

ΠΟΔΗΛΑΤΟ

ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΚΗ ΑΓΩΓΗ - Κ.Ο.Κ.

ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ

Εισηγητής

Λυραντωνάκης Στέφανος

Καθ.Ειδ.Φυσικής Αγωγής, ΜEd

Προπονητής Ποδηλασίας

Ποδήλατο για όλους

Από 8 μηνών

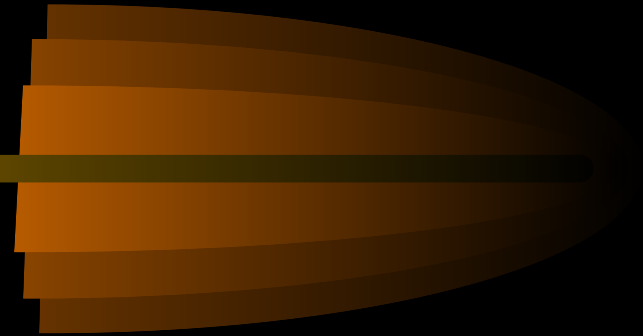
Παιδιά

Έφηβοι

Μεσήλικες

Άτομα τρίτης ηλικίας

Άτομα με ειδικές ανάγκες



Γνώσεις Εκπαιδευτικών για το ποδήλατο, τον Κ.Ο.Κ.- Εκπαίδευση

Κανόνες ασφαλείας – προστασίας

Κ.Ο.Κ (τι ισχύει για τα ποδήλατα και για τον Κ.Ο.Κ για όλα τα οχήματα)

- Κράνος
- Φρένα
- Χρησιμοποίηση των χεριών σε αλλαγή κατεύθυνσης (σεξιά ή αριστερά)
- Ενδυμασία
- Στάση σώματος
- Συντήρηση ποδηλάτου
- Πλεονεκτήματα της σωματικής άσκησης μέσω του ποδηλάτου
- Ποδηλατόδρομος



Κυκλοφοριακή Αγωγή-Κ.Ο.Κ.

- ✓ Το πρώτο όχημα ενός παιδιού είναι το ποδήλατο
- ✓ Σωστή Διαπαιδαγώγηση από μικρή ηλικία (Οι συνήθειες θα τους συνοδεύουν καθ' όλη την διάρκεια της ζωή τους)

Από τους Γονείς - Εκπαιδευτικούς
στο σχολείο



Μέρη ενός ποδηλάτου και η λειτουργία τους

- Σκελετός
- Τιμόνι
- Λαιμός
- Σέλα
- Ντίζα Σέλας
- Τροχοί
(ακτίνες, στεφάνι, κέντρα, λ
άστιχο, σαμπρέλα)
- Φρένα (μανέτες, δίσκοι,
δαγκάνες)
- Ταχύτητες (γρανάζια
πίσω, δισκάκια μπροστά)
- Σασμάν (μπροστά και
πίσω)
- Αλυσίδα
- Βραχίονες
- Πετάλια

Εξαρτήματα για την ασφάλεια στην οδήγηση

✓ Φώτα (μπροστά-πίσω)



✓ Αντανακλαστικά (μπροστά-πίσω και στους τροχούς)

✓ Κουδούνι (κόρνα)

✓ Ενδυμασία αναβάτη με φωσφορικά σε διαφορά σημεία
Φωσφορικό γιλέκο από 30 σε 150μ.



✓ Κάθισμα Παιδικό

*Ασφαλής Απόσταση των οδηγών
όλων των Οχημάτων από τους
ποδηλάτες*





Ιστορικό - Κλασσικό

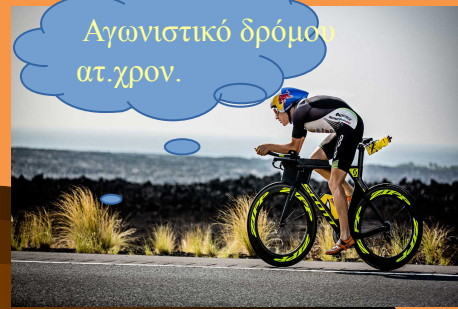


Fitness

Διπλό - Tadem



Αγωνιστικό δρόμου ατ.χρον.



Ισοροπίας χωρίς πετάλια



Trekking



Πίστας



MTB



Με ροδάκια



BMX



Σπαστό - Πόλης



Τρίκυκλο ενηλίκων ή ΑΜΕΑ



Ηλεκτρικό



Πόλης



Τρίκυκλο παιδικό



Είδη Ποδηλάτων

Δραστηριότητες και Δράσεις με το ποδήλατο



Ανάλογα με την Ηλικία των μαθητών

Εντός σχολείου

- ✓ Επίσκεψη Πρωταθλητών ποδηλασίας
- ✓ Θεωρία για το ποδήλατο και την ασφάλεια στους δρόμους από ειδικό
- ✓ Παιχνίδια και ασκήσεις με τα δικά τους ποδήλατα στο προαύλιο μαζί με τους εκπαιδευτικούς

Εκτός σχολείου

- ✓ Επίσκεψη στο Πάρκο κυκλοφοριακής αγωγής στο Ακρωτήρι ή στο Φράγκικο στα Χανιά
- ✓ Ποδηλατοβόλτα με τα δικά τους ποδήλατα στους Αγίους Αποστόλους

Πλεονεκτήματα μετακίνησης με το ποδήλατο

- ✓ Μειώνει το κυκλοφοριακό
- ✓ Μηδενίζει το πρόβλημα στάθμευσης
- ✓ Οι μετακινήσεις γίνονται γρηγορότερα και πιο εύκολα
- ✓ Είναι φιλικό με το περιβάλλον δεν ρυπαίνει
- ✓ Είναι πιο ευέλικτο από το αυτοκίνητο
- ✓ Μεταφέρεται εύκολα

Το σημαντικότερο:

- ✓ αυξάνεται η φυσική μας κατάσταση
- ✓ βελτιώνεται η ποιότητα της ζωής και της υγείας μας

ΠΡΕΔΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ ΣΤΗ ΠΟΨΕΙΑ ΜΕ ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ



ΜΕΡΕΤΕΣ ΔΕΙΧΝΟΥΝ ΟΤΙ ΣΤΙΣ ΜΕΓΑΛΕΣ ΠΟΛΕΙΣ
ΚΙΝΗΣΑΙ ΕΩΣ ΚΑΙ 50% ΓΡΗΓΟΡΟΤΕΡΑ
ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ



ΤΕΡΑΣΤΙΑ ΠΡΕΔΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ
ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ



ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΣΤΑ ΚΑΥΣΙΜΑ
ΚΑΙ ΣΤΗ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ
ΕΝΟΣ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟΥ



8 ΚΙΛΩ

Η ΜΕΣΗ ΑΠΟΒΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ
ΤΩΝ ΠΡΩΤΟ ΚΡΟΝΟ ΚΡΗΣΗΣ
ΤΩΝ ΠΟΔΗΛΑΤΩΝ ΓΙΑ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ



ΓΙΑ ΚΑΘΕ 1 ΚΜ ΜΕ ΤΟ
ΠΟΔΗΛΑΤΟ Ο ΠΑΡΑΚΤΗΣ ΓΑΙΤΩΝΕΙ
21 ΓΡΑΜΜΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΤΜΟΣΦΑΙΡΑ



Η ΑΣΚΗΣΗ ΑΠΕΡΕΥΘΕΡΩΝΕΙ ΟΡΜΟΝΕΣ
ΠΟΥ ΒΟΗΘΑΝΕ ΤΟ ΜΥΣΤΟ ΝΑ ΕΙΝΑΙ
ΠΙΟ ΑΠΟΔΟΤΙΚΟ

ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΕΝΑ
ΠΑΡΚΑΡΙΣΜΕΝΟ



ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΟΥΝ
20 ΠΑΡΚΑΡΙΣΜΕΝΑ



ΕΧΕΤΕ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ;

ΟΙ ΨΙΛΙΝΕΣ ΣΤΟ COMMUTING ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ
ΕΧΟΥΝ ΠΙΟ ΑΠΟΔΟΤΙΚΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΟΙ ΟΠΟΙΟΙ
ΠΑΙΡΝΟΥΝ ΚΑΘΕ ΚΡΟΝΟ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟ ΟΥΔΟ ΜΕΡΕΣ
ΛΙΓΟΤΕΡΕΣ ΑΔΕΙΑ ΡΟΓΩ ΑΣΒΕΒΕΙΑΣ



Κατά την μετακίνησή μας με το ποδήλατο πρέπει να προσέχουμε τα επτά (7) Φ

- Φορτηγά
- Φαντασία (Να προβλέπουμε τις κινήσεις των άλλων οχημάτων)
- Φρένα
- Φώτα
- Φλάς
- Φουριάρικα
- Φανάρια

Η ΑΣΚΗΣΗ ΕΠΙΒΑΛΛΕΤΑΙ ΓΙΑΤΙ:

μέρος πρώτο

- ✓ Ενισχύει την ψυχολογική κατάσταση
- ✓ Αυξάνει την οστική πυκνότητα, όπλο για την οστεοπόρωση
- ✓ Καταπολεμά την παχυσαρκία
- ✓ Η πνευματική επίδοση είναι μεγαλύτερη από ότι στα άτομα με χαμηλή φυσική κατάσταση
- ✓ Προσφέρει πνευματική διαύγεια, ενεργητικότητα και καλή διάθεση
- ✓ Αποβάλλει το άγχος, την κατάθλιψη
- ✓ Έχει χαλαρωτικό και ηρεμιστικό αποτέλεσμα
- ✓ Απολαμβάνουμε το φαγητό, την ξεκούραση και τον ύπνο

Η ΑΣΚΗΣΗ ΕΠΙΒΑΛΛΕΤΑΙ ΓΙΑΤΙ: μέρος δεύτερο

✓ Βοηθάει στη μακροζωία

✓ Βοηθάει στην πρόληψη και
θεραπεία αρκετών νοσημάτων

✓ Βοηθάει στην καλύτερη
λειτουργία της καρδιάς και του
αναπνευστικού συστήματος

✓ Βοηθάει τις γυναίκες που έχουν
πρόβλημα στην έμμηνο ρύση
και ρυθμίζει την ισορροπία των
ορμονών

✓ Προλαβαίνει και μειώνει
συμπτώματα ευρυαγγείας όπως
κιρσοί φλεβίτιδα, κ.α.

✓ Προλαβαίνει και μειώνει την
κυτταρίτιδα

✓ Προλαβαίνει και μειώνει τη
χοληστερίνη και το διαβήτη

✓ Ενδυναμώνει το μυϊκό και
καρδιοαναπνευστικό σύστημα

✓ Ενισχύει το ανοσοποιητικό
σύστημα

Όσο μεγαλώνουμε η άσκηση επιβάλλεται.

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ =
ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ = ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ = ΥΓΕΙΑ

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ:

- ✓ **ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΔΙΑ ΒΙΟΥ**
- ✓ **Η άσκηση βοηθάει στην καλύτερη ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ**

Άτομα που συνεχίζουν να αθλούνται μέχρι τα γεράματα τους,
ζούν κατά μέσο όρο 7 χρόνια περισσότερο!

Σας ευχαριστώ

**Στέφανος Λυραντωνάκης
καθ.Ειδ.Φυσικής Αγωγής, MEd
Προπονητής Ποδηλασίας**