

«Ποδηλατώντας προς νέους στόχους»
Πρόγραμμα Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης



3ο Γενικό Λύκειο Λάρισας
Σχολικό Έτος: 2025-26

1η Ομάδα: Ιστορία και ασφαλής χρήση ποδηλάτου

Γνωριμία των μαθητών με το ποδήλατο. Σύντομη έρευνα για την ιστορία του ποδηλάτου: τα πρώτα ποδήλατα και η μορφή τους. Κατόπιν εστιάζουμε στα σύγχρονα ποδήλατα, στα μέρη από τα οποία αποτελούνται και κυρίως στις ρυθμίσεις του ποδηλάτου και στη σωστή στάση του σώματος. Τέλος διερευνούμε ό,τι έχει σχέση με την ασφάλεια στο δρόμο και τους κανόνες οδικής ασφάλειας

1. Ιστορική εξέλιξη του ποδηλάτου

Ο πρόγονος του ποδηλάτου, ήταν η «draisienne». Η draisienne κατασκευάστηκε από τον Γερμανό βαρόνο Καρλ Φον Ντράις, το 1817.



Το 1839, ο Σκωτσέζος σιδηρουργός Κιρκπάτρικ Μακμίλαν σχεδιάζει τη «velocipede». Ο Μακμίλαν βελτίωσε την κατασκευή του Φον Ντράις, εισάγοντας τη χρήση των πεταλιών, συνδεδεμένων με ράβδους με τον οπίσθιο τροχό.



Το 1860, ο Γάλλος Πιέρ Μισώ αλλάζει το σχέδιο της velocipede, συνδέοντας τα πετάλια απευθείας με τον μπροστινό τροχό. Αργότερα, ο Μισώ θα εισάγει τη χρήση συμπαγούς καουτσούκ στους τροχούς, δείχνοντας ουσιαστικά τον δρόμο προς τα γνωστά στις μέρες μας ελαστικά.



Το 1870 οι Βρετανοί Τζέιμς Στάρλεϋ και Γουίλλιαμ Χίλμαν σχεδιάζουν ένα ποδήλατο αρκετά μεγαλύτερο μπροστινό τροχό. Με αυτό τον τρόπο καταφέρνουν την εκπληκτική, για την εποχή, ταχύτητα των 24 χλμ./ώρα. Το μοντέλο που κατασκεύασαν ονομάστηκε «ariel» και ήταν το πρώτο ποδήλατο εξ ολοκλήρου κατασκευασμένο από μέταλλο.



με

2. Ποια είναι τα βασικά μέρη του σύγχρονου ποδηλάτου;

Το ποδήλατο αποτελείται από τον σκελετό και το πιρούνι. Η κίνηση δίνεται από το σύστημα μετάδοσης (πετάλια, αλυσίδα, γρανάτζια), ενώ ο έλεγχος γίνεται μέσω του τιμονιού και των φρένων. Οι τροχοί (στεφάνια, ακτίνες, ελαστικά) εξασφαλίζουν την κύλιση. Τέλος, η σέλα προσφέρει στήριξη στον αναβάτη. Αυτά τα βασικά μέρη συνεργάζονται για την ασφαλή και αποδοτική μετακίνηση.

Ποδήλατο βουνού διπλής ανώτασης



3. Ποια είναι η σωστή στάση του σώματος για να ποδηλατεί κανείς;

Στοιχεία-κλειδιά για τη σωστή στάση είναι το ελαφρώς λυγισμένο γόνατο στο χαμηλότερο σημείο του πεντάλ και η οριζόντια σέλα.



Η πλάτη πρέπει να παραμένει ουδέτερη, χωρίς καμπούρα, με τους ώμους χαλαρούς και τους αγκώνες λυγισμένους για απορρόφηση κραδασμών. Το πέλμα πατάει σταθερά με το μπροστινό μέρος. Έτσι, προλαμβάνονται τραυματισμοί και εξασφαλίζεται άνετη και αποδοτική οδήγηση σε κάθε διαδρομή.



4. Ποιους κανόνες πρέπει να τηρεί ο ποδηλάτης για την οδική του ασφάλεια;

- Οι ποδηλάτες υποχρεούνται να κρατούν το τιμόνι και με τα δυο τους χέρια, εκτός από όταν δίνουν σήμα πριν την αλλαγή κατεύθυνσης.
- Απαγορεύεται να κινούνται παράλληλα ανά δύο ή περισσότεροι.
- Απαγορεύεται να μεταφέρουν επιπλέον επιβάτες, εκτός αν διαθέτουν πρόσθετο κάθισμα για την μεταφορά παιδιού.
- Απαγορεύεται να χρησιμοποιούν εν κινήσει ακουστικά ή κινητό τηλέφωνο. Συσκευές ήχου ή κινητά τηλέφωνα επιτρέπονται μόνο εάν είναι τοποθετημένα σε ειδική θέση για ανοικτή ακρόαση.
- Οι ποδηλάτες υποχρεούνται να συμμορφώνονται με τις γενικές ή όπου υπάρχουν ειδικές για αυτούς, ενδείξεις μέσων σήμανσης και σηματοδότησης.

		
(Κ - 17) Κίνδυνος λόγω συχνής εισόδου ή διαβάσεως ποδηλατιστών.	(Κ - 43) Κίνδυνος λόγω παράλληλων διαβάσεων πεζών και ποδηλάτων	(Κ - 44) Κίνδυνος λόγω κοινής διαβάσεως πεζών και ποδηλάτων
		
(Ρ - 11) Απαγορεύεται η είσοδος στα ποδήλατα.	(Ρ - 54) Οδός υποχρεωτικής διέλευσης ποδηλάτων (απαγορευμένης της διέλευσης άλλων οχημάτων).	(Ρ - 65) Η κάθε κατηγορία χρηστών που απεικονίζεται στο σύμβολο πρέπει να χρησιμοποιεί την πλευρά του αντίστοιχου διαδρόμου που είναι ειδικά επιλεγμένη γι' αυτή την κατηγορία.
		
(Ρ - 66) Οι διάφορες κατηγορίες χρηστών που απεικονίζονται ταυτόχρονα στο σύμβολο επιτρέπεται να χρησιμοποιούν ταυτόχρονα τον ειδικό διάδρομο.	(Ρ - 66α) Οδός μεκτικής χρήσης από οχήματα και ποδήλατα.	(Ρ - 67α) Αποκλειστική διέλευση λεωφορείων, τράκλι και ποδηλάτων.

- Όταν δημιουργείται εμπόδιο ή κίνδυνος για την κυκλοφορία των πεζών, οι ποδηλάτες είναι υποχρεωμένοι να οδηγούν τα ποδήλατα βαδίζοντας
- Το όριο ταχύτητας εντός πόλεων για τους ποδηλάτες ορίζεται στα 20 χλμ./ώρα

2η Ομάδα: Ποδήλατο και υγεία

Ευεργετικές επιδράσεις του ποδηλάτου στην υγεία του ατόμου. Αυτό περιλαμβάνει:

1. Ποια είναι τα οφέλη της ποδηλασίας για τη σωματική υγεία του ποδηλάτη;

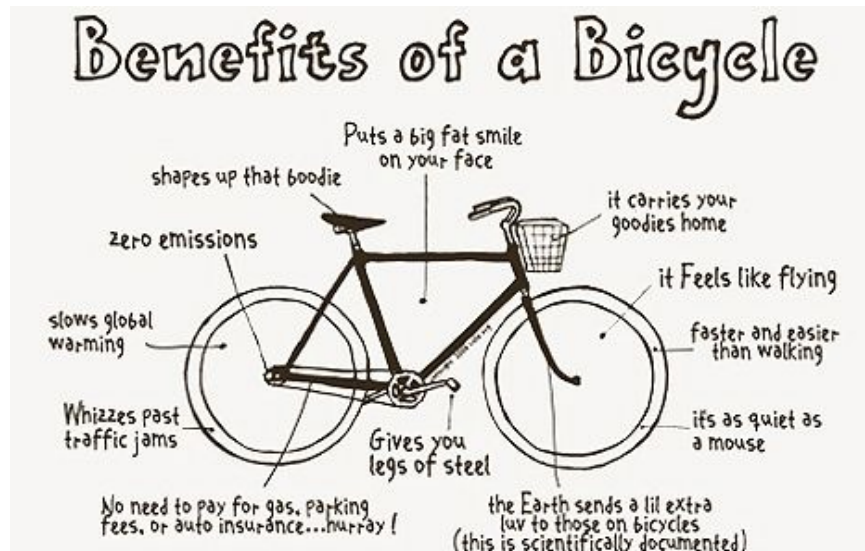
Κάνει καλό στην υγεία, ενώ γινόμαστε και πιο δυνατοί! Η ποδηλασία είναι μια ήπιας μορφής άσκηση η οποία βελτιώνει -χωρίς να κουράζει- την φυσική κατάσταση, ενώ παράλληλα δυναμώνει και την καρδιά. Μόλις 30 λεπτά ποδήλατο την ημέρα σε πολύ ήπιους ρυθμούς είναι αρκετά για να δυναμώσουμε το καρδιοαναπνευστικό σύστημα! Καθώς γυρνάνε τα πετάλια δουλεύουν σχεδόν όλοι οι μύες των ποδιών, αλλά για να κρατήσουμε την ισορροπία σας στο ποδήλατο λειτουργούν πάρα πολλοί μύες του κορμού. Τέλος, τα χέρια και οι ώμοι συμμετέχουν και αυτοί καθώς στηριζόμαστε στο τιμόνι!



2. Ποια οφέλη παρέχει η άσκηση με το ποδήλατο στην πνευματική-ψυχική υγεία του ατόμου;

Η ποδηλασία σε κάνει να νιώθεις δυνατός και ικανός. Κάθε φορά που ολοκληρώνεις μια διαδρομή, ακόμη κι αν είναι μικρή, ενισχύεις την αυτοπεποίθησή σου και την αίσθηση ότι τα καταφέρνεις. Παράλληλα, η έκθεση στο φως του ήλιου αυξάνει τα επίπεδα σεροτονίνης, μιας ορμόνης που συνδέεται με τη διάθεση και την ευεξία. Αν μπορείς, κάνε ποδήλατο πρωινές ώρες, βοηθά στη ρύθμιση του βιολογικού ρολογιού και βελτιώνει τη διάθεση όλη την ημέρα.

Η ποδηλασία σου δίνει την ευκαιρία να ξεφύγεις από την ψηφιακή κόπωση και να συνδεθείς με τον κόσμο γύρω σου. Η επαφή με τη φύση, οι ήχοι, οι μυρωδιές και οι εικόνες δημιουργούν ένα είδος κινητικού διαλογισμού. Αυτή η εμπειρία μειώνει την ένταση, ανανεώνει το πνεύμα και καλλιεργεί μια αίσθηση ελευθερίας που λίγες δραστηριότητες προσφέρουν.



3. Ποιες προϋποθέσεις πρέπει να τηρεί ο ποδηλάτης για να προκύψουν τα παραπάνω οφέλη; (Μπορεί να γίνει σύνδεση με την 1η ομάδα)

Για να προκύψουν ουσιαστικά οφέλη στην υγεία από την ποδηλασία, ο ποδηλάτης πρέπει να τηρεί ορισμένες βασικές προϋποθέσεις που αφορούν τη συχνότητα, την ένταση, τη σωστή στάση σώματος και τον εξοπλισμό.

Οι κυριότερες προϋποθέσεις είναι:

- **Σωστή Ρύθμιση Ποδηλάτου:** Το ποδήλατο πρέπει να είναι ρυθμισμένο στα μέτρα του αναβάτη.

- **Σωστή Στάση Σώματος:**

Η πλάτη πρέπει να είναι ίσια και οι ώμοι χαλαροί. Οι αγκώνες να είναι ελαφρώς λυγισμένοι για να απορροφούν τους κραδασμούς, όχι "κλειδωμένοι".



- **Συνέπεια:** Η τακτική ποδηλασία είναι πιο σημαντική από την περιστασιακή έντονη προπόνηση.
- **Ασφάλεια και Αποκατάσταση:** Χρήση κράνους, σωστή επιλογή ποδηλάτου και ενσωμάτωση ημερών ξεκούρασης για την αποφυγή τραυματισμών από υπερπροπόνηση.

3η Ομάδα: Ποδήλατο και περιβάλλον

Διερευνούμε τις θετικές επιδράσεις στο περιβάλλον από την εκτεταμένη χρήση του ποδηλάτου αντί άλλων μεταφορικών μέσων. Επικεντρωνόμαστε

α) στη βελτίωση του φυσικού περιβάλλοντος ως αποτέλεσμα της ευρείας χρήσης του ποδηλάτου

β) στη βελτίωση του αστικού περιβάλλοντος και του τρόπου ζωής.

1. Γιατί το ποδήλατο βοηθάει την προστασία του φυσικού περιβάλλοντος;

Το ποδήλατο βοηθάει στην προστασία του φυσικού περιβάλλοντος για αρκετούς λόγους:

1. Δεν προκαλεί ατμοσφαιρική ρύπανση

Το ποδήλατο δεν χρησιμοποιεί καύσιμα όπως η βενζίνη ή το πετρέλαιο. Έτσι δεν εκπέμπει καυσαέρια και δεν επιβαρύνει την ατμόσφαιρα με διοξείδιο του άνθρακα (CO₂) και άλλους ρύπους που συμβάλλουν στο φαινόμενο του θερμοκηπίου.

2. Μειώνει την κυκλοφοριακή συμφόρηση

Τα ποδήλατα καταλαμβάνουν πολύ λιγότερο χώρο στους δρόμους σε σχέση με τα αυτοκίνητα. Όταν περισσότεροι άνθρωποι χρησιμοποιούν ποδήλατο, μειώνεται η κίνηση στους δρόμους και η συνολική ρύπανση.

3. Δεν δημιουργεί θόρυβο

Σε αντίθεση με τα μηχανοκίνητα οχήματα, το ποδήλατο είναι σχεδόν αθόρυβο. Έτσι συμβάλλει στη μείωση της ηχορύπανσης στις πόλεις.

4. Δεν καταναλώνει φυσικούς πόρους για καύσιμα

Η μετακίνηση με ποδήλατο βασίζεται στην ανθρώπινη ενέργεια και όχι σε καύσιμα που προέρχονται από περιορισμένους φυσικούς πόρους.

5. Προωθεί έναν πιο βιώσιμο τρόπο μετακίνησης

Η χρήση του ποδηλάτου ενθαρρύνει έναν πιο οικολογικό τρόπο ζωής και βοηθά στη δημιουργία πόλεων πιο φιλικών προς το περιβάλλον.

Το ποδήλατο λοιπόν αποτελεί ένα οικολογικό μέσο μεταφοράς, γιατί δεν ρυπαίνει το περιβάλλον, δεν προκαλεί θόρυβο και συμβάλλει στη μείωση της χρήσης καυσίμων και της κυκλοφοριακής συμφόρησης.



2. Με ποιους τρόπους το ποδήλατο συμβάλει στην καλυτέρευση του αστικού περιβάλλοντος;

Το ποδήλατο συμβάλλει στην καλυτέρευση του αστικού περιβάλλοντος με διάφορους τρόπους:



1. Μείωση της ατμοσφαιρικής ρύπανσης

Το ποδήλατο δεν χρησιμοποιεί καύσιμα και δεν παράγει καυσαέρια. Έτσι μειώνονται οι ρύποι στην πόλη και βελτιώνεται η ποιότητα του αέρα.

2. Μείωση της κυκλοφοριακής συμφόρησης

Τα ποδήλατα καταλαμβάνουν πολύ λιγότερο χώρο από τα αυτοκίνητα. Όταν περισσότεροι πολίτες χρησιμοποιούν ποδήλατο, μειώνεται η κίνηση στους δρόμους.



3. Μείωση της ηχορύπανσης

Το ποδήλατο είναι ένα αθόρυβο μέσο μεταφοράς και βοηθά στη μείωση του θορύβου στις πόλεις.

4. Λιγότερη ανάγκη για χώρους στάθμευσης

Τα ποδήλατα χρειάζονται πολύ μικρότερο χώρο για στάθμευση σε σχέση με τα αυτοκίνητα, κάτι που βοηθά στην καλύτερη αξιοποίηση του αστικού χώρου.



5. Προώθηση ενός πιο υγιεινού και βιώσιμου τρόπου ζωής

Η χρήση του ποδηλάτου ενθαρρύνει τη σωματική άσκηση και συμβάλλει στη δημιουργία πόλεων πιο φιλικών προς το περιβάλλον και τους ανθρώπους.

Συμπερασματικά, το ποδήλατο αποτελεί ένα φιλικό προς το περιβάλλον μέσο μετακίνησης που βελτιώνει την ποιότητα ζωής στις πόλεις, μειώνοντας τη ρύπανση, τον θόρυβο και την κυκλοφοριακή συμφόρηση.

3. Η ευρεία χρήση του ποδηλάτου σε κάποιες ευρωπαϊκές χώρες τι μπορεί να διδάξει;

Η ευρεία χρήση του ποδηλάτου σε χώρες όπως η Ολλανδία και η Δανία προσφέρει πολύτιμα μαθήματα για τη βελτιωμένη ποιότητα ζωής, την αστική βιωσιμότητα και την οικονομική αποδοτικότητα. Τα κυριότερα διδάγματα περιλαμβάνουν:

α. Βελτίωση της Δημόσιας Υγείας

Η συχνή χρήση του ποδηλάτου αποτελεί μορφή καθημερινής άσκησης. Βοηθά στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, μειώνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων και συμβάλλει στη γενικότερη σωματική και ψυχική υγεία των πολιτών.

β. Περιβαλλοντική Προστασία & Ποιότητα Αέρα

Το ποδήλατο είναι ένα οικολογικό μέσο μετακίνησης, καθώς δεν εκπέμπει καυσαέρια και δεν ρυπαίνει το περιβάλλον. Έτσι συμβάλλει στη μείωση της ατμοσφαιρικής ρύπανσης και στη βελτίωση της ποιότητας του αέρα στις πόλεις.

γ. Οικονομικά οφέλη

Η χρήση του ποδηλάτου είναι οικονομική, καθώς δεν απαιτεί καύσιμα και έχει χαμηλό κόστος συντήρησης. Παράλληλα μειώνει τα έξοδα μετακίνησης των πολιτών και το κόστος υποδομών σε σχέση με τα αυτοκίνητα.

δ. Σημασία των Υποδομών & της Ασφάλειας

Σε χώρες όπως η Ολλανδία και η Δανία υπάρχουν οργανωμένοι ποδηλατόδρομοι και ασφαλείς υποδομές. Αυτό ενθαρρύνει περισσότερους ανθρώπους να χρησιμοποιούν ποδήλατο και κάνει τη μετακίνηση πιο ασφαλή και άνετη.



Η χρήση του ποδηλάτου στις ευρωπαϊκές χώρες επηρεάζεται κυρίως από την υποδομή, την πολιτική στήριξη, τον πολιτισμό και τα χαρακτηριστικά των πόλεων. Σε χώρες όπου υπάρχουν ασφαλείς ποδηλατόδρομοι, κυβερνητικές πολιτικές στήριξης και θετική νοοτροπία απέναντι στο ποδήλατο, οι πολίτες το χρησιμοποιούν συχνότερα.

Επίσης, οι μικρές αποστάσεις μέσα στις πόλεις διευκολύνουν τη χρήση του. Αντίθετα, η έλλειψη υποδομών, οι κλιματικές και γεωγραφικές δυσκολίες και οι πολιτιστικές συνήθειες που ευνοούν το αυτοκίνητο μπορούν να περιορίσουν τη διάδοση της ποδηλασίας. Συνολικά, η ανάπτυξη κατάλληλων υποδομών και η ενίσχυση της οικολογικής συνείδησης μπορούν να προωθήσουν περισσότερο τη χρήση του ποδηλάτου.

<https://www.orient-bikes.gr/podhlato-poes-eurwpaikes-xwres-to-kathistoun-idani-ko-meso-metakinshs/>

4η Ομάδα: Δράσεις πόλεων και πολιτών

Οι δράσεις των πολιτών στην Ευρώπη και κατα κύριο λόγο οι ενέργειες των πόλεων και των ατόμων στην Ελλάδα για την προώθηση του ποδηλάτου.

1. Τι μέτρα προτείνονται σε ευρωπαϊκό επίπεδο από τους ίδιους τους πολίτες για την περαιτέρω προώθηση της χρήσης του ποδηλάτου (Μπορεί να γίνει σύνδεση με την 3η ομάδα)

Σε ευρωπαϊκό επίπεδο, πολλοί πολίτες και οργανώσεις προτείνουν διάφορα μέτρα για να αυξηθεί η χρήση του ποδηλάτου στις πόλεις. Μερικά από τα σημαντικότερα είναι τα εξής:

1. Δημιουργία περισσότερων ποδηλατοδρόμων

Οι πολίτες ζητούν την κατασκευή ασφαλών και συνεχόμενων ποδηλατοδρόμων στις πόλεις. Οι ξεχωριστοί δρόμοι για ποδήλατα κάνουν τη μετακίνηση πιο ασφαλή και ενθαρρύνουν περισσότερους ανθρώπους να χρησιμοποιούν



ποδήλατο.



2. Βελτίωση της οδικής ασφάλειας

Προτείνεται η μείωση της ταχύτητας των αυτοκινήτων σε κατοικημένες περιοχές, η καλύτερη σήμανση και η εφαρμογή κανόνων κυκλοφορίας που προστατεύουν τους ποδηλάτες. Η ασφάλεια θεωρείται βασική προϋπόθεση για να επιλέξουν

περισσότεροι πολίτες το ποδήλατο.

3. Δημιουργία χώρων στάθμευσης ποδηλάτων

Οι πολίτες προτείνουν περισσότερους ασφαλείς χώρους στάθμευσης για ποδήλατα,

ειδικά κοντά σε σταθμούς, σχολεία και δημόσια κτίρια, ώστε να είναι εύκολη και πρακτική η χρήση τους.



4. Σύνδεση ποδηλάτου με τα μέσα μαζικής μεταφοράς

Ένα ακόμη μέτρο είναι να μπορούν οι πολίτες να μεταφέρουν εύκολα το ποδήλατό τους σε τρένα ή λεωφορεία. Έτσι συνδυάζονται διαφορετικά μέσα μετακίνησης και γίνεται πιο εύκολη η καθημερινή μετακίνηση.

5. Προγράμματα κοινόχρηστων ποδηλάτων και ενημέρωση των πολιτών

Σε πολλές ευρωπαϊκές πόλεις προτείνονται συστήματα κοινόχρηστων ποδηλάτων (bike-sharing) και καμπάνιες ενημέρωσης για τα οφέλη της ποδηλασίας. Αυτές οι δράσεις βοηθούν περισσότερους ανθρώπους να δοκιμάσουν το ποδήλατο ως μέσο μετακίνησης.

Οι ευρωπαίοι πολίτες προτείνουν κυρίως καλύτερες υποδομές, μεγαλύτερη ασφάλεια, περισσότερους χώρους στάθμευσης και σύνδεση με τα μέσα μεταφοράς, ώστε το ποδήλατο να γίνει μια εύκολη και καθημερινή επιλογή μετακίνησης.

Όπως εξηγείται, «για να επιτευχθεί ο στόχος του γενικού σχεδίου για το 2030, να μειωθούν οι εκπομπές από τις μεταφορές και να αξιοποιηθούν τα πολλά κοινωνικά οφέλη της ποδηλασίας, πολλές χώρες πρέπει να ξεκινήσουν επείγοντως τη διαδικασία ανάπτυξης ή ανανέωσης της εθνικής τους στρατηγικής για την ποδηλασία. Οι περισσότερες από τις χώρες που δεν είχαν ποτέ τέτοια στρατηγική – και δεν βρίσκονται επί του παρόντος στη διαδικασία ανάπτυξης μιας τέτοιας στρατηγικής – βρίσκονται στα Βαλκάνια, την Ανατολική Ευρώπη και τον Καύκασο.

2. Στην Ελλάδα ποιες πόλεις προωθούν το ποδήλατο, με ποιους τρόπους και γιατί;

Καρδίτσα – Η «πόλη του ποδηλάτου»

Η Καρδίτσα θεωρείται η πιο φιλική πόλη για ποδήλατο στην Ελλάδα.

Πώς προωθεί το ποδήλατο:

- Έχει εκτεταμένο δίκτυο ποδηλατοδρόμων μέσα και γύρω από την πόλη.
- Παρέχει δωρεάν ποδήλατα για μετακινήσεις στο κέντρο.
- Περιορίζει την κυκλοφορία αυτοκινήτων σε ορισμένες περιοχές.

Γιατί το προωθεί:

- Για να μειωθεί η ρύπανση και ο θόρυβος.
- Για να γίνονται πιο εύκολες και οικονομικές οι μετακινήσεις των κατοίκων.

Η πόλη έχει δημιουργήσει ένα δίκτυο ποδηλατοδρόμων που συνδέει τα βασικά σημεία της πόλης και έχει κάνει το ποδήλατο βασικό μέσο μετακίνησης για πολλούς κατοίκους.



Λάρισα – Πόλη με αναπτυγμένους ποδηλατόδρομους

Η Λάρισα είναι επίσης μια πόλη όπου το ποδήλατο χρησιμοποιείται αρκετά.

Πώς προωθεί το ποδήλατο:

- Δημιουργία ποδηλατοδρόμων σε διάφορα σημεία της πόλης.
 - Σύστημα δωρεάν ή κοινόχρηστων ποδηλάτων στο κέντρο.
- Διαδρομές ποδηλάτου κοντά στον ποταμό Πηνειό.

Γιατί το προωθεί:

- Για πιο οικολογικές μετακινήσεις.
- Για βελτίωση της ποιότητας ζωής των κατοίκων.

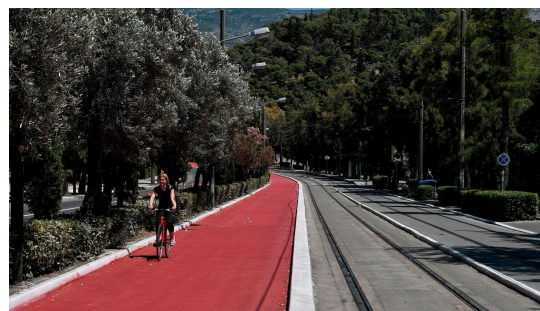


Στη Λάρισα υπάρχουν περίπου 12 χιλιόμετρα ποδηλατοδρόμων, ενώ ο δήμος προσφέρει και δωρεάν ποδήλατα για μετακινήσεις στο κέντρο της πόλης.

Τρίκαλα – Έξυπνη και φιλική πόλη για ποδηλάτες

Τα Τρίκαλα είναι γνωστά για τις «έξυπνες» και βιώσιμες λύσεις μετακίνησης.

Πώς προωθούν το ποδήλατο:



- Δημιουργία ποδηλατοδρόμων μέσα στην πόλη.
- Προγράμματα βιώσιμης αστικής κινητικότητας.
- Ενθάρρυνση των πολιτών να χρησιμοποιούν ποδήλατο για μικρές αποστάσεις.

Γιατί το προωθούν:

- Για λιγότερη κυκλοφοριακή συμφόρηση.
- Για προστασία του περιβάλλοντος.
- Για πιο υγιεινό τρόπο ζωής.

3. Πως μπορεί να συμβάλει στη διάδοση του ποδηλάτου η ενεργοποίηση των Ελλήνων πολιτών;

Η ενεργοποίηση των Ελλήνων πολιτών μπορεί να συμβάλει σημαντικά στη διάδοση του ποδηλάτου με διάφορους τρόπους:

Πρωώθηση της Κουλτούρας: Η χρήση του ποδηλάτου για καθημερινές μετακινήσεις (π.χ. για ψώνια, εργασία) λειτουργεί ως παράδειγμα προς μίμηση, μειώνοντας την εξάρτηση από το ΙΧ.

Συλλογικές Δράσεις και Πίεση: Οι πολίτες μπορούν να οργανώσουν ποδηλατικές πορείες και "διαμαρτυρίες", όπως αυτές που έχουν πραγματοποιηθεί στο κέντρο της Αθήνας, απαιτώντας από τους δήμους τη δημιουργία ασφαλών ποδηλατοδρόμων και υποδομών.

Υποστήριξη Υποδομών: Οι πολίτες μπορούν να διεκδικούν την εγκατάσταση σταθμών κοινόχρηστων ποδηλάτων στις γειτονιές τους, και όχι μόνο σε τουριστικά σημεία, διευκολύνοντας την καθημερινή ζωή.

Χρήση Ηλεκτρικών Ποδηλάτων: Η αξιοποίηση προγραμμάτων (όπως το "Κινούμαι Ηλεκτρικά") και η υιοθέτηση ηλεκτρικών ποδηλάτων για την κάλυψη αποστάσεων 3-5 χλμ, καθιστά το ποδήλατο ελκυστικότερο σε περισσότερους πολίτες, ανεξαρτήτως φυσικής κατάστασης.

Ενημέρωση και ευαισθητοποίηση: Οι πολίτες μπορούν να ενημερώνουν φίλους, οικογένεια και την τοπική κοινωνία για τα οφέλη του ποδηλάτου για την υγεία και το περιβάλλον.

Ποδήλατο και Ευρώπη

Άμστερνταμ



Κοπεγχάγη



Παρίσι



Βαρκελώνη



Βερολίνο

