

ΜΗΧΑΝΟΛΟΓΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ



Ένα βασικό κεφάλαιο της ποδηλασίας είναι η καλή μηχανική κατάσταση του ποδηλάτου μας, ο μηχανολογικός του έλεγχος, που μπορεί να γίνεται πρόχειρα από μας τους ίδιους και πιο συστηματικά, τουλάχιστον κάθε εξάμηνο, από κάποιον ειδικό τεχνίτη.

Ο έλεγχος των φρένων

Ελέγχουμε πάντα να «πιάνουν» τα φρένα μας και το σύρμα τους να μην είναι σκουριασμένο.

Ο έλεγχος των λάστιχων

Τα ελαστικά του ποδηλάτου πρέπει να είναι σε καλή κατάσταση. Να μην είναι τρύπια ή σχισμένα, να μην είναι λιωμένα και να μη γλιστράνε στον βρεγμένο δρόμο.

Φουσκώνοντας σωστά τα λάστιχά μας, κάνουμε πιο ξεκούραστα ποδήλατο.

Η σέλα πρέπει να είναι σωστά ρυθμισμένη

Ζητήστε από τον τεχνικό να ρυθμίσει σωστά τη σέλα, η οποία πρέπει να βρίσκεται στο σωστό ύψος καθώς και το τιμόνι σας, που πρέπει να είναι καλά σφιγμένο.

Ελέγξαμε μηχανολογικά το ποδήλατό μας και εφοδιαστήκαμε με τον απαραίτητο εξοπλισμό. Μπορούμε τώρα να ξεκινήσουμε;

Όχι, αν δε γνωρίσουμε τους βασικούς κανόνες και τα σήματα του Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας.

Τα είδη των πινακίδων ανάλογα με το χρώμα και το σχήμα τους



α/Οι πινακίδες που υποδηλώνουν **κίνδυνο** είναι τριγωνικές με κόκκινο περίγραμμα.



Αυτές που περιέχουν **πληροφορίες** έχουν σχήμα ορθογωνίου παραλληλογράμμου.



Επίσης, οι πινακίδες, που δίνουν **εντολές** είναι στρογγυλές και συγκεκριμένα οι **υποχρεωτικές πινακίδες** έχουν λευκά σύμβολα πάνω σε μπλε φόντο.



Οι **απαγορευτικές πινακίδες** έχουν μαύρα σύμβολα σε λευκό φόντο και κόκκινο περίγραμμα.

Και τώρα που μάθαμε να προσέχουμε τις πινακίδες του ΚΟΚ, ας έχουμε υπόψη και τις παρακάτω οδηγίες που αφορούν ιδιαίτερα στους ποδηλάτες!!!



Σταματάμε πάντα στο κόκκινο φανάρι και στα STOP, τηρώντας τους κανόνες της οδικής κυκλοφορίας.




Δεν αναπτύσσουμε μεγάλη ταχύτητα. Η χαμηλή ταχύτητα θα μας δώσει τη δυνατότητα να αντιδράσουμε γρήγορα σε κάτι ξαφνικό.



- Είμαστε πολύ προσεκτικοί στις διασταυρώσεις, όπου συνήθως συμβαίνουν τα περισσότερα ατυχήματα.



Όταν διασχίζω κάθετα έναν δρόμο, περνώ από μία διάβαση ή νησίδα κ.λπ., είναι ασφαλέστερο να κατέβω από το ποδήλατο και να το περάσω απέναντι με τα χέρια.

-  Είναι δύσκολο να προβλέψουν οι οδηγοί τον τρόπο που θα κινηθεί το ποδήλατο. Γι' αυτό φροντίζουμε νωρίς να τους ενημερώνουμε για αυτό που θα κάνουμε:



- Διατηρούμε απόσταση ασφαλείας ανάμεσα σε μας και τους άλλους ποδηλάτες ή τα άλλα οχήματα, απόσταση που συνήθως είναι το 1,5 μέτρο. Διατηρούμε απόσταση ασφαλείας και από το πεζοδρόμιο.



- Στη νυχτερινή οδήγηση χρησιμοποιούμε **ΠΑΝΤΟΤΕ** τα φώτα και αποφεύγουμε τα μαύρα και τα σκούρα ρούχα, ώστε να είμαστε εύκολα αντιληπτοί από τους άλλους



- Δεν χρησιμοποιούμε το κινητό ούτε ακουστικά για να ακούμε μουσική