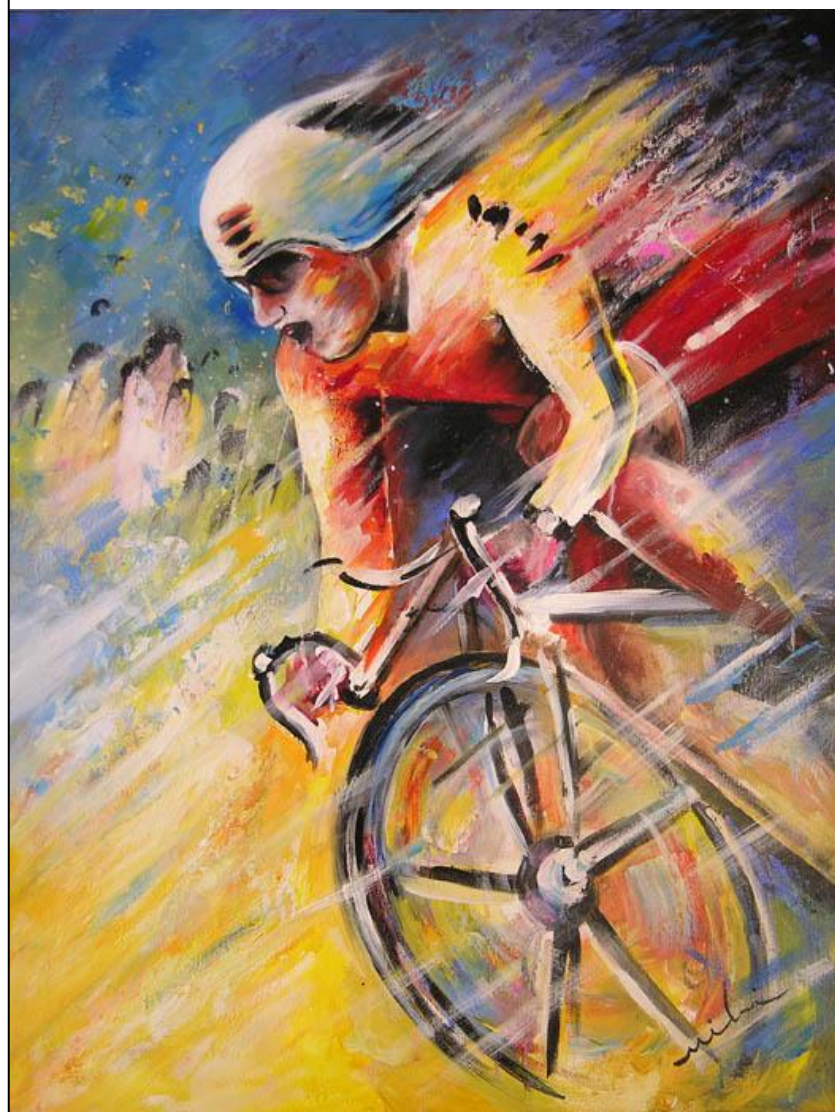


Ο παρόν οδηγός ποδηλάτη αποτελεί μέρος της εργασίας ομάδας μαθητών οι οποίοι συμμετέχουν στο Ευρωπαϊκό πρόγραμμα Erasmus+, Δράση KA2, Στρατηγικές Συμπράξεις στον τομέα της Σχολικής Εκπαίδευσης, με τίτλο “Veni, Vidi ...Bici” σε συνεργασία με το σχολείο της Γαλλίας, Annecy-Pringy, το σχολείο “ScuolaStatalediPrimogradoDanteAlighieri” της Καζέρτα, πόλης της Ιταλίας και με το σχολείο “LiceulTehnologic” τηςΒαϊαδεΦιερτης Ρουμανίας. Στόχοι του προγράμματος είναι η ευαισθητοποίηση των μαθητών σε θέματα προστασίας του περιβάλλοντος και η υιοθέτηση τρόπων οικολογικής συμπεριφοράς, με έμφαση στη χρήση ήπιων τρόπων μετακίνησης, κυρίως στη χρήση του ποδηλάτου.



ΟΔΗΓΟΣ ΠΟΔΗΛΑΤΗ



2ο Γυμνάσιο Αλεξανδρούπολης

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ

- Τα φρένα

Έχουν μια σημαντική λειτουργία ,να σταματούν το ποδήλατο

- Τα φώτα

Το ποδήλατο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με κατάλληλα φώτα μπρος και πίσω , τα οποία πρέπει να είναι τα εξής :

- Φως μπροστά, λευκό ή κίτρινο.
- Φως ανακλαστικό πίσω, κόκκινο.

- Η κόρνα ή το κουδουνάκι

Είναι απαραίτητα για να προειδοποιούν τους πεζούς που κυκλοφορούν δίπλα μας

- Ο καθρέφτης

Είναι βασικός κυρίως για αυτούς που μετακινούνται στην πόλη

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΗ

Το κράνος

Προστατεύει ένα πολύ σημαντικό και ευαίσθητο μέρος του σώματός μας, το κεφάλι, και είναι από τα σημαντικότερα στοιχεία του εξοπλισμού.

Τα γυαλιά

Πρέπει να παρέχουν σωστή κάλυψη για τα μάτια, ώστε να τα προστατεύουν από τον άνεμο, τη σκόνη και τον ήλιο. Αυτό ισχύει περισσότερο όταν βγαίνουμε με το ποδήλατό μας από την πόλη στην εξοχή.

Τα γάντια

Αν ιδρώνουν τα χέρια μας, τα γάντια είναι σημαντικά για να μην γλιστρούν τα χέρια από το τιμόνι.