

ΑΡΙΩΝΑ ΕΛΛΑΣ Α.Ε.
Αντιπρόσωπος του Ιδρύματος Ωνάση στην Ελλάδα
Γραφεία Αθηνών: Λεωχάρους 7, 105 58, Αθήνα
τηλ: +30 210 3713000

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ: ΡΕΘΙΝΑ Ι Mithe



ΣΥΧΝΑ ΤΕΣΤ

Βγάζε τα εργαλεία και έλεγχε τακτικά τη γενική λειτουργία του ποδηλάτου, δίνοντας έμφαση στην πίεση των ελαστικών και τη λειτουργία των φρένων.



ΜΕ ΣΤΙΛ ΠΑΝΤΟΥ!

Επίλεξε να φοράς ρούχα σε έντονα χρώματα τα οποία σου επιτρέπουν να ποδηλατείς με άνεση. Όταν το φως λιγοστεύει, ρούχα ή αξεσουάρ με ανακλαστικές ταινίες σε βοηθούν να είσαι ορατός από μακριά.



ΝΤΡΙΝ ΝΤΡΙΝ!

Η χρήση κουδουνιού ή κόρνας, ενημερώνει διακριτικά τους άλλους χρήστες του δρόμου για την παρουσία σου. Μπορείς επίσης να «κουδουνίζεις» χαρίζοντας χαμόγελα.



ΤΟ ΚΕΦΑΛΙ ΣΟΥ ΗΣΥΧΟ!

Η χρήση του κράνους θα αυξήσει την αίσθηση ασφάλειας ενώ θα μειώσει τις πιθανότητες τραυματισμού σε περίπτωση ατυχήματος.



ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΚΑΙ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΣΟΥ!

Αναζήτησε τις ειδικές θέσεις στάθμευσης για να κλειδώνεις το ποδήλατό σου. Αν δεν υπάρχουν, προτίμησε ένα σταθερό σημείο με επαρκή φωτισμό, το οποίο δεν εμποδίζει, για να ασφαλίσεις το ποδήλατο. Θυμήσου να δένεις το ποδήλατο από το σκελετό, τη μία ρόδα τουλάχιστον και το σταθερό σημείο.



ΜΗ «ΦΟΡΤΩΝΕΙΣ»!

Απόφυγε να μεταφέρεις όλα τα υπάρχοντα σου κατά την καθημερινή μετακίνηση. Προτίμησε να τα μεταφέρεις σε ταάντα προσαρμοσμένη στο ποδήλατο, αντί να την κρεμάς πάνω σου.



ΟΜΟΡΦΑΙΝΕΙΣ ΤΗΝ ΠΟΛΗ!

Οι ποδηλάτες είναι αναμφισβήτητα από τους πλέον όμορφους και απλούς χρήστες του δημόσιου χώρου. Αναλογίσου το θετικό ρόλο σου και ενέπνευσε και άλλους να κάνουν το ίδιο!



ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΗΦΟΡΑ!

Σχεδίασε τη διαδρομή προς τον προορισμό σου λαμβάνοντας υπόψη τις μικρότερες κλίσεις τις οποίες είναι πιο εύκολο να ανεβείς.



ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΜΑΖΙ!

Κάλεσε φίλους ή κάνε νέους στον δρόμο και ποδηλατήστε μαζί ώστε να είστε πιο ορατοί και υπολογίσιμοι ενώ παράλληλα κοινωνικοποιήστε.



ΜΕ ΠΡΟΣΟΧΗ!

Όταν επιλέξεις να συνδυάσεις το ποδήλατο με το μετρό, φρόντισε να μετακινείσαι, να εισέρχεσαι και να εξέρχεσαι από το σταθμό και τα βαγόνια με ιδιαίτερη προσοχή περπατώντας πλάι στο ποδήλατό σου. Θυμήσου ότι δεν επιτρέπεται η χρήση των κυλιόμενων κλιμάκων ενώ επιτρέπεται η επιβίβαση μόνο από την τελευταία θύρα του τελευταίου βαγονιού.



ΠΟΔΗΛΑΤΩΝΤΑΣ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ

re think athens

ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ ΜΕ ΠΟΔΗΛΑΤΟ! ΕΣΥ, ΑΚΟΜΑ;

Η μετακίνηση με ποδήλατο στην πόλη είναι η πιο λογική επιλογή! Όταν πρόκειται για μετακινήσεις σε ακτίνα λίγων χιλιομέτρων, το ποδήλατο χαρακτηρίζεται από ασύγκριτα πλεονεκτήματα. Ταχύτητα, ευελιξία, οικονομία, υγεία. Κάθε διαδρομή αποκτά ενδιαφέρον και η πόλη δείχνει πιο ζωντανή. Ο χρόνος για αναζήτηση στάθμευσης ή αναμονής του επόμενου λεωφορείου εκμηδενίζεται και η διαδρομή δεν είναι ποτέ βαρετή. Αν παρ' όλα αυτά, η ιδέα για κίνηση στην πόλη με ποδήλατο σού προκαλεί ανασφάλεια ή σου φαίνεται «όχι και τόσο πρακτική», ήρθε η ώρα να αναθεωρήσεις! Ακολουθώντας μερικές απλές συμβουλές, η αστική ποδηλασία γίνεται ακόμα πιο διασκεδαστική, ευχάριστη και ασφαλής!



ΔΙΕΚΔΙΚΗΣΕ ΤΟ ΧΩΡΟ ΣΟΥ!

Ποδηλάτησε σε επαρκή απόσταση από τα πεζοδρόμια ή γενικά στη δεξιά πλευρά του δρόμου ώστε να είσαι ορατός αλλά να έχεις και τη δυνατότητα να κάνεις ελιγμούς.



ΦΑΝΕΡΩΣΟΥ!

Προσπάθησε να μην οδηγείς στις νεκρές γωνίες των οχημάτων και ειδικά των φορτηγών και λεωφορείων. Οδήγησε σε σημεία που να μπορούν να σε βλέπουν από τους καθρέφτες τους.



Ο ΚΟΚ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ!

Τήρησε τον Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας και μην παραβιάζεις τα κόκκινα φανάρια. Φρόντισε να είσαι προσεκτικός στα STOP.



ΜΕΙΝΕ ΔΕΞΙΑ!

Μην προσπερνάς ποτέ σταματημένα αυτοκίνητα, ταξί ή λεωφορεία από τα οποία μπορεί να αποβιβάζονται άνθρωποι από τα δεξιά. Κάνε λίγη υπομονή μένοντας πίσω τους.



Ο ΠΕΖΟΣ ΕΙΝΑΙ ΦΙΛΟΣ!

Δείξε σεβασμό στους πεζούς και απόφυγε να περιμένεις πάνω στη διάβαση μέχρι να ανάψει το πράσινο φανάρι για να ξεκινήσεις.



ΠΟΥ ΠΑΣ;

Κάνε τις προθέσεις σου για αλλαγή κατεύθυνσης ορατές, τείνοντας το χέρι σου προς την κατεύθυνση που θα κινηθείς.



ΑΠΟ ΤΟ ΔΡΟΜΟ!

Μην οδηγείς πάνω στα πεζοδρόμια εκτός αν αυτό χρειαστεί για λίγα μέτρα μέχρι να φτάσεις στο σημείο του προορισμού σου.



ΑΣΕ ΤΗ ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ!

Μη χρησιμοποιείς ακουστικά. Η επαφή με το περιβάλλον είναι σημαντική για να αντιλαμβάνεσαι την κίνηση των οχημάτων γύρω σου.



ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΣΟΥ ΔΕΚΑΤΕΣΣΕΡΑ!

Σκάναρε με το βλέμμα σου την κατάσταση του οδοστρώματος μπροστά σου για να εντοπίσεις εμπόδια ή λακκούβες. Προσπάθησε να αντιλαμβάνεσαι τις προθέσεις των οδηγών.



ΔΩΣΕ ΜΑΣ ΤΑ ΦΩΤΑ ΣΟΥ!

Όταν το σκοτάδι πέφτει, φρόντισε τα φώτα του ποδηλάτου σου - λευκό εμπρός και κόκκινο πίσω- να είναι αναμμένα και με φορτισμένες μπαταρίες!

re think athens

Στο πλαίσιο του Rethink Athens προβλέπεται η κατασκευή ποδηλατόδρομου μήκους 2,1 χλμ., ο οποίος θα εκτείνεται από την Διονυσίου Αρεοπαγίτου και θα φτάνει μέχρι την Ομόνοια (με δυνατότητα πρόσβασης των ποδηλάτων στην Πατησίων ως το Αρχαιολογικό Μουσείο).

Ο συγκεκριμένος ποδηλατόδρομος θα αποτελεί το κεντρικό τμήμα του Μητροπολιτικού Δικτύου Ποδηλάτου (συνολικού μήκους 230 χλμ. περίπου) που περιλαμβάνεται στο νέο Ρυθμιστικό Σχέδιο της Αθήνας.

Ο περιορισμός της κυκλοφορίας αυτοκινήτων στον άξονα της οδού Πανεπιστημίου θα δημιουργήσει ένα ζωντανό δημόσιο χώρο, που θα είναι φιλικός στο περπάτημα, το ποδήλατο και τις δημόσιες συγκοινωνίες.

www.onassis.gr, www.rethinkathens.org