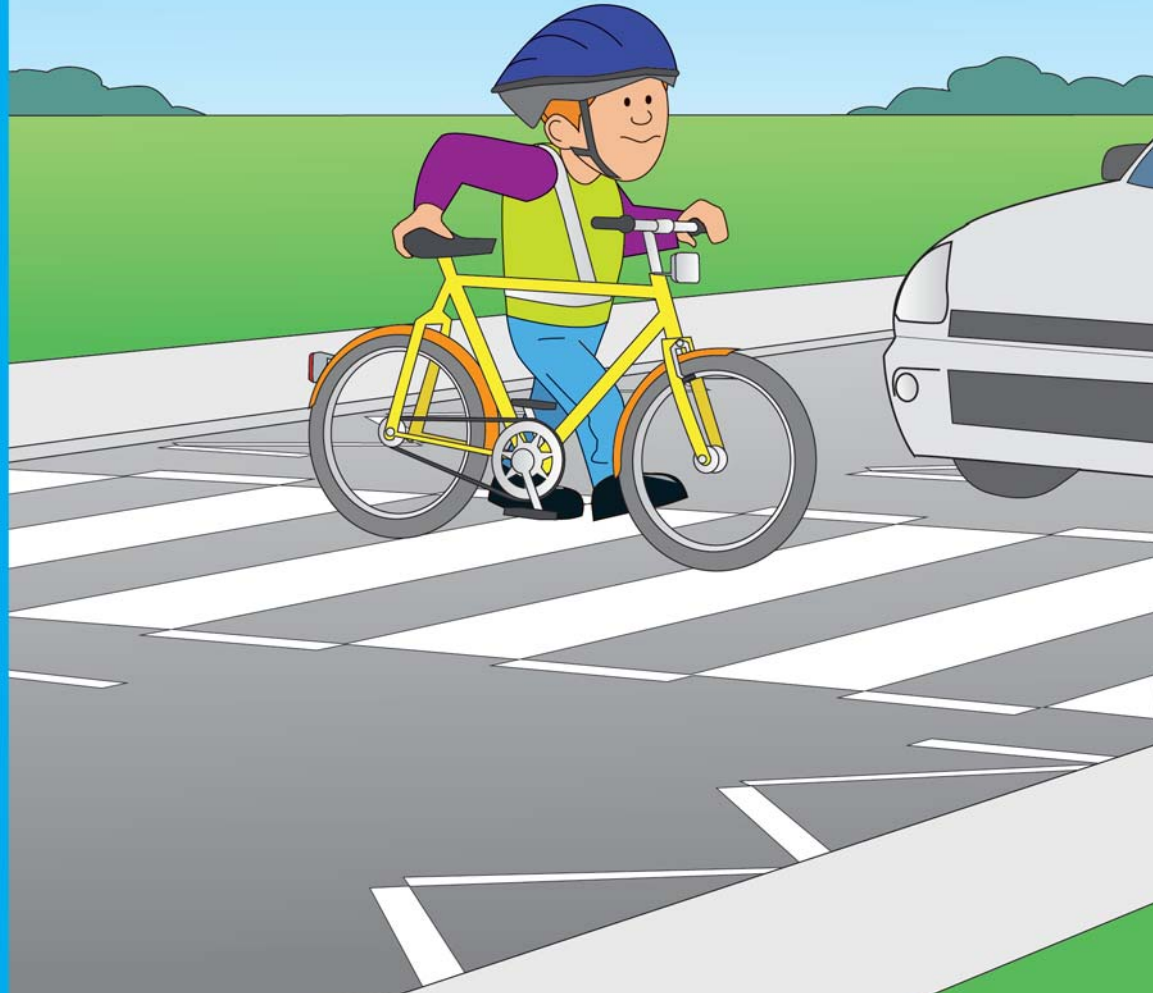


# Κυκλοφορώ με ασφάλεια

ως πεζός - επιβάτης - ποδηλάτης



## Αγαπητά παιδιά, αγαπητές/αγαπητοί εκπαιδευτικοί,

Η Κυκλοφοριακή Αγωγή είναι ένας από τους βασικούς πυλώνες οδικής ασφάλειας, αφού μπορεί να συμβάλει αποτελεσματικά στη διαμόρφωση και αλλαγή στάσεων που αφορούν στην ασφαλή και υπεύθυνη συμπεριφορά στον δρόμο. Ως εκ τούτου, το Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού, θέτει ως μια από τις βασικές του προτεραιότητες την καλλιέργεια οδικής συνείδησης από πολύ μικρή ηλικία και ενισχύει με κάθε τρόπο την εκπαιδευτική διαδικασία, ως προς την κατεύθυνση αυτή.

Στο εγχειρίδιο περιλαμβάνονται εικονογραφημένοι οι βασικοί κανόνες οδικής κυκλοφορίας, την υλοποίηση των οποίων προνοεί το Πρόγραμμα Σπουδών Αγωγή Υγείας. Για τον σκοπό αυτό, είναι σημαντικό όπως αξιοποιηθούν οι ευκαιρίες που δίνει η σχολική ζωή (περίπατοι, εκδρομές, επισκέψεις, κ.α.) για βιωματική διδασκαλία-μάθηση. Μέσα από αυτές τις δράσεις, τα παιδιά θα έχουν την ευκαιρία να εφαρμόσουν και να βιώσουν συνειδητά, βασικές αρχές ασφαλούς διακίνησης πεζών, επιβατών, ποδηλατιστών, να αξιολογήσουν και να δράσουν συλλογικά για βελτίωση των συνθηκών διακίνησης κ.λ.π.

Με αυτές τις σκέψεις, προλογίζω την έκδοση του εγχειριδίου και συγχαίρω το Γραφείο Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας του Υπουργείου Παιδείας και Πολιτισμού, για την πρωτοβουλία δημιουργίας της έκδοσης αυτής. Ευχαριστώ θερμά, την Αστυνομία Κύπρου για τη συμβολή της στη διαμόρφωση του περιεχομένου και το Υπουργείο Συγκοινωνιών και Έργων για την επιχορήγηση της έκδοσης.

## Ελπιδοφόρος Νεοκλέους Διευθυντής Δημοτικής Εκπαίδευσης

ΕΠΙΜΕΛΙΑ ΚΕΙΜΕΝΟΥ ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΗΣ: Μαρία Κωνσταντινίδου, Σύμβουλος Αγωγής Υγείας ΥΠΠ

ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ: Μαριάννα Χριστόφια-Παλάτου, Λειτουργός ΥΑΠ

ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ ΕΚΔΟΣΗΣ: Σούλα Ιωάννου, Γενική Συντονίστρια Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας

ΕΠΟΠΤΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ: Ροδούλα Θεοδώρου, Επιθεωρήτρια Δημοτικής Εκπαίδευσης

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ - ΣΕΛΙΔΩΣΗ: Άγης Αησιόλαου

ΧΟΡΗΓΟΙ: Υπουργείο Συγκοινωνιών και Έργων, Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού

Α' ΕΚΔΟΣΗ: 2012

ΕΚΤΥΠΩΣΗ: ΚΩΝΟΣ ΛΤΔ

COPYRIGHTS: Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού © 2012

ISBN: 978-9963-0-1380-7

Για το εξώφυλλο χρησιμοποιήθηκε ανακυκλωμένο χαρτί σε ποσοστό τουλάχιστον 50%, προερχόμενο από διαχείριση απορριμμάτων χαρπίου. Το υπόλοιπο ποσοστό προέρχεται από υπεύθυνη διαχείριση δασών.

# Κυκλοφορώ με ασφάλεια

ως πεζός - επιβάτης - ποδηλάτης



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ:

Κυκλοφορώ με ασφάλεια ως πεζός

2

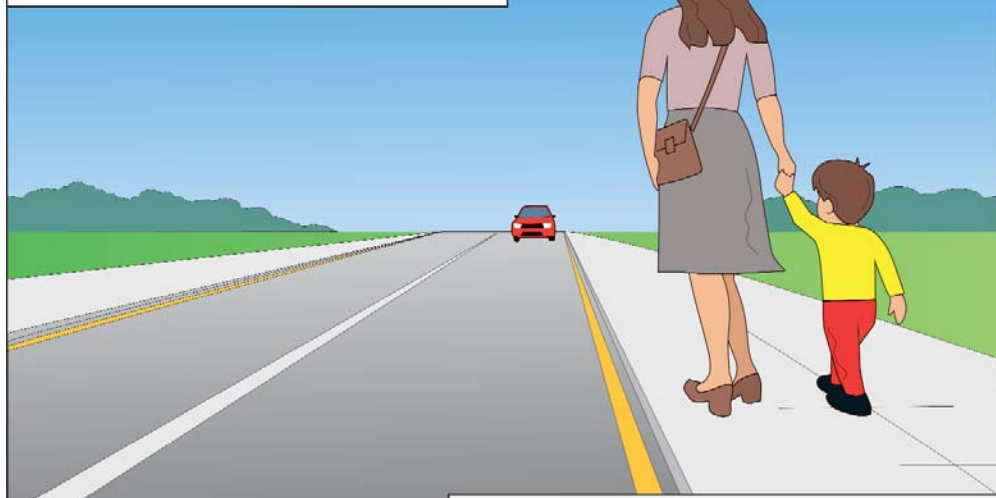
Κυκλοφορώ με ασφάλεια ως επιβάτης

8

Κυκλοφορώ με ασφάλεια ως ποδηλάτης

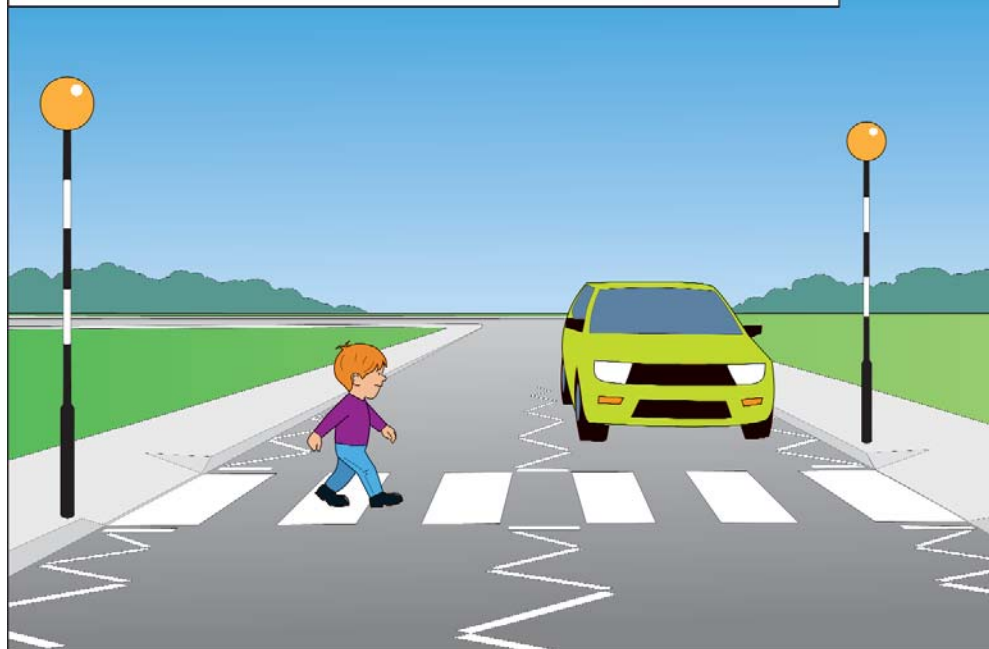
14

Παιδιά κάτω των 9 χρόνων περπατούν με συνοδεία μεγαλύτερου ατόμου στο δεξί πεζοδρόμιο. Από 9 χρόνων και άνω μπορούν να διακινούνται μόνα τους σε εύκολους δρόμους και κοντινές αποστάσεις.



Στο δεξί πεζοδρόμιο μπορώ να βλέπω τα αυτοκίνητα που έρχονται απέναντί μου και αυτά που περνούν δίπλα μου.

Διάβαση Ζέβρα. Διασταυρώνω με προσοχή, μόνο όταν έχουν σταματήσει τα αυτοκίνητα.

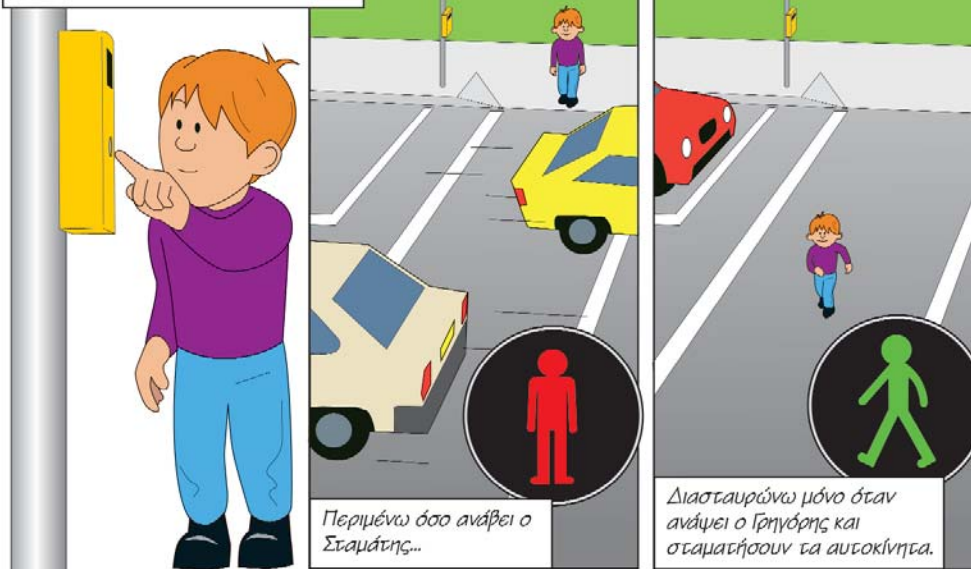


Περπατούμε στη σειρά 1-1 ή 2-2 στο δεξί πεζοδρόμιο, όσο το δυνατόν πιο μέσα από τον δρόμο...



...Έτσι αποφεύγουμε εμπόδια (π.χ. δέντρα, κάδους απορριμμάτων, πινακίδες κ.λπ.) χωρίς να χρειάζεται να κατεβαίνουμε από το πεζοδρόμιο και να κινδυνεύουμε από αυτοκίνητα.

Διάβαση Πέλικαν με τον Σταμάτη και τον Γρηγόρη. Πατάω το κουμπί στο κίτρινο κουτί και περιμένω...



Περιμένω όσο ανάβει ο Σταμάτης...

Διασταυρώνω μόνο όταν ανάψει ο Γρηγόρης και σταματήσουν τα αυτοκίνητα.

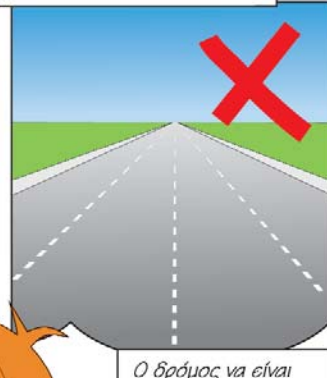
Γενικά, όταν πρόκειται να διασταυρώσω δρόμο χωρίς τροχονόμο, με ή χωρίς διάβαση Ζέβρα σκέφτομαι...



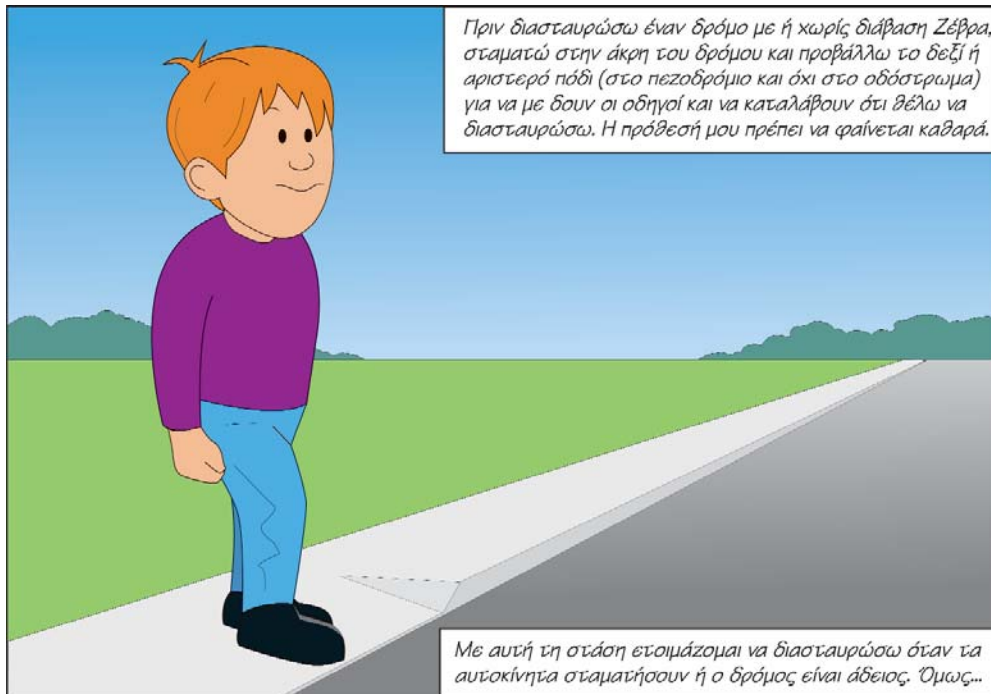
Ο δρόμος να είναι ευθύς για να βλέπω και να με βλέπουν από μακριά.



Να μην είναι στροφή.



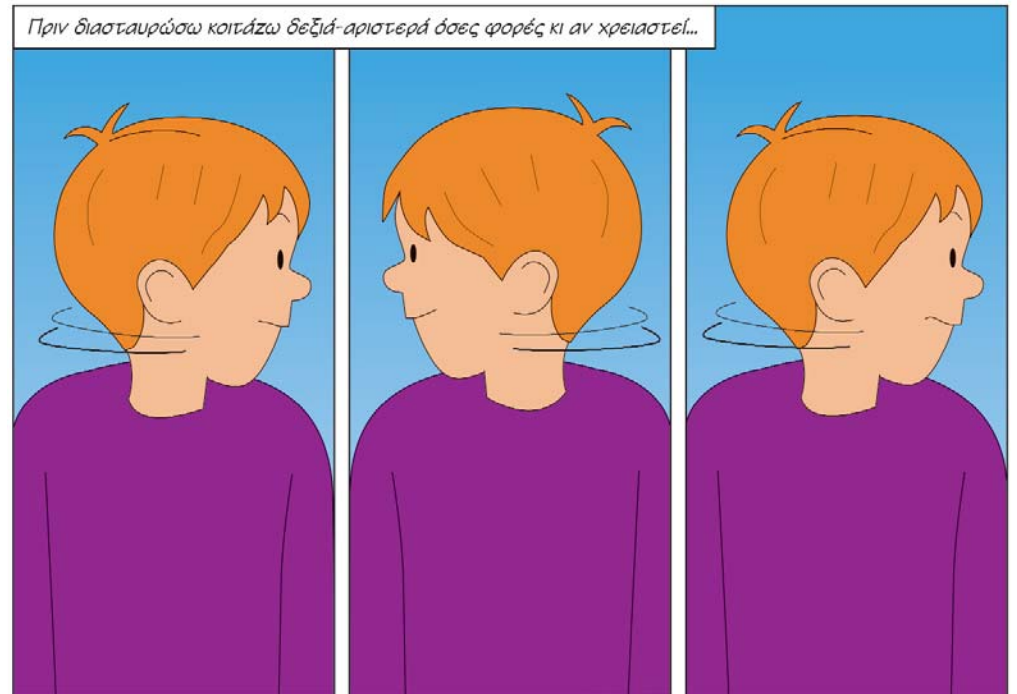
Ο δρόμος να είναι διπλής κατεύθυνσης και όχι τετραπλής ή αυτοκινητόδρομος.



Πριν διασταυρώσω έναν δρόμο με ή χωρίς διάβαση Ζέβρα, σταματώ στην άκρη του δρόμου και προβάλλω το δεξί ή αριστερό πόδι (στο πεζοδρόμιο και όχι στο οδόστρωμα) για να με δουν οι οδηγοί και να καταλάβουν ότι θέλω να διασταυρώσω. Η πρόθεσή μου πρέπει να φαίνεται καθαρά.

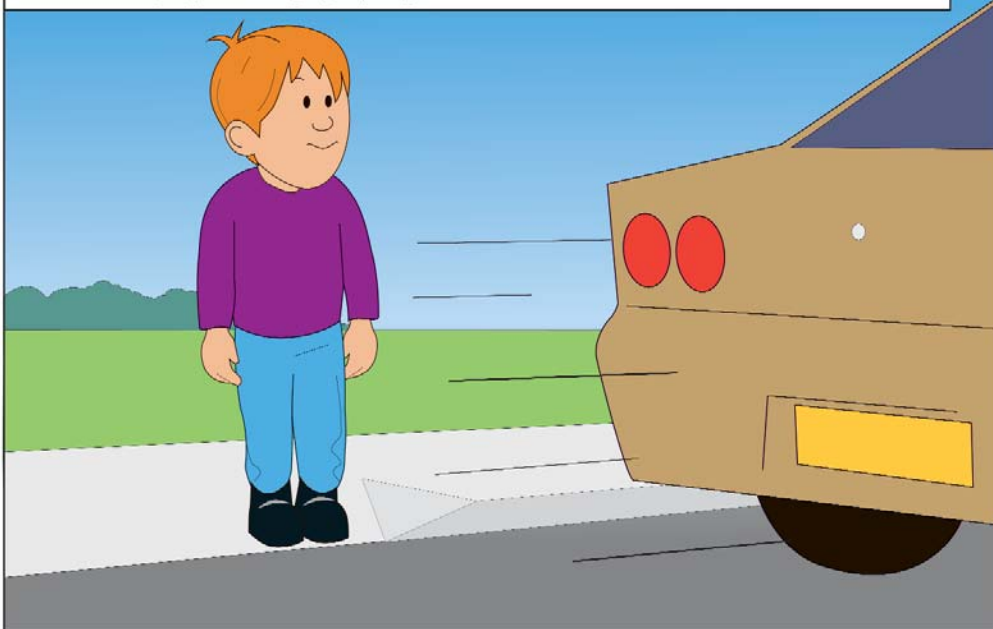
Με αυτή τη στάση ετοιμάζομαι να διασταυρώσω όταν τα αυτοκίνητα σταματήσουν ή ο δρόμος είναι άδειος. Όμως...

Πριν διασταυρώσω ακούω αν έρχεται αυτοκίνητο ή μοτοσυκλέτα...



Πριν διασταυρώσω κοιτάζω δεξιά-αριστερά όσες φορές κι αν χρειαστεί...

Πριν διασταυρώσω περιμένω μέχρι να διαπιστώσω ότι δεν περνούν αυτοκίνητα από καμιά λωρίδα ή ότι έχουν σταματήσει σε όλες τις λωρίδες.



Πριν διασταυρώσω...

Σκέφτομαι!



Σταματώ!



Ακούω!



Κοιτάζω!



Περιμένω!



Περνώ!

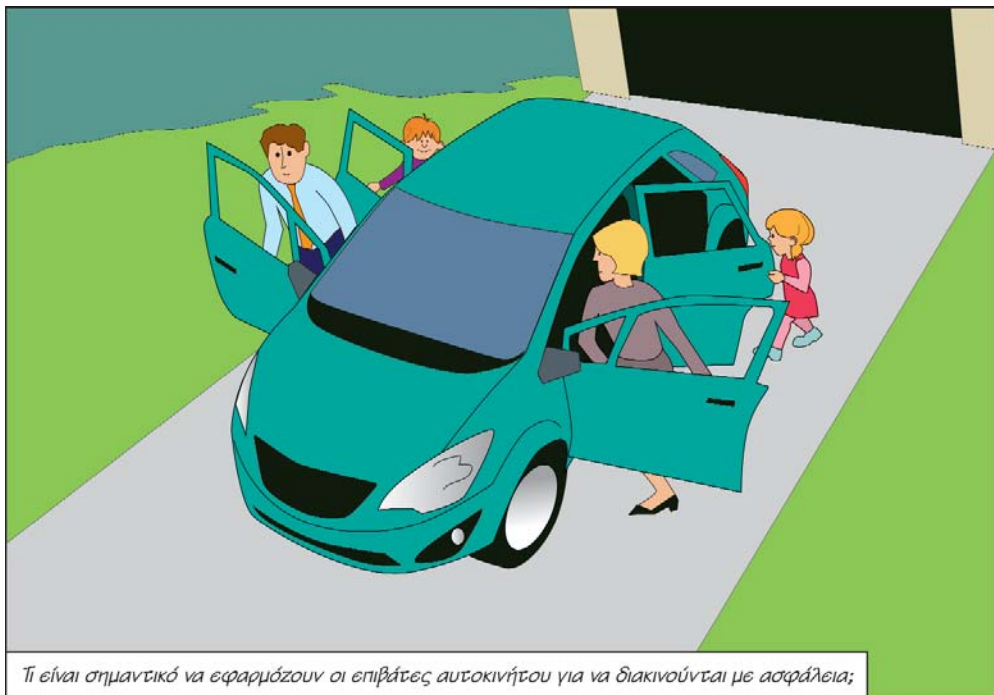


Διασταυρώνω με κανονικό ή γοργό βήμα. Κοιτάζω μπροστά και με γρήγορες λοξές ματιές δεξιά-αριστερά, για να εντοπίσω πιθανούς κινδύνους (π.χ. οδηγός που ξεκινά κατά λάθος, μοτοσυκλετιστής που δεν αντιλαμβάνεται ότι πρέπει να σταματήσει κ.λ.π.).

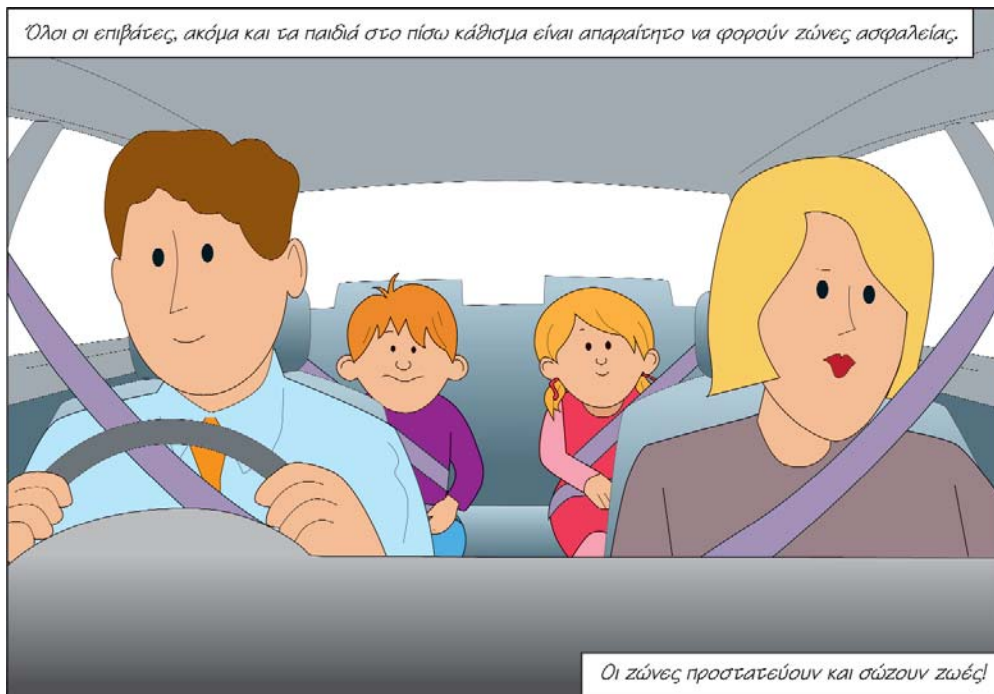


Διασταυρώνοντας περνώ κοντά και μπροστά από τον τροχονόμο.



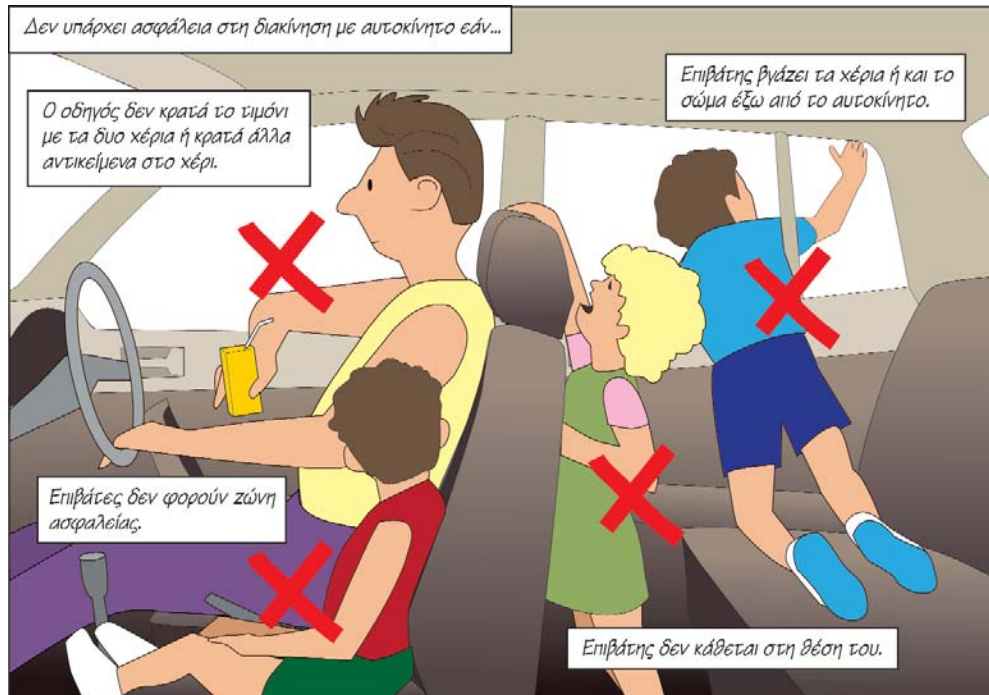


Τι είναι σημαντικό να εφαρμόζουν οι επιβάτες αυτοκινήτου για να διακινούνται με ασφάλεια;



Όλοι οι επιβάτες, ακόμα και τα παιδιά στο πίσω κάθισμα είναι απαραίτητο να φορούν ζώνες ασφαλείας.

Οι ζώνες προστατεύουν και σώζουν ζωές!



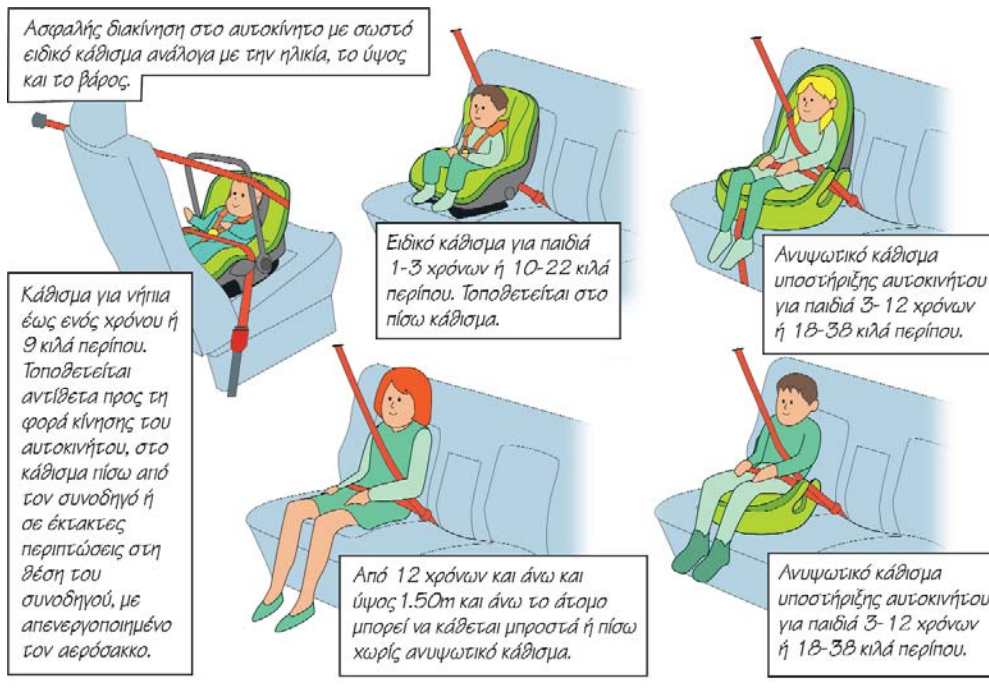
Δεν υπάρχει ασφάλεια στη διακίνηση με αυτοκίνητο εάν...

Ο οδηγός δεν κρατά το τιμόνι με τα δυο χέρια ή κρατά άλλα αντικείμενα στο χέρι.

Επιβάτης βγάζει τα χέρια ή και το σώμα έξω από το αυτοκίνητο.

Επιβάτες δεν φορούν ζώνη ασφαλείας.

Επιβάτης δεν κάθεται στη θέση του.



Ασφαλής διακίνηση στο αυτοκίνητο με σωστό ειδικό κάθισμα ανάλογα με την ηλικία, το ύψος και το βάρος.

Κάθισμα για νήπια έως ενός χρόνου ή 9 κιλά περίπου. Τοποθετείται αντίθετα προς τη φορά κίνησης του αυτοκινήτου, στο κάθισμα πίσω από τον συνοδηγό ή σε έκτακτες περιπτώσεις στη θέση του συνοδηγού, με απενεργοποιημένο τον αερόσακκο.

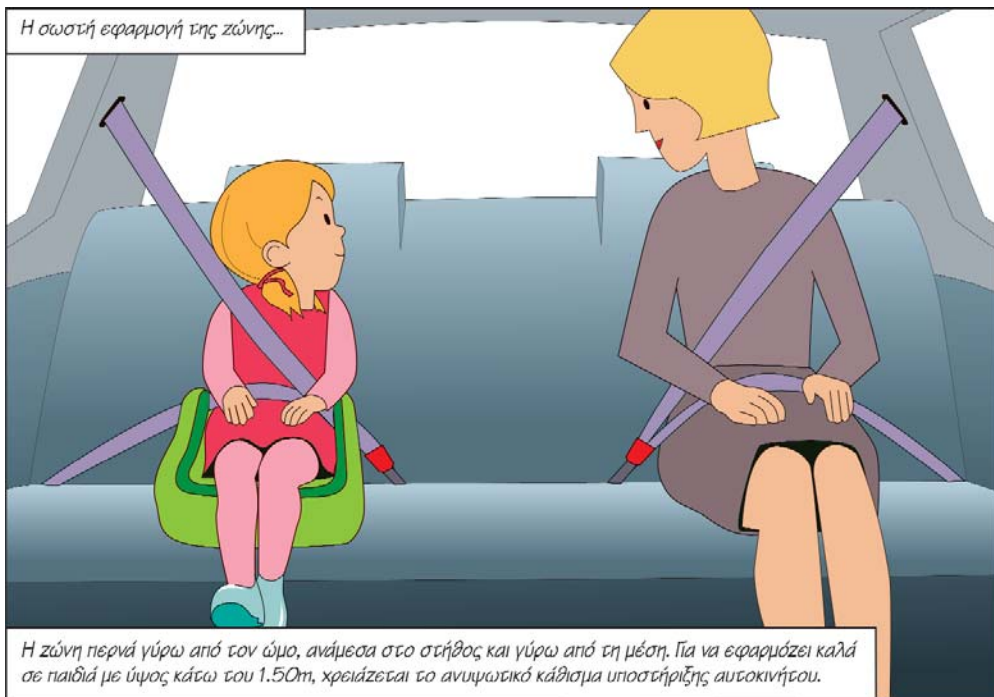
Ειδικό κάθισμα για παιδιά 1-3 χρόνων ή 10-22 κιλά περίπου. Τοποθετείται στο πίσω κάθισμα.

Ανυψωτικό κάθισμα υποστήριξης αυτοκινήτου για παιδιά 3-12 χρόνων ή 18-38 κιλά περίπου.

Από 12 χρόνων και άνω και ύψος 1.50m και άνω το άτομο μπορεί να κάθεται μπροστά ή πίσω χωρίς ανυψωτικό κάθισμα.

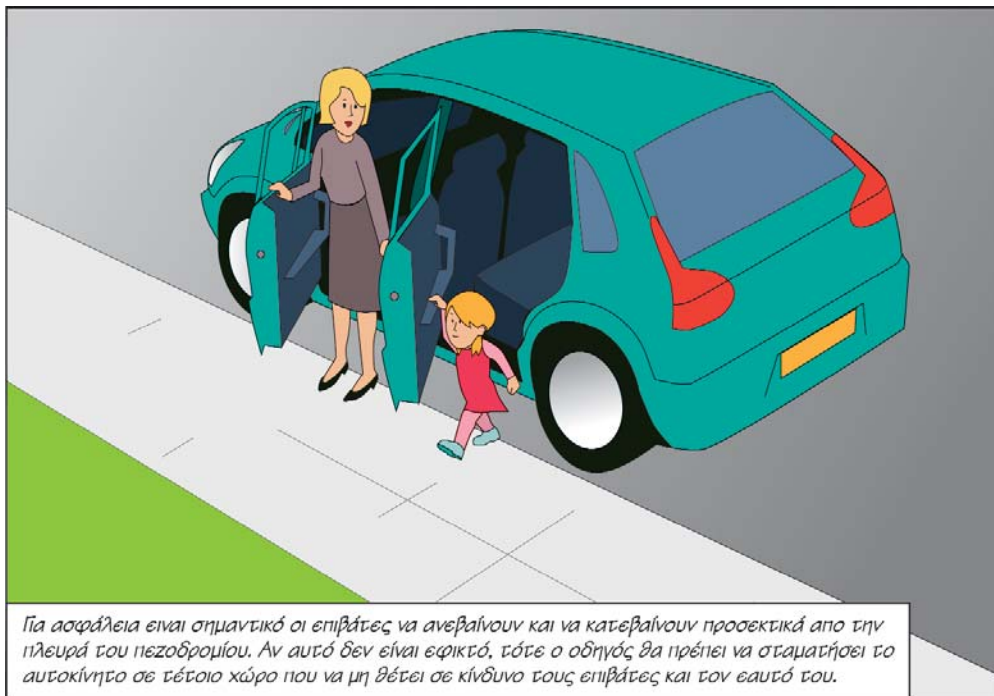
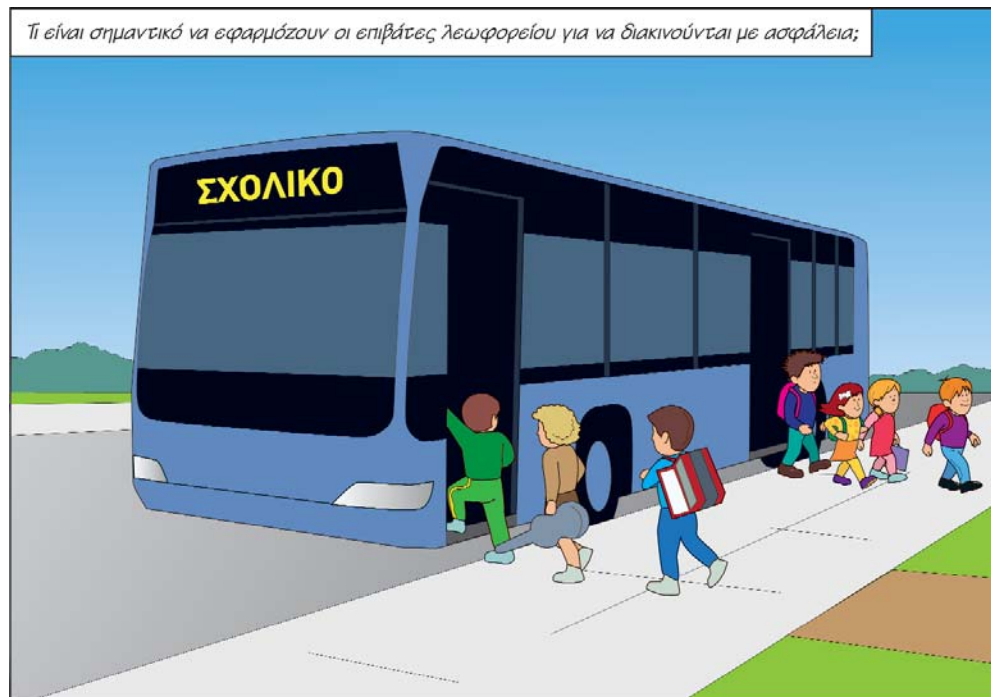
Ανυψωτικό κάθισμα υποστήριξης αυτοκινήτου για παιδιά 3-12 χρόνων ή 18-38 κιλά περίπου.

Η σωστή εφαρμογή της ζώνης...



Η ζώνη περνά γύρω από τον ώμο, ανάμεσα στο στήθος και γύρω από τη μέση. Για να εφαρμόζει καλά σε παιδιά με ύψος κάτω του 1.50m, χρειάζεται το ανιψωτικό κάθισμα υποστήριξης αυτοκινήτου.

Τι είναι σημαντικό να εφαρμόζουν οι επιβάτες λεωφορείου για να διακινούνται με ασφάλεια;



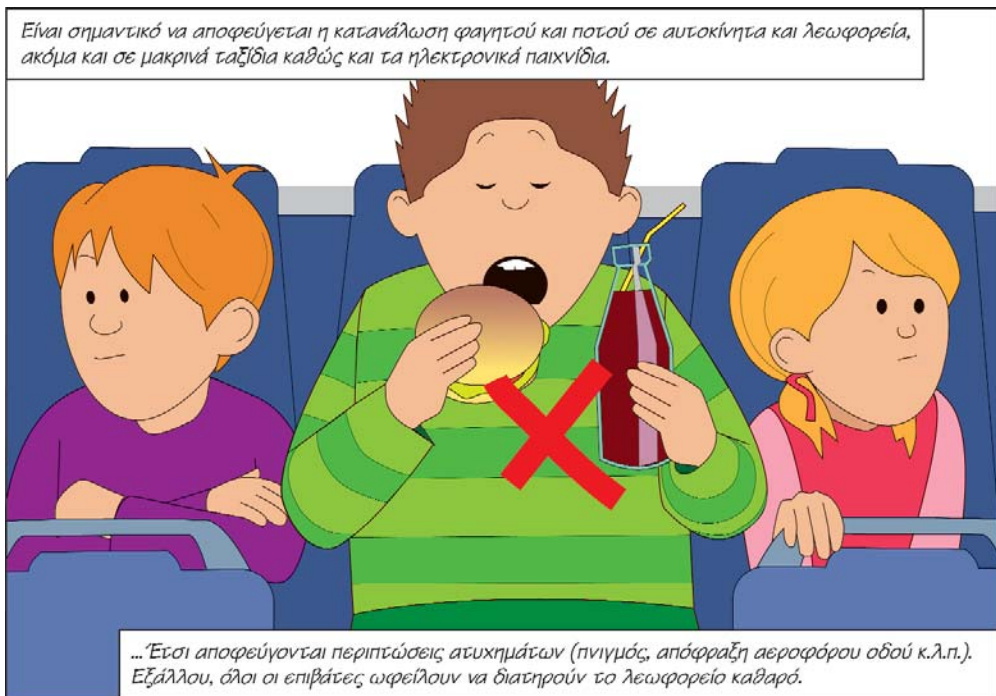
Για ασφάλεια είναι σημαντικό οι επιβάτες να ανεβαίνουν και να κατεβαίνουν προσεκτικά από την πλευρά του πεζοδρομίου. Αν αυτό δεν είναι εφικτό, τότε ο οδηγός θα πρέπει να σταματήσει το αυτοκίνητο σε τέτοιο χώρο που να μη θέτει σε κίνδυνο τους επιβάτες και τον εαυτό του.



Ασφαλής επιβίβαση / αποβίβαση στο λεωφορείο, ένας ένας στη σειρά, με προσοχή στα σκαλοπάτια.



Οι επιβάτες παραμένουν στις θέσεις τους σε όλη τη διάρκεια του ταξιδιού.



Είναι σημαντικό να αποφεύγεται η κατανάλωση φαγητού και ποτού σε αυτοκίνητα και λεωφορεία, ακόμα και σε μακρινά ταξίδια καθώς και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια.

...Έτσι αποφεύγονται περιπτώσεις ατυχημάτων (πνιγμός, απόφραξη αεροφόρου οδού κ.λπ.).  
Εξάλλου, όλοι οι επιβάτες ωφείλουν να διατηρούν το λεωφορείο καθαρό.



Παιδιά κάτω των 9 χρόνων διακινούνται με λεωφορεία μαζικής μεταφοράς με συνοδεία ενήλικα. Από 9 χρόνων και άνω μπορούν να διακινούνται μόνο τους σε εύκολους δρόμους και κοντινές αποστάσεις.



Στα λεωφορεία όλοι οι επιβάτες κάθονται στις θέσεις τους και φορούν, όπου υπάρχουν, ζώνες ασφαλείας.

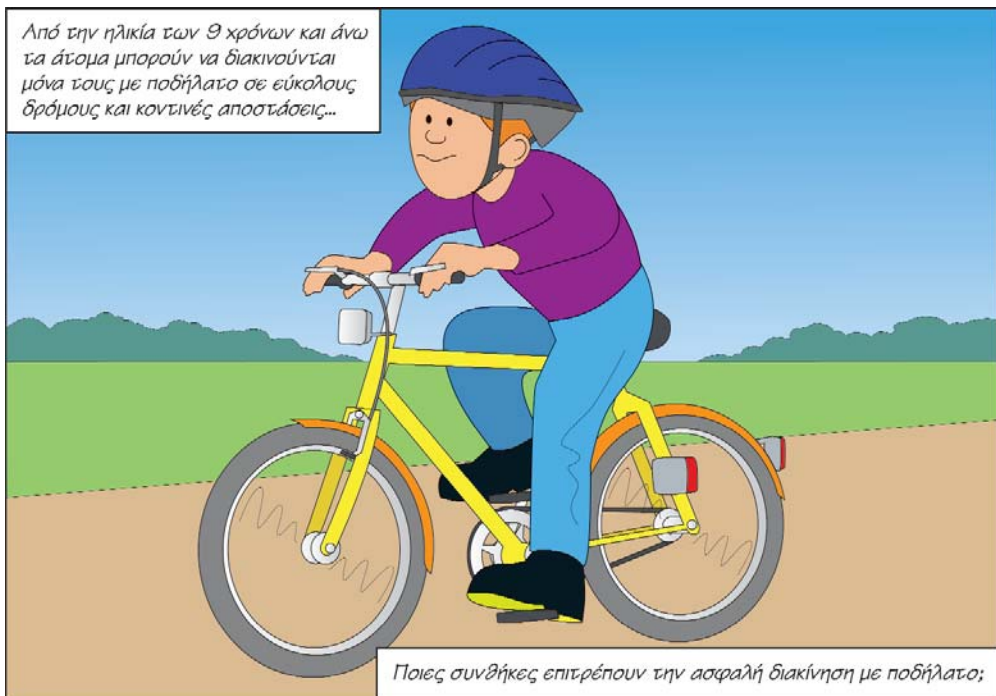


Στα λεωφορεία μαζικής μεταφοράς όλοι οι επιβάτες κάθονται στις θέσεις τους ακόμα κι αν υπάρχουν χειρολαβές ή σωλήνες στήριξης...



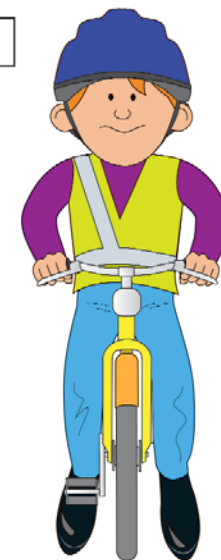
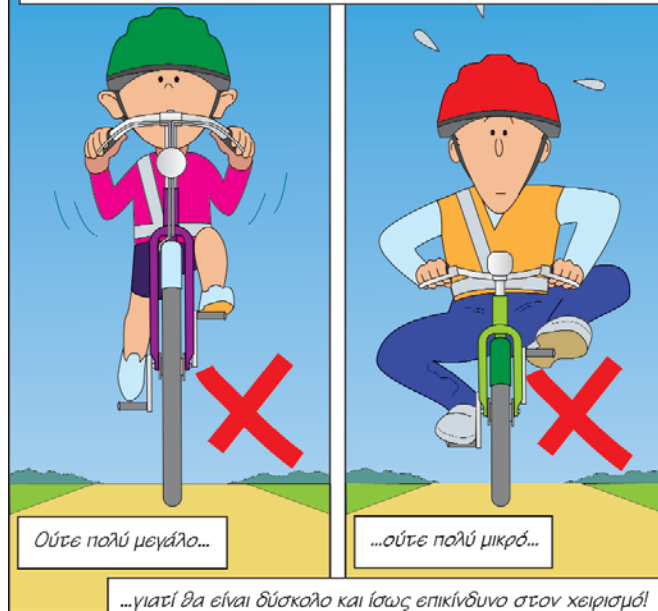
Σηκώνομαι όταν σταματήσει εντελώς το λεωφορείο.

Από την ηλικία των 9 χρόνων και άνω τα άτομα μπορούν να διακινούνται μόνα τους με ποδήλατο σε εύκολους δρόμους και κοντινές αποστάσεις...

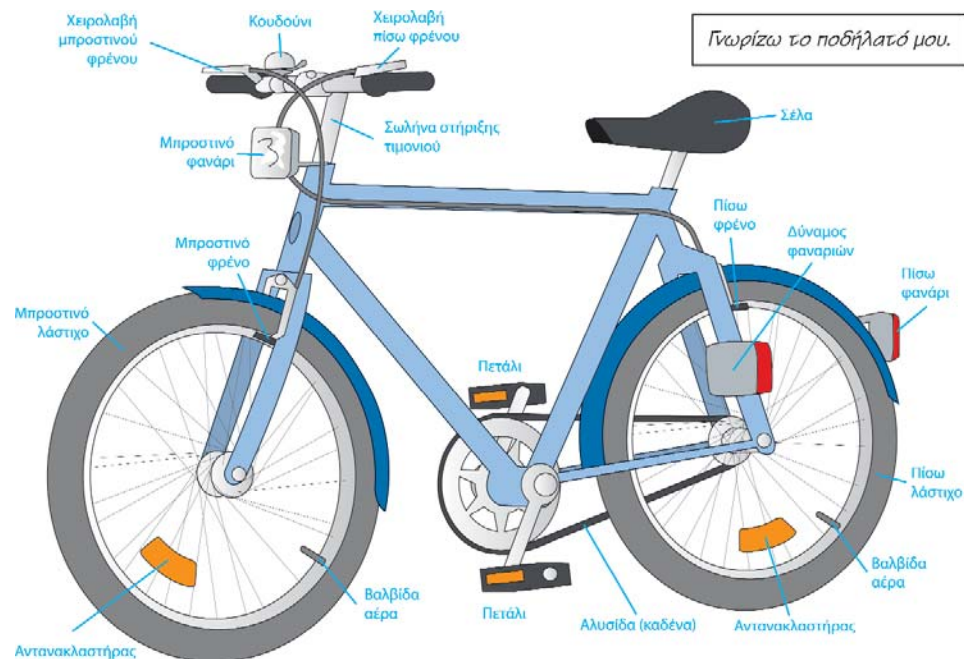


Ποιες συνθήκες επιτρέπουν την ασφαλή διακίνηση με ποδήλατο;

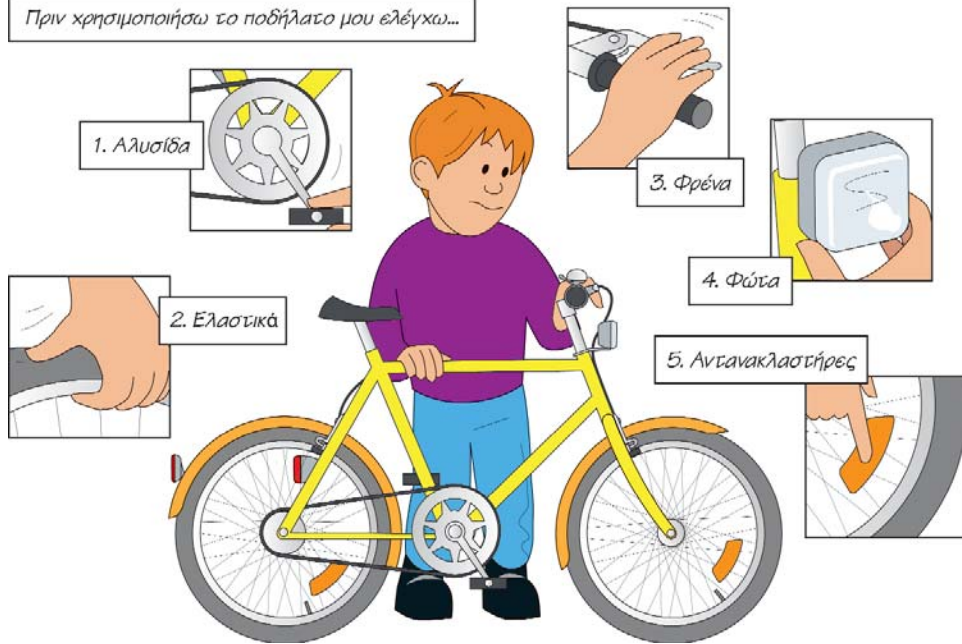
Σωστό ποδήλατο ανάλογα με την ηλικία, το ύψος και τις δυνατότητές μου!



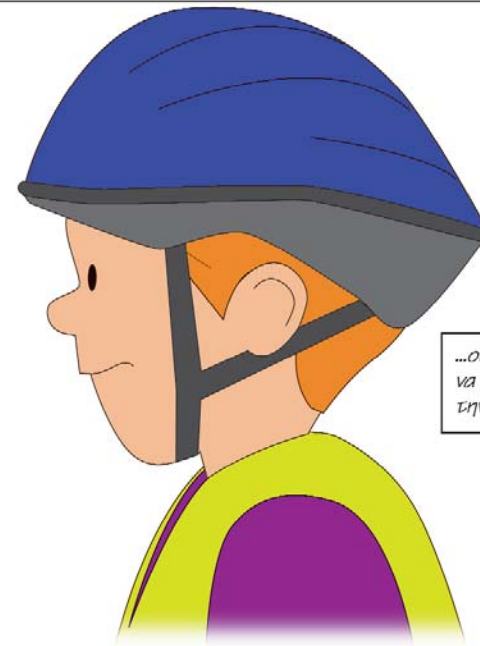
Σε ένα σωστό ποδήλατο, όταν κάθομαι, οι μύτες των ποδιών μου θα πρέπει να αγγίζουν το δάπεδο!



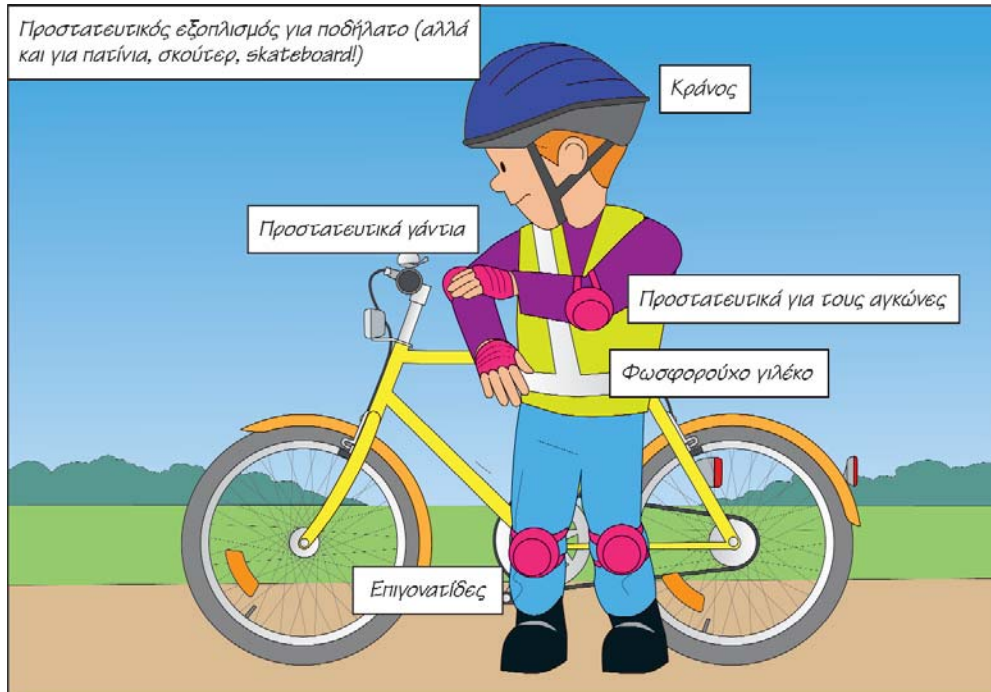
Πριν χρησιμοποιήσω το ποδήλατο μου ελέγχω...



Όταν ποδηλατώ, φοράω κράνος για να προστατεύσω το κεφάλι μου.



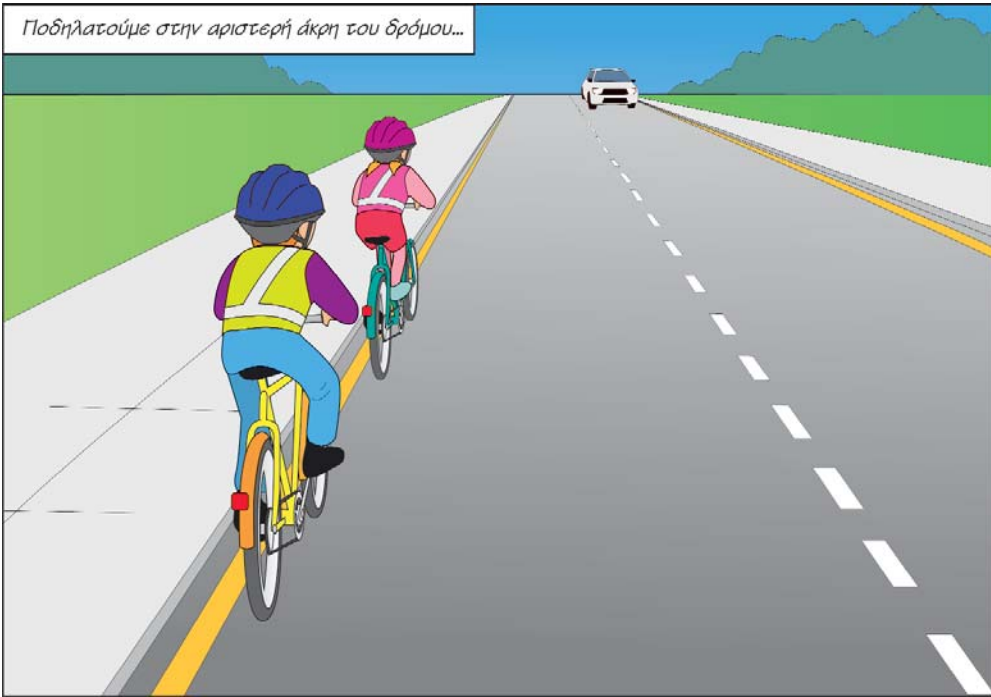
Προστατευτικός εξοπλισμός για ποδήλατο (αλλά και για πατίνια, σκούτερ, skateboard!)



Το βράδυ για να με βλέπουν οι άλλοι χρήστες του δρόμου...



Ποδηλατούμε στην αριστερή άκρη του δρόμου...



Ποτέ δεν ποδηλατώ πάνω στο πεζοδρόμιο.



...ο ένας πίσω από τον άλλο.



Περπατώ στο δεξί πεζοδρόμιο κρατώντας το ποδήλατό μου.



Ποδηλατώ στην αριστερή πλευρά του ποδηλατόδρομου.



Σήματα με το χέρι όταν ποδηλατώ...



Θα στρίψω αριστερά.



Θα στρίψω δεξιά.



Ελαττώνω ταχύτητα.

Στις διαβάσεις και γενικά όπου θέλω να διασταυρώσω ενώ ποδηλατώ, κατεβαίνω και περνώ απέναντι προσεκτικά, περπατώντας και σπρώχνοντας το ποδήλατό μου.



Σήματα με το χέρι από οδηγούς αυτοκινήτων...



Θα στρίψω ή θα μετακινηθώ αριστερά.



Θα στρίψω ή θα μετακινηθώ δεξιά.



Θα ελαττώσω ταχύτητα ή θα σταματήσω.

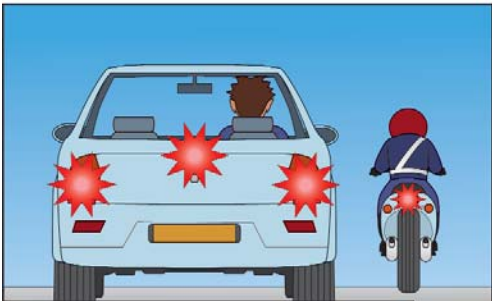
Φωτεινά σήματα από οδηγούς μηχανοκίνητων οχημάτων...



Θα στρίψω ή θα μετακινηθώ αριστερά.



Θα στρίψω ή θα μετακινηθώ δεξιά.

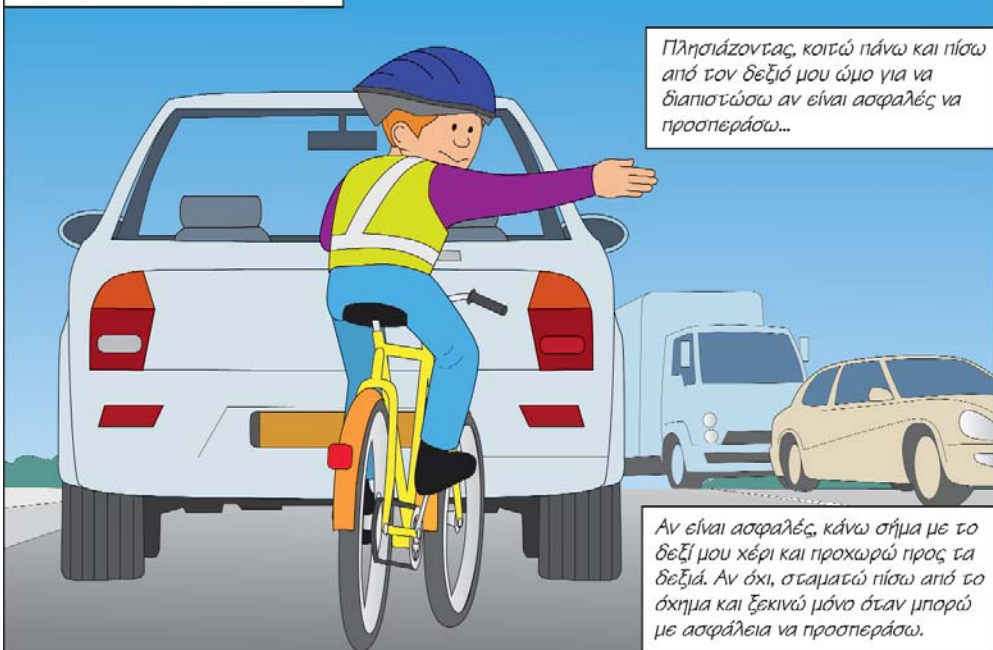


Θα ελαττώσω ταχύτητα ή θα σταματήσω.



Θα κινηθώ προς τα πίσω.

Προσπερνάω σταθμευμένο όχημα...



Πλησιάζοντας, κοιτώ πάνω και πίσω από τον δεξιό μου ώμο για να διαπιστώσω αν είναι ασφαλές να προσπεράσω...

Αν είναι ασφαλές, κάνω σήμα με το δεξιό μου χέρι και προχωρώ προς τα δεξιά. Αν όχι, σταματώ πίσω από το όχημα και ξεκινάω μόνο όταν μπορώ με ασφάλεια να προσπεράσω.

Όταν προσπερνάω σταθμευμένο όχημα προσέχω...



Πόρτες αυτοκινήτων που ανοίγουν!

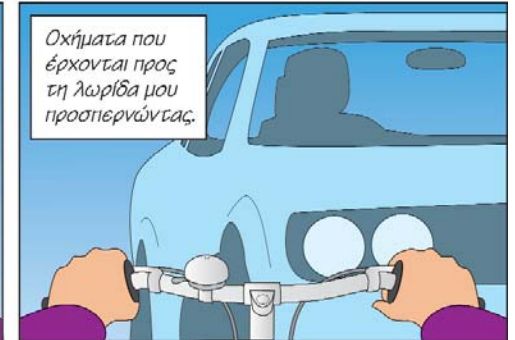


Άτομα ή ζώα που πετάγονται ανάμεσα σε σταθμευμένα αυτοκίνητα!



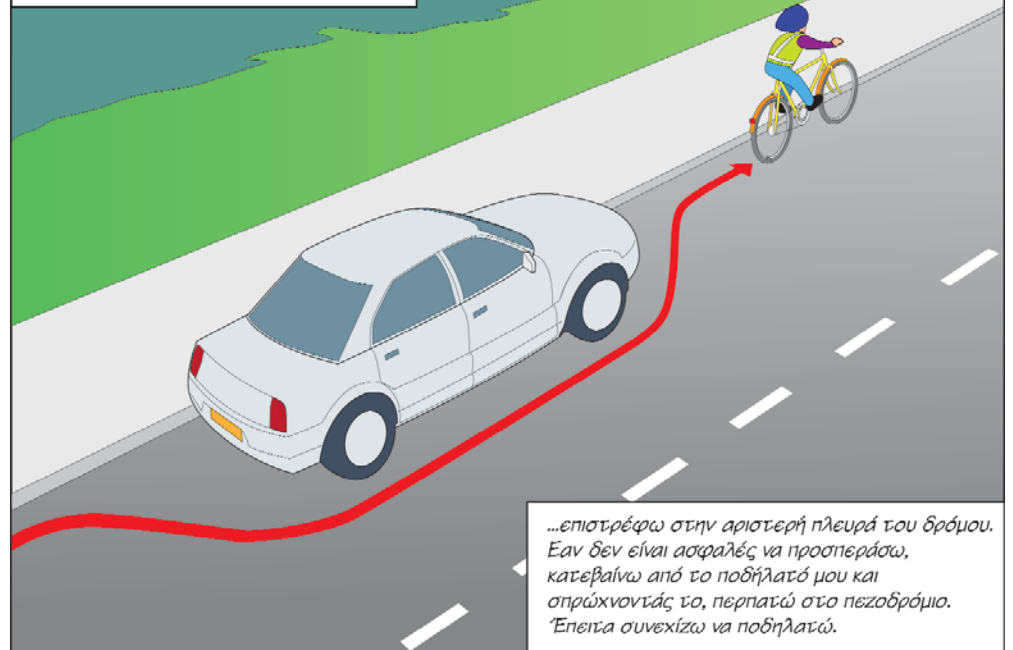
Σταθμευμένα οχήματα που θα μετακινηθούν!

Ελέγχο αν υπάρχει μέσα οδηγός, αν αναβοσβήνουν οι δείκτες, αν είναι ξεκινημένο κ.λπ.



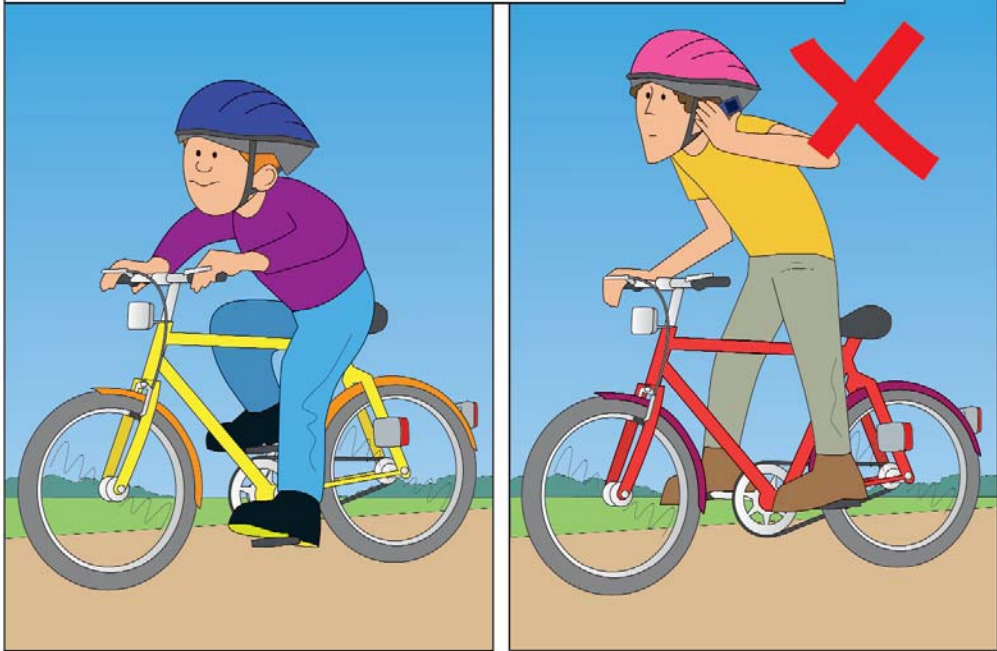
Οχήματα που έρχονται προς τη λωρίδα μου προσπερνώντας.

Όταν προσπεράσω σταθμευμένο όχημα...



...επιστρέφω στην αριστερή πλευρά του δρόμου. Εάν δεν είναι ασφαλές να προσπεράσω, κατεβαίνω από το ποδήλατό μου και σπρώχνοντάς το, περπατώ στο πεζοδρόμιο. Έπειτα συνεχίζω να ποδηλατώ.

Όταν ποδηλατώ κάθομαι στη σέλα του ποδηλάτου και κρατώ το τιμόνι με τα δύο χέρια.



Στο ποδήλατο επιβαίνει μόνο ένας επιβάτης.



Σημειώσεις:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Υπουργείο  
Παιδείας και Πολιτισμού



Υπουργείο  
Συγκοινωνιών και Έργων



Συμβούλιο  
Οδικής Ασφάλειας