



Περίπου 800 ποδηλάτες κάθε χρόνο στις Ηνωμένες Πολιτείες σκοτώνονται σε ατυχήματα. Οι περισσότεροι θάνατοι οφείλονται σε τραυματισμούς στο κεφάλι. Πολλοί περισσότεροι ποδηλάτες τραυματίζονται ελαφρά.

Εκφράζουμε  
τις  
απόψεις μας

- Ποιοι είναι οι λόγοι που κάθε χρόνο συμβαίνουν τόσα πολλά ατυχήματα με ποδήλατο;

---

---

- Τι πρέπει να γνωρίζουμε για να κυκλοφορούμε ασφαλείς με το ποδήλατό μας;

---

---

---

Καταγράφουμε τις κινήσεις που κάνει ο ποδηλάτης για να στρίψει ή να σταματήσει; Τις κάνουμε κι εμείς στην τάξη.

---

---

---

---

---

---

Τι άλλο πρέπει να φοράμε (εκτός από το κράνος) για να κυκλοφορούμε ασφαλείς με το ποδήλατό μας;

---

---

---

---

---

---



Υπάρχουν παιδιά που υποστηρίζουν ότι δεν φορούν το κράνος γιατί τους ενοχλεί(π.χ. ζεσταίνονται, χαλάνε τα μαλλιά τους κ.λπ.). Τι θα τους λέγαμε;

---

---

---

---

---

Ποια είναι τα εξαρτήματα του ποδηλάτου;

---

---

---

---

---

---

**Διαβάζουμε το κείμενο του Κέντρου Έρευνας και Πρόληψης Παιδικών Ατυχημάτων.**

<b>Κέντρο Έρευνας και Πρόληψης Παιδικών Ατυχημάτων</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Η σωστή χρήση του κράνους ασφαλείας από τους ποδηλάτες και τους μοτοποδηλάτες μπορεί να μειώσει τις κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις έως 88%.</li><li>• Το κατάλληλο κράνος απορροφά τη δύναμη της πρόσκρουσης και προστατεύει τον εγκέφαλο.</li><li>• Ακόμα και ο ελάχιστος τραυματισμός του εγκεφάλου μπορεί να επηρεάσει την ομιλία, την όραση, τη σκέψη, την κινητικότητα και να αλλάξει τη ζωή σου για πάντα.</li><li>• Τρία (3) στα τέσσερα (4) ατυχήματα των ποδηλάτων περιλαμβάνουν και ένα χτύπημα στο κεφάλι.</li></ul>
<b>ΦΕΡΣΟΥ ΕΞΥΠΝΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΕ ΤΟ ΚΕΦΑΛΙ ΣΟΥ!</b>

**Γιατί είναι σημαντικό να φοράμε κράνος, όταν οδηγούμε ποδήλατο;**

---

---

---

**Γράφουμε τα δικά μας συνθήματα για ασφαλή οδήγηση με ποδήλατο:**