

Ο φίλος μου, το ποδήλατο



**Φοράμε κράνος!
Προστατεύει
τη ζωή μας!**

**Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας
“Κυκλοφοριακή Αγωγή”**

Τιμόνι

Είναι σταθερά βιδωμένο;
Διαλέγω το σωστό ύψος
ρυθμίζοντας τη βίδα στο λαιμό του
τιμονιού για να οδηγώ ξεκούραστα.

Φρένα

Οι μανέτες (λεβιέδες) να
είναι καλά στερεωμένες. Τα
«παπουτσάκια» να ακουμπούν
πάνω στο στεφάνι της ρόδας
και να φρενάρουν το ποδήλατο
ομαλά και γρήγορα. Ελέγχω τα
σύρματα των φρένων. Εάν δω
σκουριά, τσακίσματα ή
σκισίματα, φροντίζω να
αντικατασταθούν.

Σέλα

Είναι σωστά σφιγμένη;
Ρυθμίζω το ύψος της έτσι, ώστε,
όταν είμαι πάνω στο ποδήλατο
με τα πόδια τεντωμένα, να
ακουμπώ στο έδαφος.

Ανακλαστήρας

Πίσω

Φανάρι

Βλέπω, με βλέπουν.
Φροντίζω να υπάρχει
εμπρός και πίσω φανάρι και
να λειτουργεί. Το δυναμό,
που κινείται από τον τροχό
και δίνει ρεύμα στα
φανάρια, να είναι σωστά
τοποθετημένο.

Τροχοί

Φροντίζω να είναι τα
λάστιχα σωστά
φουσκωμένα. Να μην
έχουν σχισίματα και
φθορές. Οι τροχοί
πρέπει να είναι
σταθεροί στη θέση
τους και τα στεφάνια
καθαρά. Οι ακτίνες να
μην είναι χαλαρές.

Ανακλαστήρες

Κόκκινος πίσω,
πορτοκαλί στα
πεντάλ και στους
τροχούς, για να μας
βλέπουν το βράδυ
και στις
διασταυρώσεις
(από το πλάι).

Ταχύτητες

Φροντίζω τα γρανάζια των
ταχυτήτων καθαρίζοντας
και λιπαίνοντας όπως την
αλυσίδα. Ελέγχω τους
λεβιέδες, αν λειτουργούν
σωστά και τα καλώδιά τους,
αν έχουν φθορές.

Αλυσίδα

Ελέγχω για
σκουριές, την
καθαρίζω και τη
λαδώνω κάθε
βδομάδα.

Το ποδήλατο είναι
οικονομικό και “καθαρό”
μέσο μετακίνησης.
Αποτελεί τη λύση, στα δυο
σημαντικότερα προβλήματα
των σύγχρονων πόλεων:
το κυκλοφοριακό και τη ρύπανση.
Ταυτόχρονα γυμνάζει
το σώμα μας και βοηθά
στη διατήρηση της υγείας μας.