

ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΜΕ ΠΟΔΗΛΑΤΑ



Αδαμαντία Μπαλαφούτα

Προϊσταμένη χειρουργικής κλινικής

Γ.Ν. Κορίνθου

Τα τελευταία χρόνια η οδήγηση ποδηλάτου έχει αυξηθεί μεταξύ των κατοίκων του αναπτυγμένου κόσμου. Λόγω της συνεχιζόμενης αύξησης της τιμής του πετρελαίου πολλοί εγκαταλείπουν τα αυτοκίνητά τους και στρέφονται προς εναλλακτικά μέσα μεταφοράς, όπως το ποδήλατο, για τις καθημερινές τους μετακινήσεις.

Η οδήγηση ποδηλάτου αποτελεί μια καλή μορφή άσκησης αλλά και μία οικονομικότερη λύση σε σχέση με τη χρήση άλλου μηχανικού εξοπλισμού εκγύμνασης. Πέρα όμως από τα οφέλη που μπορεί να αποκομίσει κανείς από αυτόν τον τρόπο άσκησης, υπάρχουν και πολλοί κίνδυνοι τους οποίους ο ποδηλάτης πρέπει να γνωρίζει.

Για να απολαύσουμε λοιπόν τα τεράστια οφέλη που προκύπτουν από την οδήγηση ποδηλάτου, όχι μόνο για την ατομική υγεία, αλλά και το περιβάλλον, πρέπει να είμαστε προσεκτικοί ώστε να αποφεύγουμε τραυματισμούς.

Πόσο επικίνδυνη είναι η οδήγηση ποδηλάτου;

Η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο συμβαίνουν τα ατυχήματα με ποδήλατα μας βοηθάει και να τα αποφύγουμε. Οι περισσότεροι άνθρωποι τείνουν να πιστεύουν ότι η ποδηλασία είναι επικίνδυνη παρόλο που τα δεδομένα δείχνουν ακριβώς το αντίθετο. Αν αναλογιστούμε ότι οι ποδηλάτες ταξιδεύουν περισσότερα χιλιόμετρα από ότι με οποιοδήποτε άλλο μέσο, τα ατυχήματα με ποδήλατο είναι πολύ λιγότερα. Η εύθραυστη όμως εμφάνιση του ποδηλάτου συγκριτικά με τα περισσότερα μέσα μεταφοράς δίνει την εντύπωση ότι η οδήγηση ποδηλάτου είναι ιδιαίτερα επικίνδυνη. Παρόλο που η ποδηλασία είναι ασφαλής, είναι φρόνιμο να λαμβάνονται επιπλέον μέτρα για ακόμη μεγαλύτερη ασφάλεια..

Παρακάτω παρατίθενται κάποια σενάρια που αφορούν την οδήγηση αυτοκινήτου και ποδηλάτου στις πόλεις, τις αιτίες ατυχημάτων καθώς και κάποιες συμβουλές και προφυλάξεις που πρέπει να λαμβάνονται για την αποφυγή ατυχημάτων μεταξύ ποδηλάτων και αυτοκινήτων.



1. Επικίνδυνη συμπεριφορά από οδηγούς αυτοκινήτων

Ενώ οποιαδήποτε αμέλεια του οδηγού αυτοκινήτου, μπορεί να προκαλέσει ατύχημα μεταξύ ποδηλάτου και αυτοκινήτου, υπάρχουν συγκεκριμένες πράξεις αμέλειας οι οποίες θέτουν σε ιδιαίτερο κίνδυνο τους ποδηλάτες:

- **Επικίνδυνη στροφή:** Όταν ένα ποδήλατο βρίσκεται σε μια διασταύρωση, οι οδηγοί συχνά προσπαθούν με ανυπομονησία να στρίψουν μπροστά από αυτό. Σε αριστερή στροφή αυτό μπορεί να ανακόψει την πορεία του ποδηλάτη και να προκαλέσει τραυματισμό. Όταν πρόκειται για δεξιά στροφή ο ποδηλάτης μπορεί να χτυπήσει

πάνω στο όχημα ή από την πλευρά του οχήματος που στρίβει. Δώστε στον ποδηλάτη το χρόνο να στρίψει πριν επιχειρήσετε μια στροφή.

- **Επικίνδυνη προσπέραση:** Μερικές φορές ένας οδηγός δε δίνει στο ποδηλάτη αρκετό χρόνο ενώ περνάει και το εκτοπίζει εκτός δρόμου.
- **Αδιαφορία για τους ποδηλατοδρόμους:** Όταν υπάρχει ποδηλατοδρόμος κατά μήκος του δρόμου οι οδηγοί πρέπει να λαμβάνουν υπόψη την παρουσία του. Όταν οι οδηγοί δε σέβονται την ύπαρξη του, ο δρόμος και οι διασταυρώσεις γίνονται επικίνδυνα σημεία.
- **Ανοιχτές πόρτες αυτοκινήτου:** Μερικές φορές μετά το παρκάρισμα ένας οδηγός μπορεί να ανοίξει τη πόρτα από τη πλευρά ενός διερχόμενου ποδηλάτου. Προσοχή στην παρουσία ποδηλάτου πριν το άνοιγμα της πόρτας του αυτοκινήτου.
- **Υπερεκτίμηση της ικανότητας φρεναρίσματος των ποδηλάτων:** Ενώ τα φρένα των ποδηλάτων έχουν βελτιωθεί τα τελευταία χρόνια, εντούτοις δεν είναι τόσο αποτελεσματικά όσο τα φρένα των αυτοκινήτων. Μην υποθέτετε ποτέ ότι ένα ποδήλατο μπορεί να σταματήσει άμεσα.
- **Μη σωστή εκτίμηση της ταχύτητας του ποδηλάτου:** Οι οδηγοί δε συνηθίζουν να εκτιμούν σωστά την ταχύτητα του ποδηλάτου και υποτιμούν τη ικανότητα να τους προλάβει ή να τους προσπεράσει. Μερικές φορές ένας οδηγός μπορεί να στρίψει ή να ανοίξει την πόρτα του αυτοκινήτου χωρίς να λάβει υπόψη την ταχύτητα του ποδηλάτου που περνάει και να προκαλέσει ατύχημα.



2.Επικίνδυνη συμπεριφορά από ποδηλάτες

Μερικές φορές οι ποδηλάτες ισχυρίζονται ότι οι κανόνες του δρόμου ισχύουν μόνο για τα αυτοκίνητα και δεν πρέπει να αφορούν τα ποδήλατα, και συμπεριφέρονται. Κάτι τέτοιο όμως δεν ισχύει. Οι κανόνες του δρόμου ισχύουν για όλους.

- **Αγνοώντας τη φωτεινή σηματοδότηση** : Χρειάζεται προσπάθεια από τον ποδηλάτη ώστε να σταματήσει σε κόκκινο φανάρι όταν η διασταύρωση είναι εμφανώς άδεια, και για αυτό κάποιοι ποδηλάτες αγνοούν τα σήματα του στοπ και τον κόκκινο σηματοδότη.
- **Περνώντας μια σειρά από σταματημένα αυτοκίνητα**: Αν πλησιάζετε σε μια πολυσύχναστη διασταύρωση με μια σειρά από αυτοκίνητα να παρατάσσονται μπροστά από το φανάρι, μπορεί να είναι πολύ δελεαστικό να προσπεράσετε τα αυτοκίνητα από δεξιά. Αυτό μπορεί να δημιουργήσει σημαντικό κίνδυνο ατυχήματος καθώς ο ποδηλάτης πλησιάζει στη διασταύρωση, γιατί το μπροστινό αυτοκίνητο μπορεί να κάνει μια απροσδόκητη δεξιά στροφή καθώς ο ποδηλάτης προσπαθεί να περάσει από δίπλα. Είναι σημαντικό για τους ποδηλάτες να προσέχουν τα σήματα που δείχνουν στροφή και να ελέγχουν αν είναι ασφαλές να προσπαθήσουν να προσπεράσουν ένα αυτοκίνητο από δεξιά.
- **Οδηγώντας με υψηλή ταχύτητα**: Μπορεί να είναι συναρπαστικό να πλησιάζει κανείς τη μέγιστη ταχύτητα, και μερικές φορές είναι αναζωογονητικό για το ποδήλατο όταν ο δρόμος είναι ευθύς, αλλά οι ποδηλάτες πρέπει να προσπαθούν πάντα να διατηρούν τον επαρκή έλεγχο των ποδηλάτων τους ώστε να είναι ικανοί να σταματήσουν σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης. Σε καμία περίπτωση η ταχύτητα δεν πρέπει να είναι υπερβολική για τον αριθμό των διασταυρώσεων του δρόμου ή την κατάσταση του δρόμου. Επιπλέον, μπορεί να υπάρξουν καθ' οδόν κίνδυνοι οποίοι να σας κάνουν να χάσετε τον έλεγχο του ποδηλάτου σας, όπως κακοτεχνίες σε εσχάρες υπονόμων, κακοτεχνίες του δρόμου, μπάζα και άλλα εμπόδια. Να θυμάστε πάντα ότι τα όρια ταχύτητας ισχύουν και για τα ποδήλατα!
- **Μη σωστή συντήρηση του ποδηλάτου**: Σιγουρευτείτε ότι τα τακάκια είναι καθαρά και όχι φθαρμένα. Σιγουρευτείτε ότι οι τροχοί είναι καλά

ασφαλισμένοι. Ελέγξτε την αλυσίδα και το μηχανισμό αλλαγής ταχυτήτων και σιγουρευτείτε ότι η αλυσίδα δεν θα βγει ενώ είστε σε κίνηση. Ο τακτικός έλεγχος του ποδηλάτου είναι απαραίτητος προκειμένου να εξασφαλίσουμε την μέγιστη ασφάλεια.

3. Φτωχός σχεδιασμός των ποδηλατοδρόμων

Ο φτωχός σχεδιασμός των ποδηλατοδρόμων ή η σχεδίαση των πεζοδρομίων ως <<ποδηλατοδρόμων>> είναι ένας παράγοντας πρόκλησης ατυχημάτων μεταξύ αυτοκινήτων και ποδηλάτων (ή μεταξύ ποδηλάτων και πεζών) και για αυτό και οι ποδηλάτες και οι οδηγοί πρέπει να προσέχουν ιδιαίτερα.

4. Παιδιά και ποδήλατα

Συχνά τα παιδιά χρησιμοποιούν «πειραγμένα» ή κατεστραμμένα ποδήλατα και επίσης δεν πειθαρχούν προς τον Κ.Ο.Κ (οδηγούν με μεγάλη ταχύτητα ή με το ένα χέρι, , δεν φοράνε κράνος, πάνε στο αντίθετο ρεύμα, δεν έχουν επαρκή φωτισμό) με αποτέλεσμα να αυξάνουν τον κίνδυνο πρόκλησης ατυχήματος. Για αυτό είναι φρόνιμο οι οδηγοί οχημάτων όταν βλέπουν μικρούς ποδηλάτες να είναι ιδιαίτερα



προσεκτικοί.

5. Χρήση κράνους

Η σημαντική πλειοψηφία των μόνιμων βλαβών που συμβαίνουν μετά από ατυχήματα με ποδήλατο, αφορούν τραυματισμούς στο κεφάλι. Η χρήση κράνους για ποδήλατα μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο τραυματισμού στο κεφάλι από ατυχήματα με ποδήλατο. Τα μοντέρνα κράνη είναι πιο ελαφριά και αεριζόμενα. Πέραν τούτου η

τιμή τους είναι χαμηλή, ενώ η συμβολή τους στην αποφυγή σοβαρών τραυματισμών στο κεφάλι, είναι σημαντική.

Πέντε χρήσιμες συμβουλές για να αποφύγετε τα ατυχήματα

- **Μείνετε μακριά από το πεζοδρόμιο:** οι ποδηλατικές λωρίδες χρησιμοποιούνται από οδηγούς και ποδηλάτες. Όταν δεν υπάρχουν όμως ποδηλατικές λωρίδες, ο νόμιμος και ασφαλέστερος τρόπος να οδηγήσετε το ποδήλατό σας είναι εντός του δρόμου. Τα πεζοδρόμια είναι γεμάτα πεζούς και κάνουν την ύπαρξη ενός ποδηλάτη σχεδόν ανύπαρκτη για τους οδηγούς στο δρόμο. Πολλά ατυχήματα μπορούν να συμβούν με αυτόν τον τρόπο. Μείνετε στο δρόμο γιατί έτσι μπορούν να σας δουν από το αντίθετο ρεύμα.
- **Προστατεύστε το κεφάλι σας!** Έρευνες δείχνουν ότι η χρήση κράνους μειώνει τους τραυματισμούς στο κεφάλι σε ποσοστό 85%. Το κράνος μπορεί να σώσει τη ζωή σας!
- **Μην πηγαίνετε κόντρα στο αντίθετο ρεύμα.** Η οδήγηση στο αντίθετο ρεύμα μπορεί να είναι πιο βολική από την κίνηση προς στο ρεύμα, αλλά είναι πολύ πιο επικίνδυνη. Οδηγώντας προς το ρεύμα σημαίνει ότι τα αυτοκίνητα θα έρχονται σε σας από πίσω κι αυτό τους δίνει χρόνο να αντιδράσουν όταν παραστεί ανάγκη.
- **Να είστε καλά φωτισμένοι :** Αν δεν έχετε μπροστινά και πίσω φώτα, μην οδηγείτε τη νύχτα, ή φροντίστε να αγοράσετε άμεσα. Χωρίς φώτα είναι σαν να επιζητάτε να σας συμβεί κάποιο ατύχημα.
- **Η αργή οδήγηση είναι ασφαλής οδήγηση** με δύο τρόπους. Πρώτα από όλα, είναι πολύ πιο εύκολο να αποφύγετε τις λακκούβες, ή άλλα εμπόδια στο δρόμο όταν οδηγείτε αργά, γιατί σας δίνει το χρόνο να αντιδράσετε όταν το δείτε. Η αργή οδήγηση επίσης δίνει στους άλλους οδηγούς περισσότερο χρόνο να σας δουν πριν μπειτε σε διασταύρωση, ή οπουδήποτε αλλού όπου μπορεί να συμβεί κάποιο ατύχημα.

Άλλες οδηγίες για την ασφάλειά σας...

1. Βεβαιωθείτε ότι η σέλα βρίσκεται στο σωστό ύψος και καλά στερεωμένη.
2. Να χρησιμοποιείτε την κόρνα όπου και όταν χρειάζεται
3. Δεν πρέπει να έχετε συνεπιβάτη γιατί έτσι κινδυνεύετε να χάσετε την ισορροπία σας.
4. Δεν πρέπει να οδηγείτε με μεγάλες ταχύτητες γιατί κινδυνεύετε να εμπλακείτε σε ατύχημα.
5. Να οδηγείτε δεξιά για ασφάλεια και να παίρνετε τις στροφές με χαμηλή ταχύτητα.
6. Να σέβεστε τα δικαιώματα των πεζών, ιδιαίτερα όταν οδηγείτε στο πεζοδρόμιο.
7. Να δίνετε προτεραιότητα στους πεζούς.
8. Να συμμορφώνεστε με τους φωτεινούς σηματοδότες
9. Να έχετε φωτεινή σήμανση και πίσω και μπροστά στο ποδήλατό σας.
10. Να ελέγχετε συχνά την κατάσταση του ποδηλάτου σας
11. Να φοράτε κράνος.
12. Να μη μιλάτε στο κινητό.
13. Να μην ακούτε μουσική με ακουστικά.

Αποτελεί κοινή διαπίστωση ότι πολύ οδηγοί βλέπουν την παρουσία ποδηλάτων στους δρόμους ως ενόχληση. Ένας ποδηλάτης είναι εξαιρετικά ευπαθής σε τραυματισμούς όταν χτυπηθεί από αυτοκίνητο. Είναι σημαντικό για τα αυτοκίνητα και τα ποδήλατα να σέβονται την παρουσία ο ένας του άλλου στο δρόμο και να ακολουθήσουν τους κανόνες του δρόμου ώστε να αποφεύγονται τα ατυχήματα.

Επιμέλεια κειμένου: Τόσκα Αικατερίνη

Πηγές :

1. www.bicyclesafe.com
2. www.wikipedia.org/wiki/bicycle_safety
3. www.transalt.org/bluprint
4. www.ermisnews.gr
5. www.kenkifer.com/bikepages/risks.htm