

«Ξέρω ότι δεν μπορώ να διδάξω τίποτα σε κανέναν. Μπορώ μόνο να δημιουργήσω ένα περιβάλλον μέσα στο οποίο κάποιος θα μπορεί να μάθει κάτι»  
Carl Rogers 1959

## Τι είναι Κυκλοφοριακή Αγωγή και σε τι βοηθά;

Για να μπορέσουμε να απαντήσουμε στο ερώτημα αυτό θα πρέπει να δούμε τα ψυχρά νούμερα των στατιστικών ερευνών στη χώρα μας. Σύμφωνα με τη μελέτη των τροχαίων ατυχημάτων, στην Ελλάδα, οι επιπτώσεις που οφείλονται σε αυτά χαρακτηρίζονται από ανοδική τάση. Κάθε χρόνο, καταγράφονται περίπου 22.000 τροχαία ατυχήματα με περίπου 32.000 τραυματίες (4.000 βαριά) και 2.000 νεκρούς. Για να καταλάβουμε πόσο μεγάλη είναι η σοβαρότητα των ατυχημάτων αρκεί να αναφερθεί, ότι ανά 1.000 θύματα, έχουμε:

- 98 νεκρούς πεζούς
- 35 νεκρούς δικυκλιστές και μοτοσικλετιστές
- 55 νεκρούς από τις υπόλοιπες κατηγορίες χρηστών

Από τα παραπάνω θύματα των πεζών πολλά είναι παιδιά.

Η Παγκόσμια Τράπεζα αναφέρει ότι το οικονομικό κόστος από τα τροχαία ατυχήματα ανέρχεται στο 1-3% του ΑΕΠ κάθε κράτους. Στην Ε.Ε. ετησίως διατίθεται ποσό ύψους 160 δισ. ευρώ, το οποίο ισοδυναμεί με το 2% του ΑΕΠ της Ε.Ε.

Στην Ελλάδα, κάθε βαριά τραυματισμένος κοστίζει περίπου 30.000 ευρώ και κάθε ελαφριά τραυματισμένος 3.000 ευρώ. Η ελληνική οικονομία επιβαρύνεται ετησίως με δαπάνες πάνω από 14 εκατ. ευρώ για την πληρωμή συντάξεων ή αποζημιώσεων για νοσήλια, για αποκατάσταση ζημιών και σωματικών βλαβών κ.λπ. χωρίς να υπολογίσουμε την απώλεια εργατικού δυναμικού ή την επιπλέον εργασιακή απασχόληση για την αντιμετώπιση των συνεπειών των τροχαίων ατυχημάτων, δηλαδή ιατρικό προσωπικό, νοσοκομεία, τροχονόμοι, πραγματογνώμονες, δικαστικοί, ασφαλιστές, όπως και με άλλα δευτερεύοντα έξοδα π.χ. δικαστικά, οδοιπορικά κ.λπ. που θα πρέπει να συνυπολογισθούν στην επιβάρυνση της ελληνικής οικονομίας.

Η σκληρή στατιστική των τροχαίων ατυχημάτων αναφέρει ότι κάθε χρόνο αφανίζεται ένα ολόκληρο χωριό 1.600 ατόμων, περίπου, από τον χάρτη της ελληνικής επικράτειας. Το μεγαλύτερο ποσοστό αυτών των ανθρώπων που χάνονται είναι νέοι.

Σύμφωνα με τα δεδομένα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, η Ελλάδα κατέχει την τρίτη υψηλότερη θέση στους δείκτες θνησιμότητας από τροχαία ατυχήματα μεταξύ παιδιών, εφήβων και νέων έως 25 ετών στην Ε.Ε. με 14 θανάτους ανά 100.000 άτομα. Σύμφωνα με τα στοιχεία της ΕΣΥΕ, από τους 1.600 θανάτους που προαναφέραμε, ετησίως οι 450 αφορούν παιδιά και νέους έως 25 ετών.

Πρόσφατα, με βάση το Β' εθνικό στρατηγικό σχέδιο «Καθ' οδόν 2006–2010», η Ελλάδα είναι από τις λίγες χώρες της Ε.Ε. των 27 μελών που δεν έχει πετύχει σημαντικά αποτελέσματα και δεν έχει κάνει ουσιαστική προσπάθεια για την επίτευξη του στόχου της μείωσης των νεκρών από τροχαία ατυχήματα.

Άρα είναι σημαντικό να μάθουν τα παιδιά από μικρά να κυκλοφορούν σωστά, είτε ως πεζοί, είτε ως επιβάτες.

## Πώς μπορούμε να το πετύχουμε αυτό;

Αρκετοί τραυματισμοί παιδιών γίνονται στη διαδρομή τους από και προς το σχολείο, που την ευθύνη για την εκπαίδευσή τους έχει ο γονέας. Ο εκπαιδευτικός όμως μπορεί να βοηθήσει, παρέχοντας στα παιδιά τη βασική πληροφόρηση.

Βέβαια, οι γονείς αποτελούν το καλύτερο παράδειγμα για τα παιδιά τους. Για το λόγο αυτό θα πρέπει οι ίδιοι να αποτελέσουν σωστό πρότυπο συμπεριφοράς στο δρόμο ως πεζοί και ως οδηγοί.

## Εκπαιδεύστε τους γονείς:

Στις συγκεντρώσεις που κάνετε κάθε μήνα δώστε το «αυτονόητο» στους γονείς. Εξηγήστε τους πόσο σημαντικό είναι να κάνουν τα πράγματα σωστά, γιατί τα παιδιά τους, τους μιμούνται.

Η Ελληνική Αστυνομία δίνει κάποιες οδηγίες, μεταφέρετέ τις στους γονείς:

- Αναζητήστε την πιο ασφαλή διαδρομή, που πρέπει να ακολουθεί το παιδί σας, για να φθάσει και να επιστρέψει από το σχολείο του.
- Η πιο σύντομη διαδρομή δεν είναι απαραίτητα και η πιο ακίνδυνη. Ελέγξτε πολλές φορές το δρομολόγιο για το σχολείο του παιδιού σας. Όταν καταλήξετε στην πιο κατάλληλη διαδρομή, φροντίστε να τη διανύσετε πολλές φορές μαζί του, έτσι ώστε να του αποτυπωθεί σωστά.
- Ακολουθώντας καθημερινά την ίδια διαδρομή, θα μπορεί σιγά-σιγά να γνωρίσει όλες τις ιδιαιτερότητες και ιδιομορφίες του δρομολογίου και κατά συνέπεια τους ενδεχόμενους κινδύνους.
- Το παιδί πρέπει να μάθει να σταματά στην άκρη του πεζοδρομίου, πριν περάσει στην απέναντι πλευρά του δρόμου. Πρέπει να μάθει να ελέγχει προσεκτικά αριστερά και δεξιά το δρόμο και να τον διασχίζει μόνο όταν θα είναι απόλυτα σίγουρο ότι δεν περνούν οχήματα.
- Μάθετε στο παιδί σας να αντιλαμβάνεται σωστά πότε ένα όχημα είναι μακριά ή κοντά του. Μια κακή εκτίμηση μπορεί να οδηγήσει σε ατύχημα.
- Κρατάτε πάντα από το χέρι το παιδί σας που πρέπει να βαδίζει στην εσωτερική πλευρά του πεζοδρομίου.
- Μάθετε στο παιδί σας ότι ακόμα και στις διαβάσεις των πεζών πρέπει να είναι εξίσου προσεκτικό. Και στην περίπτωση αυτή ισχύει ο προσεκτικός έλεγχος του δρόμου δεξιά και αριστερά.
- Ιδίως τις βραδινές ώρες, το κίτρινο χρώμα στα ρούχα του παιδιού ή τα αντανακλαστικά αυτοκόλλητα, βοηθούν τους οδηγούς να αντιληφθούν καλύτερα την παρουσία του στο δρόμο.
- Αν στο σχολείο ή τη διαδρομή υπάρχει έλλειψη ή φθορές σε σηματοδότες ή πινακίδες (οδικά σήματα), ενημερώστε άμεσα τους αρμόδιους φορείς.

## Η Κυκλοφοριακή Αγωγή ανάλογα με το ηλικιακό επίπεδο

**Εξηγήστε όλα τα στάδια στους γονείς:**

### **Ηλικίες 1-4 ετών: Προστατέψτε το παιδί σας**

1. Τα παιδιά αυτής της ηλικίας **δεν** έχουν την ικανότητα να αντιμετωπίσουν την κυκλοφορία. Ποτέ μην τα αφήνετε λοιπόν μόνα τους ακόμη και όταν είναι παρέα με μεγαλύτερα παιδιά.
2. Επιλέξτε το μέρος που θα είναι ασφαλές για να παίζουν. Ποτέ στο πεζοδρόμιο ή στο δρόμο ακόμη κι αν δεν είναι πολυσύχναστος. Αν δεν υπάρχει όμως άλλο μέρος για παιγνίδι, ας είναι μαζί τους ενήλικας να τα προσέχει.
3. Όταν βγαίνετε μαζί τους έξω, βεβαιωθείτε ότι το παιδί αυτής της ηλικίας περπατά στην πλευρά του πεζοδρομίου που είναι μακρύτερα από την κυκλοφορία, ακόμη και αν του κρατάτε το χέρι.
4. Δώστε το καλό παράδειγμα. Εξηγείστε του τι είναι η κυκλοφορία. Πείτε του για τα φανάρια, γιατί πρέπει να σταματάμε και να ελέγχουμε το δρόμο πριν τον διασχίσουμε. Εξηγείστε του τη διαφορά μεταξύ δρόμου και πεζοδρομίου. Εξηγείστε του ακόμη ότι πολλές φορές τα αυτοκίνητα και οι μοτοσυκλέτες ανεβαίνουν στο πεζοδρόμιο για διάφορους λόγους, συνεπώς και εκεί πρέπει να προσέχουμε.

### **Ηλικία 5-6 ετών: Διδάσκοντας το παιδί σας**

1.Όποτε βγαίνετε μαζί με το παιδί σας στο δρόμο, πείτε του τι πρόκειται να κάνετε και γιατί.

Εξηγείστε στο παιδί τα βασικά σημεία για να διασχίσεις μια διασταύρωση:

- α) Να σκέπτεται (βρες ένα ασφαλές σημείο να σταθείς)
- β) Να σταματά σε σημείο που θα είναι ορατός από τους διερχόμενους οδηγούς
- γ) Να επιλέγει (απόφυγε να περάσεις μεταξύ σταματημένων αυτοκινήτων)
- δ) Να περιμένει (μέχρι να είσαι σίγουρος ότι θα περάσεις με ασφάλεια)

- ε) Να ξεκινά τη σωστή ώρα (όταν δεν υπάρχει κανένας κίνδυνος)
- στ) Να περνά γρήγορα απέναντι (χωρίς να σταματάς να έχεις το νου σου την ώρα που διασχίζεις το δρόμο).
2. Κάντε του πρακτική σε ήσυχους δρόμους κοντά στο σπίτι. Πρώτα δείξτε του τι να κάνει. Μετά, αφήστε το να σας οδηγήσει εκείνο να περάσετε απέναντι. Αργότερα αφήστε το να έλθει σε εσάς που το περιμένετε προσεκτικά στο απέναντι πεζοδρόμιο.
3. Στην ηλικία αυτή το παιδί δεν είναι πραγματικά έτοιμο να διασχίσει το δρόμο. Βεβαιωθείτε ότι πάντα ένας ενήλικας θα είναι κοντά του.
4. Τα περισσότερα ατυχήματα γίνονται όταν το παιδί αρχίζει το σχολείο και δε συνοδεύεται από ενήλικα. Προσπαθήστε να συνδυάσετε τις ώρες σχολείου με κάποιον άλλο γονέα για να πάρει το παιδί σας από το σχολείο, αν δε μπορείτε εσείς οι ίδιοι.
5. Επιλέξτε την πιο ασφαλή διαδρομή σχολείο-σπίτι, κάντε τη μαζί με το παιδί σας και εξηγήστε του. Όπου υπάρχει κοντινή διασταύρωση με σηματοδότη χρησιμοποιείστε τη.

### **Ηλικίες 7-9 ετών: Διέλευση σε σταυροδρόμι, χωρίς φανάρια**

1. Εξηγήστε στο παιδί σας τα στάδια που χρειάζονται για να διασχίσει με ασφάλεια ένα δρόμο χωρίς σηματοδότη.
2. Αφού βεβαιωθείτε ότι το παιδί έχει κατανοήσει τα παραπάνω, κάντε του πρακτική εξάσκηση, ξεκινώντας από ήσυχους δρόμους, που στο παρελθόν έχετε διασχίσει μαζί. Παρακολουθείστε το και βεβαιωθείτε, πριν το αφήσετε μόνο του να το κάνει.
3. Δοκιμάστε το ίδιο αργότερα, σε πιο πολυσύχναστους δρόμους. Κάντε το μαζί του πολλές φορές πριν το αφήσετε μόνο του.
4. Πολλά παιδιά δεν είναι ικανά να κρίνουν την ταχύτητα με την οποία κινούνται τα αυτοκίνητα καθώς και την απόσταση (πόσο μακριά είναι). Εξ άλλου, η ηλικία που τα παιδιά κατανοούν τα θέματα αυτά διαφέρει από παιδί σε παιδί. Όμως όλα τα παιδιά μαθαίνουν από το παράδειγμα των γονέων τους και αυτό μην το ξεχνάτε ποτέ.
5. Να ντύνετε το παιδί σας με λαμπερά χρώματα (ή χρώματα που "τραβούν το μάτι" των οδηγών) και βέβαια όχι με μαύρα ρούχα, έστω κι αν είναι της μόδας, ειδικά με μουντό ή συννεφιασμένο καιρό. Θυμηθείτε όμως ότι και τα πιο λαμπερά χρώματα δε φωσφορίζουν το βράδυ σε σκοτεινούς δρόμους. Εξηγήστε στο παιδί γιατί το ντύνετε με τέτοια χρώματα, ειδικά τη νύχτα.



## **Ηλικίες 10-15 ετών: Μάθετε τα παιδιά σας να σκέπτονται για τον εαυτό τους**

Είναι οι ηλικίες που τα παιδιά χρειάζονται και απαιτούν σταδιακά την ανεξαρτησία τους. Μπορεί μάλιστα να φύγουν και κάποια διαστήματα μακριά από το σπίτι, π.χ. για να επισκεφθούν φίλους τους. Το μεγαλύτερο ποσοστό συμμετοχής παιδιών σε ατυχήματα με αυτοκίνητο είναι ηλικίας από 12 έως 15 ετών. Είναι η ηλικία που το παιδί νομίζει ότι "τα ξέρει όλα". Είναι στο δικό σας χέρι να το κάνετε να δει με σοβαρότητα τα θέματα της οδικής ασφάλειας.

1. Συνεχίστε να του μιλάτε για τους κινδύνους της κυκλοφορίας. Υπενθυμίστε του να περιμένει να σταματήσει η κίνηση για να διασχίσει ένα δρόμο, να χρησιμοποιεί τις διαβάσεις πεζών, να μη διασχίζει δρόμους κάνοντας "ζγκ-ζαγκ", αν υπάρχει νησίδα στη μέση λεωφόρου τότε να διασχίζει τη λεωφόρο σα να πρόκειται για δύο ξεχωριστούς δρόμους, σταματώντας και περιμένοντας επάνω στη νησίδα.
2. Συζητήστε με το παιδί σας τους κινδύνους της κάθε διαδρομής που πρόκειται εκείνο να κάνει (κυρίως αυτή του σχολείου).
3. Ελέγξτε αν το παιδί σας μπορεί να κρίνει σωστά την ταχύτητα και την απόσταση των αυτοκινήτων σε έναν πολυσύχναστο δρόμο και συζητήστε μαζί του τα "ασφαλή περάσματα."
4. Επιμείνετε ότι ποτέ δεν πρέπει να διασχίσει ένα δρόμο ακολουθώντας τυφλά τους φίλους του ή άλλους. Πάντα πρέπει να σκέπτεται και να προσέχει εκείνο τον εαυτό του.
5. Πάνω από όλα, οδηγίστε το παιδί με το παράδειγμα σας, τόσο ως πεζοί όσο και ως οδηγοί (ζώνες, κράνος).



## Το ποδήλατο, ως μεταφορικό μέσο

### Τα πλεονεκτήματα του ποδηλάτου συγκριτικά με άλλα μέσα μεταφοράς

#### Ποδήλατο και αυτοκίνητο

Η αγορά και συντήρηση ενός ποδηλάτου κοστίζει ελάχιστα. Το ποδήλατο κινείται με την ενέργεια που παίρνει ο άνθρωπος από την τροφή του. Δεν καταναλώνει λοιπόν καύσιμα και επιπλέον δεν έχει έξοδα λειτουργίας όπως παρκάρισμα, φόρους κλπ. Σε πειράματα που έγιναν στην Αθήνα από το σύλλογο "Φίλοι του Ποδηλάτου" σε συνεργασία με την Ένωση Ελλήνων Συγκοινωνιολόγων κάτω από καθημερινές συνθήκες κυκλοφορίας, βρέθηκε ότι το ποδήλατο, για αποστάσεις μέχρι 13 χιλιόμετρα είναι γρηγορότερο από το αυτοκίνητο. Ένας ποδηλάτης καταναλώνει 15 θερμίδες ανά χιλιόμετρο και κιλό, ένα ποσοστό που ισοδυναμεί με το 4% της ενέργειας που καταναλώνει για την κίνηση ενός αυτοκινήτου και του οδηγού του.

Το ποδήλατο στην πόλη:

- Ξεκινά αμέσως
- Είναι το πιο ευέλικτο μέσο μεταφοράς (δεν σταματά στο μποτιλιάρισμα)
- Παρκάρει παντού (10 ποδήλατα πιάνουν χώρο ίσο με ένα αυτοκίνητο)
- Μεταφέρεται εύκολα πάνω από σκάλες, πεζοδρόμια και πεζόδρομους

#### Ποδήλατο και μοτοσυκλέτα

Το ποδήλατο είναι πιο ευέλικτο μέσα στην πόλη απ' ό,τι τα μηχανάκια και οι μοτοσυκλέτες. Μεταφέρει τα ίδια περίπου φορτία με τις μηχανές ενώ μπορεί να μεταφερθεί πολύ πιο εύκολα πάνω από εμπόδια. Απαιτεί μηδαμινή και απλή συντήρηση (δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα ανταλλακτικών) και αντιμετωπίζει μικρότερο κίνδυνο κλοπής απ' ό,τι οι μηχανές (αποθηκεύεται εύκολα ακόμα και μέσα σε ένα διαμέρισμα).

## **Ποδήλατο και υγεία**

Το ποδήλατο μαζί με το κολύμπι και το τρέξιμο, θεωρούνται τα πιο αερόβια αθλήματα. Με το ποδήλατο γυμνάζεται κυρίως το καρδιοαναπνευστικό σύστημα, καθώς και οι μυς των ποδιών. Μία μελέτη έδειξε ότι ακόμα και σε συνθήκες κυκλοφορίας σε μεγάλη πόλη (καυσαέρια, μποτιλιάρισμα) η συγκέντρωση μονοξειδίου του άνθρακα στο αίμα των ποδηλατιστών ήταν 10 φορές μικρότερη απ' ότι σε επιβάτες και οδηγούς αυτοκινήτων. Ο ποδηλάτης εξάλλου, λόγω της ταχύτητάς του, παραμένει πολύ λιγότερο στην κυκλοφορία από τον οδηγό ή επιβάτη Ι.Χ., επιβάτες λεωφορείων, τρόλεϊ, ταξί και τους πεζούς (όλοι αυτοί έχουν μέση ωριαία ταχύτητα στην πόλη 5-10 χιλιόμετρα, ενώ οι ποδηλάτες περί τα 20).

## **Ποδήλατο και περιβάλλον**

Το ποδήλατο είναι ένα φιλικό για το περιβάλλον μέσο μετακίνησης. Απαιτεί πολύ λίγες πρώτες ύλες για να κατασκευασθεί. Λειτουργεί με ανανεώσιμα καύσιμα (τροφή) και δεν μολύνει το περιβάλλον ηχητικά ή με καυσαέρια. Η χρήση του ποδηλάτου ανακουφίζει με δύο τρόπους την κυκλοφοριακή συμφόρηση. Αφενός ο ποδηλάτης δε χρησιμοποιεί άλλο όχημα και αφετέρου η μετακίνηση με ποδήλατο μπορεί να γίνει σε ένα τμήμα του δικτύου δρόμων της πόλης που οι οδηγοί αυτοκινήτων αποφεύγουν (στενοί δρόμοι με συχνές διασταυρώσεις).

## **Ποδήλατο και ψυχαγωγία**

Το ποδήλατο προσφέρεται και για ψυχαγωγία. Έτσι μπορούν να πραγματοποιηθούν βραδινές έξοδοι με ποδήλατο, ημερήσιες εκδρομές σε αποστάσεις 10-100 χλμ., δηλαδή από ½ έως 6 ώρες ποδηλασίας χωρίς ιδιαίτερο κόπο. Μπορούν επίσης να γίνουν πολυήμερα ταξίδια σε ασφαλτο και χωματόδρομο.

Το μικρό βάρος του ποδηλάτου επιτρέπει πολύ εύκολα και ανέξοδα τον συνδυασμό του με άλλα μέσα μεταφοράς όπως το τραίνο, το πλοίο και το αεροπλάνο.



## Θέμα για σχολικές δραστηριότητες

Το ποδήλατο θα μπορούσε να αποτελέσει το θέμα για σχολικές δραστηριότητες. Η κάθε σχολική ομάδα θα μπορούσε να επικεντρώσει το ενδιαφέρον της σε διάφορα θέματα με κέντρο το ποδήλατο όπως:

1. Η ιστορία του ποδηλάτου
2. Η δομή ενός τυπικού ποδηλάτου
3. Τύποι ποδηλάτων
4. Ποδήλατο και φυσική
5. Το ποδήλατο στην πόλη
6. Ποδήλατο και υγεία
7. Ποδήλατο και περιβάλλον
8. Ποδήλατο και οικονομία
9. Ποδήλατο και αθλητισμός
10. Επάγγελμα Ποδηλατάς
11. Το ποδήλατο και η απελευθέρωση της Γυναίκας
12. Ακροβατικά με ποδήλατο
13. Οι αναμνήσεις μου από το ποδήλατο
14. Ποίηση, τραγούδια και λογοτεχνία για το ποδήλατο.
15. Κυκλοφοριακή αγωγή και ποδήλατο
16. Το Ποδήλατο μου φτιάχνει τη διάθεση
17. Θα πάρω ποδήλατο
18. Επισκευάζω το ποδήλατό μου



## Μερικά γεγονότα...

- 30.000 άνθρωποι κάθε μέρα πεθαίνουν από την χαμηλή ατμοσφαιρική ρύπανση, για την οποία ο υπεύθυνος είναι το ΙΧ.
- Το 1989 ο ΟΗΕ εκτίμησε ότι στα μισά κέντρα των πόλεων του κόσμου ο αέρας περιείχε υπερβολικές συγκεντρώσεις τοξικών.
- Τα παιδιά που μεγαλώνουν κοντά σε αυτοκινητόδρομους έχουν 6 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να αναπτύξουν καρκίνο.
- Για έναν περίπατο 3 χιλιομέτρων, χρειάζεσαι ενέργεια όση το μισό μιας μικρής σοκολάτας. Για την ίδια απόσταση με αυτοκίνητο, χρειάζεσαι 10 φορές περισσότερη και από λάθος πηγή. Σοκολάτες έχουμε πολλές, αποθέματα πετρελαίου όχι.
- Ένα ποδήλατο καταναλώνει το 2% της ενέργειας που καταναλώνει ένα αυτοκίνητο ανά επιβάτη και ανά χιλιόμετρο. Η αγορά του κοστίζει το 3%.
- Τα αυτοκίνητα καταναλώνουν το ένα τρίτο του παραγόμενου πετρελαίου.
- Κάθε μέρα 3.000 άνθρωποι σκοτώνονται και 30.000 σακατεύονται στις ασφάλτους του πλανήτη μας. Το 75% από αυτούς δεν είχαν ποτέ αυτοκίνητο.
- Στο δυτικό κόσμο η πρώτη αιτία θανάτου για τα παιδιά είναι τα τροχαία.
- Την περίοδο 1974-1989 στις ΗΠΑ, οι θάνατοι από τροχαία ήταν 775.257, περισσότεροι από όλους τους νεκρούς αμερικανούς των πολέμων των ΗΠΑ από το 1775.
- Στη Διάσκεψη του Κιότο για την κλιματική αλλαγή, οι πετροχημικές βιομηχανίες ξόδεψαν 15 εκατ. δολάρια, με το σλόγκαν «οι αμερικανοί εργάζονται σκληρά, κ. πρόεδρε, μη διακινδυνεύετε το οικονομικό μας μέλλον».
- Στο δυτικό κόσμο η ετήσια αύξηση των ΙΧ είναι μεγαλύτερη από την αύξηση του πληθυσμού.
- Η συνολική απόσταση που διήνυσαν τα αυτοκίνητα στις δυτικές χώρες το 1985 ήταν 2,5 τρισεκ. μίλια, δηλ. μισό έτος φωτός.
- Αυτή τη στιγμή 50.000.000 αυτοκίνητα είναι σταματημένα μπροστά από κάποιο φωτεινό σηματοδότη με τη μηχανή τους να δουλεύει. Αυτό ισοδυναμεί με 4.000.000.000 άλογα να χοροπηδούν χωρίς να πηγαίνουν πουθενά.
- Ο κάθε φωτεινός σηματοδότης προκαλεί έκλυση 20 τόνων διοξειδίου του άνθρακα κάθε χρόνο στην ατμόσφαιρα, λόγω της καθυστέρησης των οχημάτων. Το μέσο αυτοκίνητο εκλύει το βάρος του σε διοξείδιο του άνθρακα κάθε χρόνο.

- Αν ο ένας στους τέσσερις κατόχους ΙΧ έκανε 8 χιλιόμετρα τη βδομάδα με ποδήλατο, 7.000.000 τόνοι διοξειδίου του άνθρακα λιγότεροι θα κατέληγαν στη γήινη ατμόσφαιρα κάθε χρόνο.
- Το ΙΧ συμβάλλει στην όξινη βροχή (έκλυση οξειδίων αζώτου) κατά 35%.
- Υπολογίστηκε ότι οι εκπομπές των αυτοκινήτων στις ΗΠΑ προκαλούν, όσον αφορά στη υποβάθμιση των εδαφών, απώλειες 4 δισεκ. δολαρίων για το σιτάρι, καλαμπόκι, σόγια και φιστίκι μόνο.
- Τα κλιματιστικά των αυτοκινήτων είναι η βασική πηγή έκλυσης των χλωροφθορανθράκων, που καταστρέφουν το στρώμα του όζοντος.
- Η βελτίωση των αντιρρυπαντικών τεχνολογιών καλύπτεται κατά πολύ από την αύξηση των οχημάτων.
- Ο μέσος δυτικός άνθρωπος ξοδεύει 4 από τις ώρες του 24ώρου μέσα στο αυτοκίνητό του είτε δουλεύοντας γι αυτό.
- Αν διαιρέσουμε την απόσταση που διανύει ο μέσος οδηγός κάθε χρόνο με τον χρόνο που δουλεύει για να πληρώνει το ΙΧ και για το συνολικό χρόνο που ξοδεύει οδηγώντας, η ταχύτητα που «κινείται» είναι 4 φορές μικρότερη από την ταχύτητα του μέσου ποδηλάτη.
- Η παραγωγή 4 λάστιχων για ένα ΙΧ απαιτεί 2 βαρέλια αργού πετρελαίου. Με την ενέργεια και τα υλικά που χρειάζονται για ένα μέσο αυτοκίνητο, φτιάχνονται 100 ποδήλατα.
- Το 35% των λιπαντικών για αυτοκίνητα καταλήγουν στο περιβάλλον.
- Το 50% όλων των διαδρομών με ΙΧ είναι μικρότερες των 8 χιλιομέτρων.
- Για αποστάσεις μικρότερες των 8 χιλιομέτρων στις πόλεις (30 λεπτά σε χρόνο), το ποδήλατο είναι ταχύτερο.
- Η μετακίνηση με ποδήλατο μπορεί να εξυπηρετήσει 10 φορές περισσότερους ανθρώπους σε σχέση με το ΙΧ για τον ίδιο χώρο.
- Το 70% των οδών κινούνται μόνοι.
- Αν αθροίσουμε το χώρο για παρκάρισμα και κίνηση (δρόμους), το ΙΧ αφαιρεί από τον ιστό μιας πόλης το 40% του χώρου.
- Στη σύγχρονη πόλη, ο κύριος παράγοντας κοινωνικής αποδιοργάνωσης, οικολογικής υποβάθμισης, σπατάλης ενέργειας και ανθρωποκτονίας (στις περιπτώσεις ενός προς πολλούς) είναι το ΙΧ.
- Η κατασκευή δρόμων για τα αυξανόμενα ΙΧ διασπά τον κοινωνικό ιστό όσο τίποτε άλλο, υποβαθμίζει το αστικό τοπίο, αυξάνει τα ατυχήματα και την εγκληματικότητα.

- Ψυχολογικές μελέτες έδειξαν, ότι το κυκλοφοριακό προκαλεί αύξηση της αρτηριακής πίεσης, μείωση της ψυχικής αντοχής (frustration tolerance), αρνητική διάθεση και αύξηση της επιθετικότητας.
- Μελέτες έδειξαν, ότι η οδήγηση του αυτοκινήτου προκαλεί αρνητικό αίσθημα απραξίας, αποτρέπει την απελευθέρωση των εντάσεων, δημιουργεί ένταση λόγω του αισθήματος της βιασύνης και προκαλεί μια ιδιαίτερη σύγχυση: το πάτημα του γκαζιού προκαλεί έκκριση αδρεναλίνης, ενώ με το πάτημα του φρένου η ενέργεια που δεν μπορεί να απελευθερωθεί επιστρέφει στο υποκείμενο.
- Στις ΗΠΑ το 1989 υπολόγισαν, ότι οι καθυστερήσεις στο κυκλοφοριακό κόστιζαν στη χώρα περισσότερα από 10 δισεκ. δολάρια το χρόνο σε χαμένο χρόνο εργασίας.
- Αν στο κόστος ενός ΙΧ προσθέταμε το κόστος των δρόμων, το κόστος στην υγεία και των ατυχημάτων και το κόστος στο περιβάλλον, το ΙΧ θα έπρεπε να κοστίζει 10 φορές περισσότερο.
- Αν αυτοί που οδηγούν μόνοι αφήναν το ΙΧ μια μέρα τη βδομάδα στο σπίτι, η συμφόρηση στους δρόμους θα μειώνονταν κατά 14%.
- 50 εκατ. αυτοκίνητα και 120 εκατ. ποδήλατα προστίθενται κάθε χρόνο στον πλανήτη.
- Στην Ασία συνολικά, τα ποδήλατα μεταφέρουν περισσότερους ανθρώπους από τα αυτοκίνητα όλου του κόσμου.
- Το κλείσιμο του κέντρου της Μπολόνια στο ΙΧ ελάττωσε την κυκλοφορία του ΙΧ στην πόλη κατά 70%. (Όχι όμως την κυκλοφορία των ανθρώπων βέβαια.)
- Στη Δανία, η αγορά και η κατοχή ΙΧ φορολογούνται, με χρήματα που πηγαίνουν για την κατασκευή ποδηλατοδρόμων και για τα μαζικά μέσα μεταφοράς. Το 35% του πληθυσμού πηγαίνει στη δουλειά με ποδήλατο.
- Στην Ολλανδία, το 1986 υπήρχαν 13.500 χιλιόμετρα ποδηλατόδρομοι και το ένα τρίτο των ανθρώπων πηγαίνουν με ποδήλατο στη δουλειά τους. Η φορολογία του ΙΧ θεωρείται «υπερβολική» και υπάρχει ο στόχος να μειωθούν τα αυτοκίνητα στη χώρα από τα 5 στα 3,5 εκατομμύρια.
- Στην Μπογκοτά της Κολομβίας, έχουν ένα πρόγραμμα, «η Πόλη για τους Πολίτες»: κάθε Κυριακή 56 χιλιόμετρα δρόμων κλείνουν για το ΙΧ.
- Στη Νέα Υόρκη, το 10% του εργατικού δυναμικού χρησιμοποιεί ποδήλατο.
- Στο Palo Alto της California, στις εγκαταστάσεις της Xerox δόθηκε ντους και πετσέτα για τους εργαζόμενους. Αμέσως το 20% των υπαλλήλων άρχισαν να πηγαίνουν στη δουλειά με ποδήλατο.



- Στις ΗΠΑ, μερικές εταιρείες προσφέρουν στους υπαλλήλους καινούργιο ποδήλατο, με την προϋπόθεση ότι θα το χρησιμοποιούν το λιγότερο 3 μέρες την εβδομάδα για να έρχονται στη δουλειά. Παρατήρησαν ότι οι εργαζόμενοι αποδίδουν περισσότερο.
- Ο πρόεδρος της Αργεντινής πρότεινε στους πολίτες να χρησιμοποιούν ποδήλατο, με την αύξηση των τιμών στα καύσιμα. Ο ίδιος είναι ποδηλάτης.



Πηγές:

[www.astynomia.gr](http://www.astynomia.gr)  
[www.kathimerini.gr](http://www.kathimerini.gr)  
<http://www.podilatreis.gr/>