνος μου με το σωστό τρόπο: να μην γέρνει μπροστά ή πίσω και το δένω κάτω από το πηγούνι.

5 Ποδηλατώ στην αριστερή μεριά του δρόμου και ποτέ πάνω στο πεζοδρόμιο.

6 Το βράδυ είναι σημαντικό να φορά ανοιχτόχρωμα ρούχα, φωσφορούχο - αντανακλαστικό γιλέκο και περιβραχιόνιο και να έχω αναμμένα τα φαναράκια του ποδηλάτου μου.

7 Στις διαβάσεις και γενικά όταν θέλω να διασταυρώσω κάποιο δρόμο ενώ ποδηλατώ, σταματώ και κατεβαίνω από το ποδήλατό μου. Διασταυρώνω περπατώντας και κρατώντας το ποδήλατό μου.

8 Όταν ποδηλατώ κάθομαι στο κάθισμα του ποδηλάτου.

9 Όταν ποδηλατώ κρατώ και με τα δύο χέρια το τιμόνι του ποδηλάτου.

