



*ΠΟΔΗΛΑΤΟ*  
*ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΚΗ ΑΓΩΓΗ - Κ.Ο.Κ.*  
*ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ*

Εισηγητής

Λυραντωνάκης Στέφανος

Καθ.Φυσικής Αγωγής

Προπονητής Ποδηλασίας

# *Ποδήλατο για όλους*

Από 8 μηνών

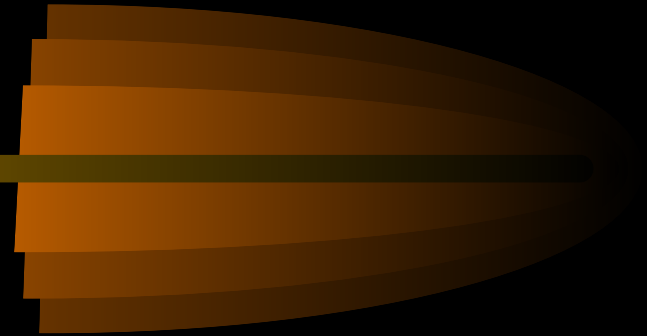
Παιδιά

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.*

---

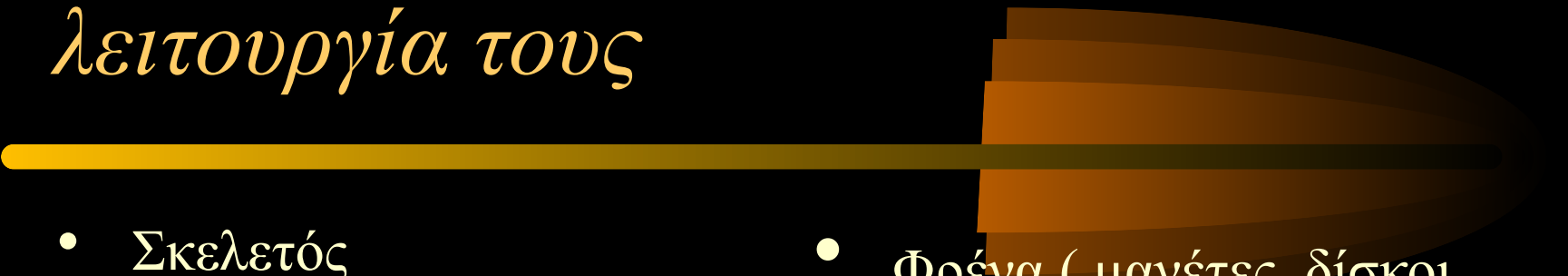
- ✓ Το πρώτο όχημα ενός παιδιού είναι το ποδήλατο
- ✓ Σωστή Διαπαιδαγώγηση από μικρή ηλικία (Οι συνήθειες θα τους συνοδεύουν καθ' όλη την διάρκεια της ζωή τους)

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 οιαφορά σημεία  
Φωσφορικό γιλέκο από 30 σε 150μ.



✓ Κάθισμα Παιδικό

# Ασφαλής Απόσταση των οδηγών όλων των Οχημάτων από τους ποδηλάτες



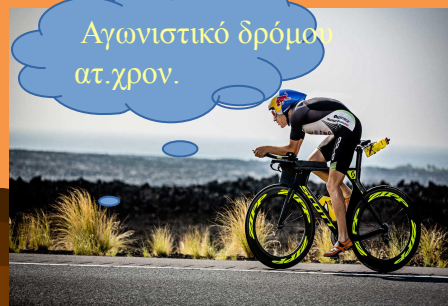


Ιστορικό - Κλασσικό



Fitness

Διπλό - Tadem



Αγωνιστικό δρόμοι  
ατ.χρον.



Ισοροπίας χωρίς  
πετάλια



Με ροδάκια



Trekking



Πίστας



MTB



Σπαστό - Πόλης



BMX



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 Ακρωτήριο 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 ΠΟΛΥΕΙΑ ΜΕ ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ



ΜΕΛΕΤΕΣ ΔΕΙΧΝΟΥΝ ΟΤΙ ΣΤΙΣ ΜΕΓΑΛΕΣ ΠΟΛΕΙΣ  
ΚΙΝΕΙΣΑΙ 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  
ΤΟΝ ΠΡΩΤΟ ΧΡΟΝΟ ΚΡΗΣΗΣ  
ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ ΓΙΑ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ



ΓΙΑ ΚΑΘΕ 1 ΚΙΛΩ ΜΕ ΤΟ  
ΠΟΔΗΛΑΤΟ Ο ΠΑΡΑΝΤΗΣ ΓΑΙΤΩΝΕΙ  
21 GR CO2 ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΤΜΟΣΦΑΙΡΑ



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

ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΕΝΑ  
ΠΑΡΚΑΡΙΣΜΕΝΟ



ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΟΥΝ  
20 ΠΑΡΚΑΡΙΣΜΕΝΑ



**ΕΝΕΤΕ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ;**

ΟΙ ΦΙΛΗΤΕΣ ΣΤΟ COMMUTING ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ  
ΕΧΟΥΝ ΠΙΟ ΑΠΟΔΟΤΙΚΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΟΙ ΟΠΟΙΟΙ  
ΠΑΙΡΝΟΥΝ ΚΑΘΕ ΧΡΟΝΟ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟ ΔΥΟ ΜΕΡΕΣ  
ΛΙΓΟΤΕΡΕΣ ΑΔΕΙΑ ΑΝΘΡΩ ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ



*Κατά την μετακίνησή μας με το ποδήλατο πρέπει ν  
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!



Ευχαριστώ

Καλή σας μέρα