

## “ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ”

### Πρόγραμμα Πρόληψης Τροχαίων Ατυχημάτων για μαθητές 5<sup>ης</sup> και 6<sup>ης</sup> Δημοτικού

Το ποδήλατο είναι μία ευχάριστη και υγιής δραστηριότητα που μαθαίνει τα παιδιά να συντονίζουν τις κινήσεις τους και να αναπτύσσουν την κρίση τους. Είναι επίσης ένας οικολογικός και αποτελεσματικός τρόπος μεταφοράς και άσκησης τον οποίο μπορούν τα παιδιά να χαρούν μόνα τους ή με παρέα.

Δυστυχώς όμως το ποδήλατο αποτελεί συχνά αιτία σοβαρών έως και θανατηφόρων τραυματισμών, με αποτέλεσμα να είναι ιδιαίτερα σημαντική η ενημέρωση και εκπαίδευση των παιδιών από μικρή ηλικία. Ωστόσο, πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι τα παιδιά κάτω των 10 ετών, ακόμα και εάν έχουν εκπαιδευτεί, δεν έχουν πάντα την ωριμότητα να χρησιμοποιήσουν σωστά όσα έχουν μάθει και, κατά συνέπεια, δεν πρέπει να τους επιτρέπουμε να οδηγούν το ποδήλατό τους στο δρόμο. Γενικά η υποδομή που προσφέρεται για ποδηλάτες στην Ελλάδα είναι ελλιπή. Οι ποδηλατόδρομοι και οι ειδικές λωρίδες για ποδηλάτες σπανίζουν, ενώ οι οδηγοί των άλλων οχημάτων δεν είναι ευαισθητοποιημένοι στις ανάγκες των ποδηλατών. Παρόλα ταύτα τα παιδιά συχνά κυκλοφορούν με τα ποδήλατά τους στους δρόμους και, για την ασφάλειά τους, είναι σημαντικό να τα ενημερώνουμε.

Τα παιδιά του σήμερα, εξάλλου, είναι οι οδηγοί και οι γονείς του αύριο. Εάν μάθουν από μικρή ηλικία να οδηγούν σωστά και προσεκτικά το ποδήλατό τους ακολουθώντας τους κανόνες κυκλοφοριακής αγωγής, έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες στο μέλλον να εξελιχθούν σε καλούς οδηγούς, καθώς και να εκπαιδεύσουν ως γονείς σωστά τα παιδιά τους.

Προκειμένου να κάνουν ποδήλατο με ασφάλεια, τα παιδιά πρέπει:

- να συντηρούν το ποδήλατό τους, ώστε να είναι πάντα σε καλή κατάσταση
- να είναι σωστά ντυμένα και να φορούν πάντα ποδηλατικό κράνος
- να γνωρίζουν αλλά και να ακολουθούν τους κανόνες σωστής οδικής συμπεριφοράς

Για την ενημέρωση και εκπαίδευση των παιδιών ιδανικός χώρος είναι το σχολείο, το οποίο διαθέτει αφενός τις τάξεις για παρουσίαση και συζήτηση και αφετέρου την αυλή για εξάσκηση.

Το πρόγραμμα «Ποδήλατο με ασφάλεια» απευθύνεται σε μαθητές 5<sup>ης</sup> και 6<sup>ης</sup> Δημοτικού που έχουν την απαιτούμενη ωριμότητα για να κυκλοφορούν με το ποδήλατο στο δρόμο και έχει διάρκεια τεσσάρων ημερών (Πέμπτη έως και Κυριακή). Είναι ιδιαίτερα σημαντικό για περιοχές στις οποίες τα παιδιά χρησιμοποιούν το ποδήλατο ως μεταφορικό μέσο, προς και από το σχολείο, και θα ήταν επιθυμητό να επαναλαμβάνεται κάθε χρόνο για την εκπαίδευση των νέων μαθητών της 5<sup>ης</sup> και την ανανέωση του διπλώματος των μαθητών της 6<sup>ης</sup>. Το πρόγραμμα των δύο πρώτων ημερών, οι οποίες είναι μέρες σχολείου, μπορεί να γίνεται και απογευματινές ώρες.

### **1<sup>η</sup> ημέρα (Πέμπτη)**

*Παρουσίαση Πρόληψης Ατυχημάτων για Ποδηλάτες* από τους εκπαιδευτικούς, με τη μορφή διαφανειών. Η Παρουσίαση αυτή γίνεται στην τάξη, χωρίς πίεση χρόνου και ενθαρρύνεται η συμμετοχή όλων των μαθητών, ώστε οι ίδιοι οι μαθητές με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού να καταλήγουν σε λογικά συμπεράσματα. Επίσης, θα μοιραστούν έντυπα με τα βασικά Σήματα της Τροχαίας για να εξοικειωθούν τα παιδιά με αυτά.

### **2<sup>η</sup> ημέρα (Παρασκευή)**

Συμπλήρωση σχετικού ερωτηματολογίου από τους μαθητές προκειμένου να εμπεδώσουν όσα συζητήθηκαν την προηγούμενη ημέρα και όχι να κριθούν (η άσκηση αυτή δεν αποτελεί και δεν πρέπει να αντιμετωπισθεί ως διαγώνισμα).

### **3<sup>η</sup> ημέρα (Σάββατο)**

Προσέλευση των μαθητών στην αυλή του σχολείου με τα ποδήλατά τους για να γίνει ο «τεχνικός έλεγχος του ποδήλατου». Στην *Παρουσίαση Πρόληψης Ατυχημάτων για Ποδηλάτες*, την 1<sup>η</sup> ημέρα της εκδήλωσης, έχουν ήδη ενημερωθεί οι μαθητές για τη σωστή συντήρηση του ποδήλατου και, ως εκ τούτου, είχαν το χρόνο να κάνουν τις απαιτούμενες διορθώσεις.

Στον έλεγχο αυτό θα μπορούσε να βοηθήσει εθελοντικά και ο έμπορος ποδηλάτων της περιοχής καθώς και να οργανωθούν από τους μαθητές, υπό την επίβλεψη των εκπαιδευτικών, ξεχωριστοί σταθμοί για τον έλεγχο κάθε εξαρτήματος (σκελετός, τιμόνι, ρόδες, κλπ).

### **4<sup>η</sup> ημέρα (Κυριακή)**

*Διοργάνωση Ποδηλατικού Γύρου* με προκαθορισμένη διαδρομή σε συνεργασία με τους τοπικούς Φορείς (Κοινότητα/Δημαρχία, Τροχαία/Αστυνομία). Στη διαδρομή αυτή μπορούν να συμμετέχουν εκτός από τους μαθητές, εκπαιδευτικοί, γονείς καθώς και μέλη των τοπικών Αρχών με υποχρεωτική πάντοτε τη χρήση του ποδηλατικού κράνους και με σεβασμό στους κανόνες οδικής κυκλοφορίας από όλους τους συμμετέχοντες.

Θα ακολουθήσει *Απονομή Διπλώματος Συμμετοχής* στους μαθητές της 5<sup>ης</sup> και 6<sup>ης</sup> Δημοτικού που έλαβαν μέρος στο πρόγραμμα, καθώς και *Χορήγηση Πιστοποιητικού Τεχνικού Ελέγχου* για το ποδήλατο. Ιδανικά, στην απονομή αυτή πρέπει να συμμετέχουν εκτός από τους υπεύθυνους εκπαιδευτικούς και τον διευθυντή του σχολείου και τοπικοί παράγοντες, προκειμένου να δοθεί η απαραίτητη σοβαρότητα στο πρόγραμμα.

### **Για τη μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα του προγράμματος, προτείνουμε:**

- Να γραφτεί από τα παιδιά σχετικό άρθρο και να δημοσιευθεί σε τοπική εφημερίδα.
- Να μεταδοθεί σχετική συνέντευξη σε τοπικό ραδιοφωνικό σταθμό και, εφόσον υπάρχει τοπικό τηλεοπτικό κανάλι, να καλύψει και να προβάλλει την εκδήλωση.
- Να προηγηθεί μελέτη αγοράς και συνεννόηση με τα σχετικά καταστήματα της περιοχής, ώστε να είναι διαθέσιμα ποδηλατικά κράνη ασφαλείας σε κατάλληλα μεγέθη και λογικές τιμές, για να μπορέσουν να προμηθευτούν κράνος άμεσα όσοι δε διαθέτουν.
- Να δημιουργηθούν και να εκτυπωθούν σχετικά αυτοκόλλητα και αφίσες με την υποστήριξη τοπικού χορηγού, τα οποία θα τοιχοκολληθούν και θα διανεμηθούν στους συμμετέχοντες.