

ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ
Β΄ ΛΥΚΕΙΟΥ

(Μέρος Β΄)

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 5:

ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΚΗ ΑΓΩΓΗ

5.1 ΚΩΔΙΚΑΣ ΟΔΙΚΗΣ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ (Κ.Ο.Κ.)

5.2 ΠΙΘΑΝΑ ΑΙΤΙΑ ΠΡΟΚΛΗΣΗΣ ΟΔΙΚΩΝ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

5.3 ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΑΝΕΥΘΥΝΗΣ ΟΔΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

5.4 ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΓΙΑ ΠΕΖΟΥΣ, ΕΠΙΒΑΤΕΣ,
ΠΟΔΗΛΑΤΕΣ, ΜΟΤΟΣΙΚΛΕΤΙΣΤΕΣ ΚΑΙ ΟΔΗΓΟΥΣ

5.5 ΧΡΗΣΗ ΖΩΝΗΣ ΚΑΙ ΚΡΑΝΟΥΣ

5.6 ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΟΔΙΚΗΣ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗΣ

ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΚΗ ΑΓΩΓΗ

Η κυκλοφοριακή αγωγή αποτελεί ένα σημαντικό τομέα στην εκπαίδευση, το οποίο απασχολεί την καθημερινότητα, την υγεία και τη ζωή του καθενός. Μέσα από την Κυκλοφοριακή Αγωγή μπορεί να επιτευχθεί ευαισθητοποίηση, προβληματισμός και καλλιέργεια θετικών στάσεων και συμπεριφορών. Οι δράσεις που αναπτύσσονται στο σχολείο ή και στη κοινότητα, συμβάλουν σε θετική αλλαγή στο κρίσιμο θέμα της οδικής συνείδησης. Οι γνώσεις και οι δεξιότητες που αποκτούνται διασφαλίζουν τη σωστή χρήση του οδικού δικτύου από τη μία, ενώ από την άλλη βοηθούν τα άτομα να κινούνται με ασφάλεια στους δρόμους ως πεζοί, επιβάτες, ποδηλάτες και ως μελλοντικοί οδηγοί.

Απώτερος στόχος της Κυκλοφοριακής Αγωγής, είναι η αλλαγή κουλτούρας σε θέματα οδικής συμπεριφοράς και η ανάπτυξη οδικής συνείδησης. Η ενεργός συμμετοχή των παιδιών στην κοινωνία, τους καθιστά ενεργούς πολίτες και οι συλλογικές παρεμβάσεις προωθούν τη βελτίωση του επιπέδου ασφάλειας στο οδικό περιβάλλον του σχολείου και της κοινότητας, που μακροπρόθεσμα θα συμβάλει στη μείωση των οδικών συγκρούσεων.



5.1 ΚΩΔΙΚΑΣ ΟΔΙΚΗΣ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ (Κ.Ο.Κ.)

Ο Κώδικας Οδικής Κυκλοφορίας (Κ.Ο.Κ.) «αποτελεί το εγχειρίδιο, στο οποίο καταγράφεται, απλά και παραστατικά, πώς θα πρέπει να συμπεριφέρονται και πώς θα πρέπει να ενεργούν όλοι οι χρήστες του οδικού δικτύου, για ασφάλεια και εύρυθμη κυκλοφορία» (Κώδικας Οδικής Κυκλοφορίας, Κύπρος 2013). Δεν είναι απλά ένα θεμελιώδες νομικό κείμενο διαμόρφωσης των συνθηκών κυκλοφορίας, αλλά «κανόνας ζωής» (Κώδικας Οδικής Κυκλοφορίας, Αθήνα 2007). Η καλή γνώση και τήρηση του περιεχόμενου του είναι βασική προϋπόθεση για την πρόληψη και την αποφυγή οδικών συγκρούσεων, αλλά και την καλλιέργεια μιας υπεύθυνης οδικής συμπεριφοράς.



Το περιεχόμενο του Κ.Ο.Κ. περιλαμβάνει οδηγίες για τη σωστή χρήση του δικτύου και τα σήματα τροχαίας, παραπομπή στις νομοθετικές διατάξεις, κανονιστικές ρυθμίσεις που σχετίζονται με την οδική ασφάλεια (λειτουργία φωτεινών σηματοδοτών, χρήση σωστών λωρίδων κυκλοφορίας, απλές συμβουλές σωστής οδικής συμπεριφοράς).

Βασικές σημάνσεις του Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας

Η σήμανση οδικού δικτύου αποτελείται από τις πινακίδες σήμανσης, τα κωδικοποιημένα μηνύματα-σύμβολα, τα οποία είναι γραμμένα σε ειδικές πινακίδες και βρίσκονται σε συγκεκριμένα σημεία του δρόμου. Οι πινακίδες σήμανσης διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην ασφάλεια των οδικών μεταφορών, στην αποτροπή οδικών συγκρούσεων, καθώς και στη σωστή ενημέρωση του οδηγού σχετικά με την κατεύθυνσή του. Στις πινακίδες σήμανσης οφείλεται κατά ένα μεγάλο ποσοστό η σωστή ρύθμιση της κυκλοφορίας, καθώς και η τήρηση των κανόνων της.

Βασικές αρχές αποτελεσματικής σήμανσης

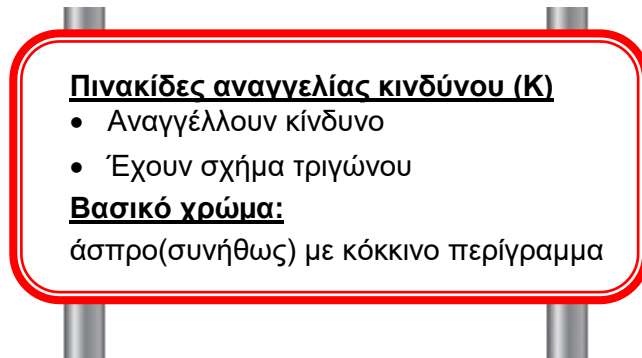
Η ύπαρξη πινακίδων σήμανσης απαιτείται όπου:

- υπάρχουν κίνδυνοι ατυχημάτων στον δρόμο, οι οποίοι δεν είναι φανεροί,
- εφαρμόζονται περιορισμοί ή απαγορεύσεις, π.χ. για ταχύτητα, στροφές, προσπεράσματα κ.λπ.
- υπάρχουν προσωρινές και μόνιμες ρυθμίσεις, όπως εκτέλεση έργων,
- απαιτούνται πληροφορίες για τις περιοχές, τους προορισμούς, τις διαδρομές.

Πινακίδες και σήμανση οδοστρώματος:

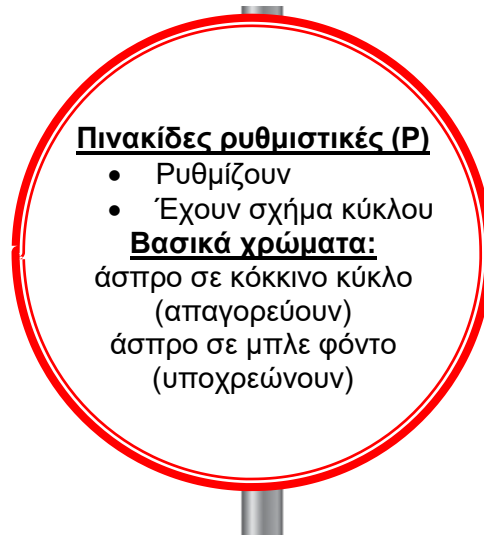
1. Προειδοποιητικά σήματα κινδύνου

Προειδοποιούν για κινδύνους που υπάρχουν στην κατεύθυνση της κίνησης.



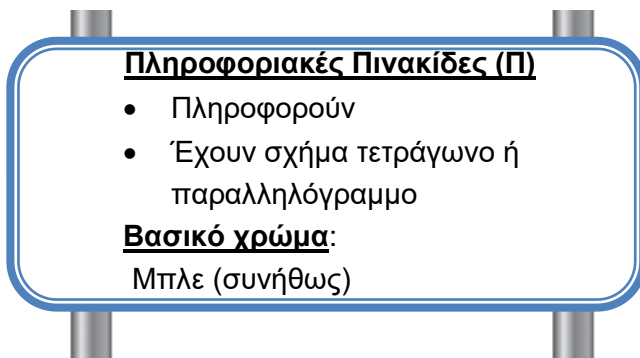
2. Ρυθμιστικά σήματα – Απαγορευτικά ή περιοριστικά σήματα

Είναι τοποθετημένα σε συγκεκριμένα σημεία της οδού για την ενημέρωση του οδηγού, για υποχρεώσεις και περιορισμούς που θα πρέπει να ακολουθούν.



3. Πληροφοριακά σήματα

Τοποθετούνται για παροχή πληροφοριών και, κυρίως, για θέματα κατεύθυνσης, χιλιομέτρησης, τοπωνυμίων και διαφόρων εγκαταστάσεων.























Φύλλο εργασίας 1: Μπίνγκο – Τα σήματα τροχαίας

Ομαδική εργασία

Οδηγίες:

- Στόχος είναι να συμπληρώσετε και να εξηγήσετε στην ομάδα σας τα σήματα τροχαίας του φύλλου εργασίας.
- Όποια ομάδα συμπληρώσει τις απαντήσεις σε όλα τα τετραγωνάκια, φωνάζει "Μπίνγκο".

BINGO

Διαδικτυακή πηγή για Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας : www.mcw.gov.cy/mcw/mcw.nsf

5.2 ΠΙΘΑΝΑ ΑΙΤΙΑ ΠΡΟΚΛΗΣΗΣ ΟΔΙΚΩΝ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

Οδική Ασφάλεια

Η οδική ασφάλεια είναι θέμα που αφορά όλους, αφού σχετίζεται με την καθημερινότητα, την υγεία, την ίδια τη ζωή. Για να εξασφαλιστεί η ασφαλής διακίνηση στο οδικό δίκτυο, είναι εξαιρετικά σημαντικό όλοι να γνωρίζουν την ευθύνη τους ως οδηγοί, επιβάτες, μοτοσικλετιστές, ποδηλάτες και πεζοί.

Οι κύριες αιτίες πρόκλησης οδικών συγκρούσεων είναι η **υπερβολική ταχύτητα, η οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ, η κούραση και η μη χρήση ζώνης ασφαλείας**. Όλες οι πιο πάνω αιτίες προέρχονται από ανθρώπινη αμέλεια ή ανθρώπινο παράγοντα.



Πηγή: «Οδηγώ με ασφάλεια, χωρίς αλκοόλ και άλλες ουσίες», Εργαστήριο Δικανικής Χημείας και Τοξικολογίας, Γενικό Χημείο του Κράτους, Υπουργείο Υγείας.

Φύλλο εργασίας 1:

Πιο κάτω αναγράφονται στατιστικά στοιχεία για τις οδικές συγκρούσεις, στην Κύπρο, στην Ε.Ε. αλλά και παγκοσμίως. Μελέτησέ τα και απάντησε τις πιο κάτω ερωτήσεις:

α) «Οι τροχαίες συγκρούσεις αποτελούν σήμερα την 9η συχνότερη αιτία θανάτου των ανθρώπων γενικά, και την 1η αιτία θανάτου σε παιδιά και νέους έως 25 ετών». Σχολίασε αυτή τη στατιστική δήλωση. Πώς σε κάνει να νιώθεις η πιο πάνω δήλωση;

.....

.....

.....

.....

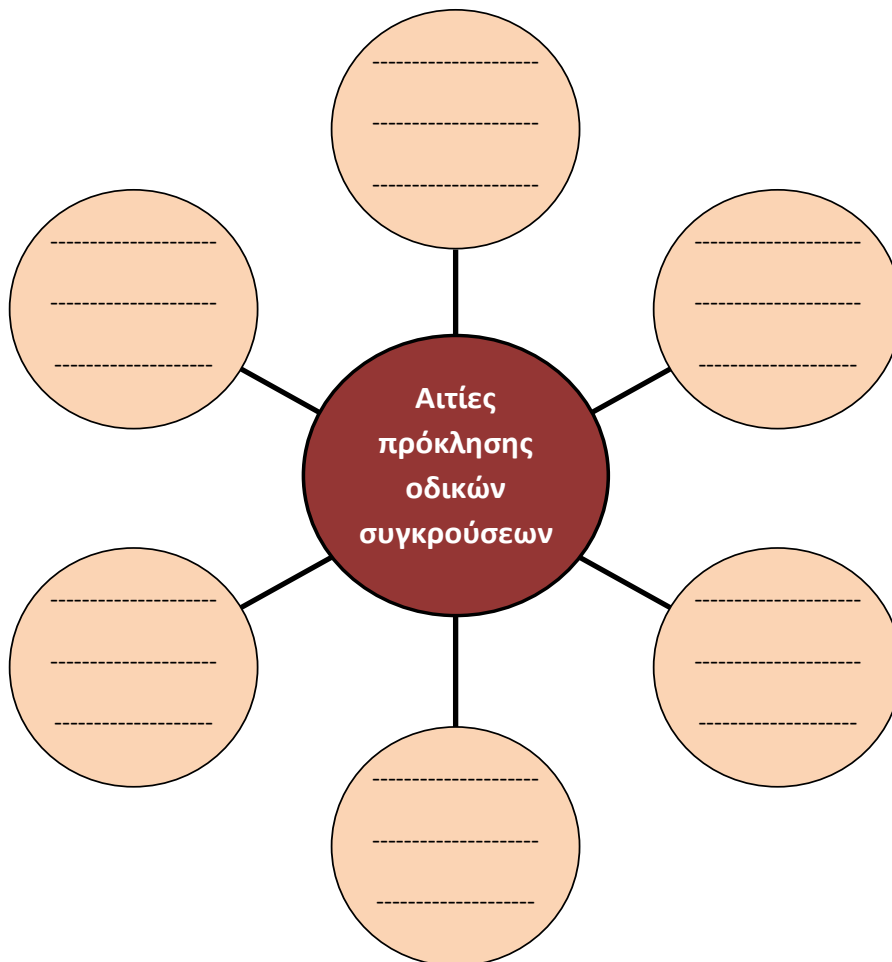
.....

.....

.....



β) Συμπλήρωσε τις πιθανές αιτίες πρόκλησης οδικών συγκρούσεων.



- ✓ Οι θάνατοι, οι αναπηρίες και οι τραυματισμοί που οφείλονται στα τροχαία δυστυχήματα αυξάνονται δραματικά σε όλο τον κόσμο. Κάθε μέρα παγκοσμίως χάνουν τη ζωή τους από τροχαία δυστυχήματα 3242 άνθρωποι, περίπου 1,2 εκατομμύρια άνθρωποι ετησίως.
- ✓ Οι αριθμοί δείχνουν μια ταχεία αύξηση και σύμφωνα με υπολογισμούς της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας, μέχρι το 2020 αναμένεται ο αριθμός των θανάτων να ανέλθει στα 2,4 εκατομμύρια ετησίως.
- ✓ Οι τροχαίες συγκρούσεις αποτελούν σήμερα την 9η συχνότερη αιτία θανάτου των ανθρώπων γενικά, και την 1η αιτία θανάτου σε παιδιά και νέους έως 25 ετών.
- ✓ Ο αριθμός των τραυματιών από οδικές συγκρούσεις αγγίζει τα 30-50 εκατομμύρια ετησίως, παγκοσμίως.
- ✓ Στην ΕΕ οι οδικές συγκρούσεις φτάνουν τα 3,5 εκατομμύρια ετησίως, με 42.000 νεκρούς, 1,7 εκατομμύρια τραυματίες.
- ✓ Στην Ελλάδα ο αριθμός των νεκρών ανέρχεται στις 2.100 και των τραυματιών στις 32.000 ετησίως.

Πηγή: http://www.aodos.gr/symboules_symboules/arthro/xrisi_zonis_asfaleias-15424043/

ΠΙΝΑΚΑΣ ΤΡΟΧΑΙΩΝ ΔΥΣΤΥΧΗΜΑΤΩΝ / ΘΥΜΑΤΩΝ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

Έτος	ΔΥΣΤΥΧΗΜΑΤΑ					ΘΥΜΑΤΑ			
	Θανατηφόρα	Σοβαρά	Ελαφρά	Ζημιές	ΣΥΝΟΛΟ	Τραυματίες			ΣΥΝΟΛΟ
						Νεκροί	Σοβαρά	Ελαφρά	
2012	51	477	391	573	1.492	51	551	830	1.432
2013	41	355	378	499	1.273	44	407	722	1.173
2014	44	395	319	396	1.154	45	467	603	1.115
2015	56	324	280	298	958	57	377	570	1.004
2016	45	355	250	292	942	46	406	558	1.010

Πηγή: Γραφείο Ανάλυσης και Στατιστικής (ΓΑ&Σ), Τμήμα Τροχαίας, Αστυνομία Κύπρου.



Οδικές συγκρούσεις: Ατυχήματα - Δυστυχήματα

Ατύχημα:

Η λέξη ατύχημα χρησιμοποιείται όταν κάτι δεν πάει καλά, επιφέροντας ανεπιθύμητα αποτελέσματα που οι συνέπειες του δεν είναι τόσο σοβαρές, όπως υλικές ζημιές, τραυματισμοί κ.τ.λ., π.χ. είχα **ατύχημα** με το αμάξι, γιατί δεν έστριψα το τιμόνι σε μια στροφή και ανέβηκα στο πεζοδρόμιο ή χθες είχα ένα ατύχημα με το αμάξι μου και έγδαρα λίγο τον αριστερό καθρέφτη του.

Δυστύχημα:

Το δυστύχημα χρησιμοποιείται στις περιπτώσεις κατά τις οποίες συμβαίνει ένα πολύ σοβαρό ατύχημα. Είναι ένα πολύ δυσάρεστο γεγονός και οι συνέπειες είναι πολύ σοβαρές και αναφέρεται σε κάποιο θάνατο (θανατηφόρο δυστύχημα), π.χ. χθες τα χαράματα συνέβη ένα τρομακτικό αυτοκινητικό δυστύχημα.

Αιτίες πρόκλησης οδικών συγκρούσεων

Υπερβολική ταχύτητα

Η υπερβολική ταχύτητα είναι από τις κυριότερες αιτίες θανάτου και τραυματισμού στους δρόμους.

Υπερβολική ταχύτητα σημαίνει υπέρβαση του ορίου ταχύτητας κατά την οδήγηση, καθώς επίσης και η κίνηση με ταχύτητα μεγαλύτερη από ό,τι επιτρέπουν οι συνθήκες οδήγησης (άσχημες καιρικές συνθήκες, κυκλοφοριακή συμφόρηση, οδήγηση σε βραδινές ώρες κ.ά).

Οι πιθανότητες επιβίωσης για έναν πεζό που θα τον χτυπήσει όχημα κινούμενο με 30χλμ/ώρα, 50 χλμ/ώρα και 70 χλμ/ώρα:

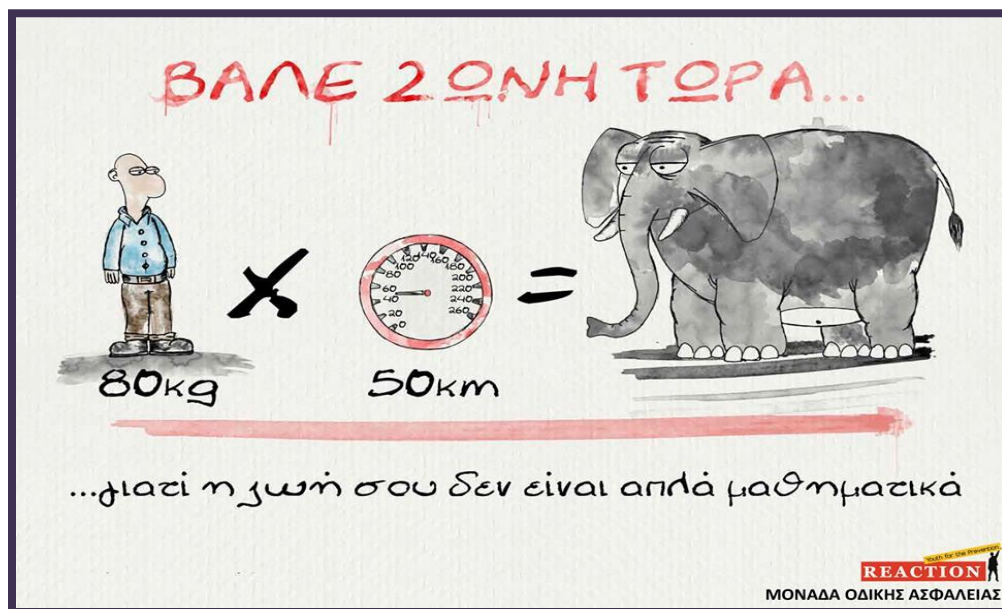


30χλμ/ώρα, 95% πιθανότητες επιβίωσης

50 χλμ/ώρα 55% πιθανότητες επιβίωσης

70 χλμ/ώρα 10% πιθανότητες επιβίωσης

Με όσο πιο μεγάλη ταχύτητα τρέχουν οι οδηγοί τόσο πιο δυνατή είναι η σύγκρουση και μεγαλώνει η πιθανότητα πρόκλησης θανάτου ή σοβαρού τραυματισμού.



Πηγή: Reaction Cyprus (Μονάδα Οδικής Ασφάλειας)

Για τους περισσότερους οδηγούς, ιδιαίτερα τους νέους οδηγούς, η υπερβολική ταχύτητα συνδέεται με θετικά συναισθήματα και πλεονεκτήματα όπως: αίσθηση υπεροχής και κυριαρχίας, ελευθερία επιλογής, ενίσχυσης αυτοπεποίθησης, ευχαρίστηση, εξοικονόμηση χρόνου. Θεωρούν ότι η υπέρβαση του ορίου ταχύτητας κατά 5 έως 10 χλμ/ώρα δεν είναι κάτι επικίνδυνο, αλλά κάτι ασήμαντο και επιτρεπτό.

Στην Κύπρο, η μέγιστη ταχύτητα στους αυτοκινητοδρόμους είναι **100 χλμ** την ώρα και η ελάχιστη **65 χλμ** την ώρα. Το όριο ταχύτητας σε υπεραστικούς, αγροτικούς και άλλους δρόμους είναι **80 χλμ** την ώρα, εκτός αν υπάρχει άλλη σηματοδότηση. Σε κατοικημένες περιοχές η μέγιστη ταχύτητα στους δρόμους είναι **50 χλμ** την ώρα, εκτός αν υπάρχει άλλη σηματοδότηση.

Πηγή: Τμήμα Τροχαίας, Αστυνομία Κύπρου.

Υπνηλία / κόπωση

Υπνηλία ονομάζεται η κατάσταση κατά την οποία παρατηρείται αυξημένη τάση για ύπνο, σε χρόνο και σε χώρο που δεν είναι κατάλληλοι. Η υπνηλία είναι συνήθως, αποτέλεσμα ανεπαρκούς ύπνου.

Η υπνηλία των οδηγών, ως αιτία τροχαίων ατυχημάτων, συνήθως υποτιμάται, αφού δεν υπάρχουν αντικειμενικές μετρήσεις που με βεβαιότητα θα μπορούσαν να την ενοχοποιήσουν, όπως συμβαίνει π.χ. με το αλκοόλ.

Χρήση οινοπνευματωδών ποτών (αλκοόλ)

Ένας από τους μεγαλύτερους κίνδυνους είναι η οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ, η οποία μπορεί να θέσει σε κίνδυνο όχι μόνο τη ζωή του οδηγού, αλλά και τις ζωές των συνεπιβατών, των άλλων οδηγών και των πεζών. Έστω και μια μικρή ποσότητα αλκοόλ στο αίμα μπορεί να επηρεάσει την κρίση, την ικανότητα και τον χρόνο αντίδρασης ενός οδηγού. Για τον λόγο αυτό, υπάρχουν επιτρεπόμενα όρια για την κατανάλωση αλκοόλ και την οδήγηση.

Πώς το αλκοόλ επηρεάζει την οδήγηση:

Το αλκοόλ μειώνει την ικανότητα ενός ατόμου να οδηγεί με ασφάλεια, αφού είναι κατασταλτικό.

- Καθυστερεί τα αντανακλαστικά. Μειώνει τις λειτουργίες του εγκεφάλου, με αποτέλεσμα ο οδηγός να μην μπορεί να αντιμετωπίσει κάποιες καταστάσεις και να αντιδράσει γρήγορα.
- Μειώνει την αντίληψη του χώρου και της ταχύτητας, αφού μειώνεται η ικανότητα του οδηγού να κρίνει πόσο γρήγορα κινείται, αλλά και την απόστασή του από άλλα αυτοκίνητα, ανθρώπους ή αντικείμενα.
- Το αλκοόλ δίνει το αίσθημα ψευδούς αυτοπεποίθησης, οπότε ο οδηγός μπορεί να γίνει ριψοκίνδυνος.
- Επηρεάζει την αίσθηση ισορροπίας και συντονισμού του σώματος.
- Προκαλεί υπνηλία.
- Μειώνει το οπτικό πεδίο του οδηγού.
- Αυξάνει την απόσταση μέχρι να σταματήσει.



- Στατιστικά στοιχεία από τις Ηνωμένες Πολιτείες δείχνουν ότι 40% του συνόλου των θανάτων σε οδικές συγκρούσεις οφείλονται στην οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ.
- Σύμφωνα με τη στατιστική υπηρεσία της Ε.Ε., 1 ατύχημα στα 4 οφείλεται στην κατανάλωση οινοπνεύματος, ενώ περισσότερα από 40.000 άτομα στην Ε.Ε. πεθαίνουν ετησίως σε τροχαίες συγκρούσεις που προκαλούνται από την κατανάλωση οινοπνεύματος.



μειώνει τα αντανακλαστικά στο **50%**



μειώνουν τα αντανακλαστικά **έως και 80%**

Οποιαδήποτε ποσότητα αλκοόλ στο αίμα επηρεάζει την οδηγική ικανότητα και τα αντανακλαστικά του οδηγού. Έτσι, δεν μπορεί κανείς να πει με σιγουριά ποια είναι τα όρια του αλκοόλ, ώστε να οδηγεί με ασφάλεια.



Πότε νομίζεις ότι τα έχεις πιάσει;

Εάν αντιμετωπίζετε τις ακόλουθες καταστάσεις:

- Έχετε πιάσει
- Σηκώνετε
- Σπρώχνετε ή αγγίζετε με τα χέρια σας κάποιον άλλον
- Δεν έχετε το δικαίωμα να οδηγείτε οχήματα

Παρακαλούμε διαβάστε και τη δεύτερη σελίδα.

Εάν αντιμετωπίζετε τις ακόλουθες καταστάσεις:

- Δεν αντιμετωπίζετε τις ακόλουθες καταστάσεις
- Έχετε το δικαίωμα να οδηγείτε οχήματα
- Έχετε το δικαίωμα να οδηγείτε οχήματα
- Έχετε το δικαίωμα να οδηγείτε οχήματα
- Έχετε το δικαίωμα να οδηγείτε οχήματα
- Έχετε το δικαίωμα να οδηγείτε οχήματα
- Έχετε το δικαίωμα να οδηγείτε οχήματα

Εάν αντιμετωπίζετε τις ακόλουθες καταστάσεις:

- Έχετε πιάσει
- Σηκώνετε
- Σπρώχνετε ή αγγίζετε με τα χέρια σας κάποιον άλλον
- Δεν έχετε το δικαίωμα να οδηγείτε οχήματα

Παρακαλούμε διαβάστε και τη δεύτερη σελίδα.

Εάν αντιμετωπίζετε τις ακόλουθες καταστάσεις:

- Δεν αντιμετωπίζετε τις ακόλουθες καταστάσεις
- Έχετε το δικαίωμα να οδηγείτε οχήματα
- Έχετε το δικαίωμα να οδηγείτε οχήματα
- Έχετε το δικαίωμα να οδηγείτε οχήματα
- Έχετε το δικαίωμα να οδηγείτε οχήματα
- Έχετε το δικαίωμα να οδηγείτε οχήματα
- Έχετε το δικαίωμα να οδηγείτε οχήματα

Πηγή: Τμήμα Τροχαίας, Αστυνομία Κύπρου.

Γνωρίζεις πόσο αλκοόλ έχει το ποτό σου;

Ένα σερβίρισμα
spirit 40% (μερίδα
των 40ml) περιέχει
περίπου:

16ml
Αλκοόλ



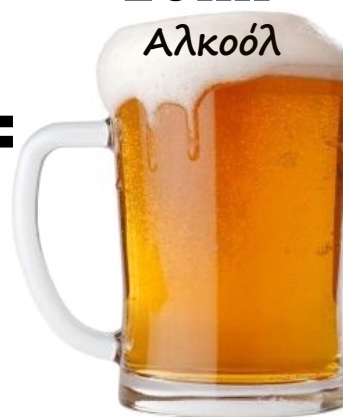
Ένα σερβίρισμα
κρασιού 13% (μερίδα
των 125ml) περιέχει
περίπου:

16ml
Αλκοόλ



Ένα σερβίρισμα
μπύρας 5% (μερίδα
των 330ml) περιέχει
περίπου:

16ml
Αλκοόλ



Δεν έχει σημασία τι πίνεις αλλά πόσο πίνεις. Οι συνηθισμένες μερίδες κρασιού, μπύρας ή spirit (whisky, vodka, gin κ.ά.), περιέχουν περίπου την ίδια ποσότητα αλκοόλ.

Πηγή: Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (Ι.Ο.ΑΣ.)

«Πάνος Μυλωνάς» <http://www.ioas.gr/uploads/files/2017/05/3388.pdf>

Χρήση φαρμάκων, εξαρτησιογόνων ουσιών

Πολλά φάρμακα μπορεί να επηρεάσουν τη συγκέντρωση του οδηγού, τη διάθεσή του, τον συντονισμό και τις αντιδράσεις του κατά την οδήγηση.

Τέτοια φάρμακα είναι:

- Αντιισταμινικά (φάρμακα για αλλεργίες, βρογχικό άσθμα κ.ά)
- Αντιυπερτασικά (φάρμακα για την πίεση)
- Αντιεμετικά (φάρμακα τη ναυτία)
- Αντιδιαβητικά
- Αντιεπιληπτικά

- Αναισθητικά
- Μερικά χάπια διαίτης (ανορεξιογόνα χάπια κατά της παχυσαρκίας).

Εκτός από τα φάρμακα και η χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών (π.χ. ναρκωτικά) μπορεί να καταστεί πολύ επικίνδυνη για όσους επιβαίνουν στο όχημα, αλλά και όσους χρησιμοποιούν τους δρόμους, αφού μπορούν να αλλάξουν τη συμπεριφορά και τις ικανότητες οδήγησης.



Η ανίχνευση διαφόρων εξαρτησιογόνων ουσιών όπως κάνναβη, οπιούχα ναρκωτικά, κοκαΐνη, αμφεταμίνες και μεθαμφεταμίνες γίνεται με το νάρκοτεστ. Το νάρκοτεστ είναι ένα ειδικό τεστ, κατά το οποίο οι οδηγοί ελέγχονται για τις πιο πάνω ουσίες,

δίνοντας δείγμα σάλιου.

Η οδήγηση υπό την επήρεια ναρκωτικών απαγορεύεται ποινικά. Επίσης, η άρνηση του οδηγού για δειγματοληψία, σε περίπτωση που ζητηθεί από τον αστυνομικό, αποτελεί ποινικό αδίκημα.

Στην Κύπρο η εφαρμογή του ναρκοτέστ από την Τροχαία ξεκίνησε τον Ιανουάριο του 2018.

Παθολογικές καταστάσεις

Αρκετές παθολογικές καταστάσεις ενδέχεται να επηρεάσουν την ικανότητα του ατόμου να οδηγεί αποτελεσματικά και κατά συνέπεια, οδηγούν σε αύξηση των οδικών συγκρούσεων. Παθολογικές καταστάσεις μπορεί να μειώσουν ή να καταστρέψουν σημαντικές ικανότητες του ατόμου, όπως εκτελεστικές (δηλαδή τον συντονισμό των κινήσεων, την επιδεξιότητα, το εύρος των κινήσεων, τη μυϊκή ισχύ και την ευκινησία), γνωστικές (τη μνήμη, τη συγκέντρωση, τον χρόνο αντίδρασης, την επεξεργασία οπτικών και άλλων πληροφοριών) και αισθητικοκινητικές λειτουργίες.

Επίσης, συμπτώματα όπως η κόπωση, η αδυναμία, ο ίλιγγος, η δύσπνοια, ο πόνος, η δυσκαμψία, ο τρόμος, τα κενά μνήμης, η σύγχυση, το έντονο άγχος δεν πρέπει να αγνοούνται, αντιθέτως θα πρέπει να κινητοποιούν άμεσα τον οδηγό.

Αλαζονική συμπεριφορά και παράβαση του Κ.Ο.Κ.

Ο οδηγός είναι αυτός που έχει την ευθύνη για τον έλεγχο και για την σωστή οδική συμπεριφορά ως οδηγός του αυτοκινήτου του. Ο κάθε οδηγός αντιμετωπίζει διαφορετικά την οδήγηση, αφού έχει διαφορετικές ικανότητες, προσωπικότητα και χαρακτήρα.

Το 80% των οδικών συγκρούσεων οφείλονται σε ανθρώπινη αμέλεια,

- Διαβάστε τις ετικέτες και τις πληροφορίες που δίνει το φάρμακο.
- Μην οδηγείτε εάν παίρνετε κάποιο φάρμακο που μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα οδήγησής σας
- Μην παίρνετε ποτέ τα φάρμακα που χορηγήθηκαν με ιατρική συνταγή σε τρίτο πρόσωπο, καθώς δεν ξέρετε πώς μπορεί να σας επηρεάσουν.
- Ρωτήστε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας για το αν μπορείτε να οδηγείτε ενόσω παίρνετε το φάρμακο.



απροσεξία ή λάθος εκτίμηση, λίγα δευτερόλεπτα πριν την σύγκρουση.

Συγκεκριμένα, οι οδικές συγκρούσεις που αφορούν στον ανθρώπινο παράγοντα, οφείλονται κυρίως:

- στην ατελή γνώση των κινδύνων κυκλοφορίας
- σε κακούς χειρισμούς του οχήματος
- στην αλαζονική συμπεριφορά κατά την οδήγηση (εγωκεντρισμός, αίσθηση δύναμης κ.ά.)
- σε λανθασμένες αντιδράσεις σε περίπτωση κινδύνου (φρενάρισμα, επιτάχυνση, ελιγμός)
- σε συνειδητές παραβάσεις του Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας (ΚΟΚ), όπως υπερβολική ταχύτητα, επικίνδυνη προσπέραση, παραβίαση φωτεινών σηματοδοτών, παραβίαση προτεραιότητας, επικίνδυνη στάθμευση σε οδούς ταχείας κυκλοφορίας, χρήση κινητού κ.ά.

Νέοι οδηγοί

Οι νέοι οδηγοί είναι πιο επιρρεπείς στις οδικές συγκρούσεις, λόγω του νεαρού της ηλικίας τους, καθώς και της απειρίας τους στην οδήγηση. Η κυριότερη αιτία θανάτων σε νέους ηλικίας 16 έως 20 ετών, είναι οι οδικές συγκρούσεις.

Παράγοντες σχετικοί με την ηλικία:

1. Παρορμητική συμπεριφορά: ριψοκίνδυνοι ελιγμοί, επιθετική οδήγηση, νευρική συμπεριφορά, υπερεκτίμηση των δυνάμεων, η τάση για επίδειξη ή συναγωνισμό ταχύτητας
2. Επιθετικότητα
3. Κοινωνική επιρροή: επιρροή των νέων από τους φίλους και τους συνομήλικους για πιο βίαιη και επιθετική οδήγηση.
4. Η ανεπαρκής κρίση σε θέματα κυκλοφορίας και η ανεπαρκής εκπαίδευση
5. Η μικρότερη αντίληψη του κινδύνου
6. Η κούραση κατά τις νυχτερινές ώρες
7. Η κατανάλωση αλκοόλ
8. Η μη χρήση ζώνης ασφαλείας ή κράνους



Κινητό και οδήγηση

Έγκυρες έρευνες έχουν δείξει ότι η χρήση κινητού τηλεφώνου κατά την οδήγηση:

- ✓ Μειώνει σημαντικά:
 - την ικανότητα διατήρησης της σωστής θέσης στον δρόμο
 - την ικανότητα διατήρησης ορθής ταχύτητας
 - τον χρόνο αντίδρασης
 - την εκτίμηση και αναγνώριση ασφαλών αποστάσεων
 - τη γενική αντίληψη για την τροχαία κίνηση.
- ✓ Αφαιρεί την προσοχή του οδηγού και του στερεί την ικανότητα για ασφαλή οδήγηση.
- ✓ Δημιουργεί μεγαλύτερα προβλήματα στις ομάδες υψηλού κινδύνου (νεαροί, ηλικιωμένοι, άπειροι οδηγοί)
- ✓ Αυξάνει τις πιθανότητες πρόκλησης σοβαρής ή θανατηφόρας οδικής σύγκρουσης στο **τετραπλάσιο**.

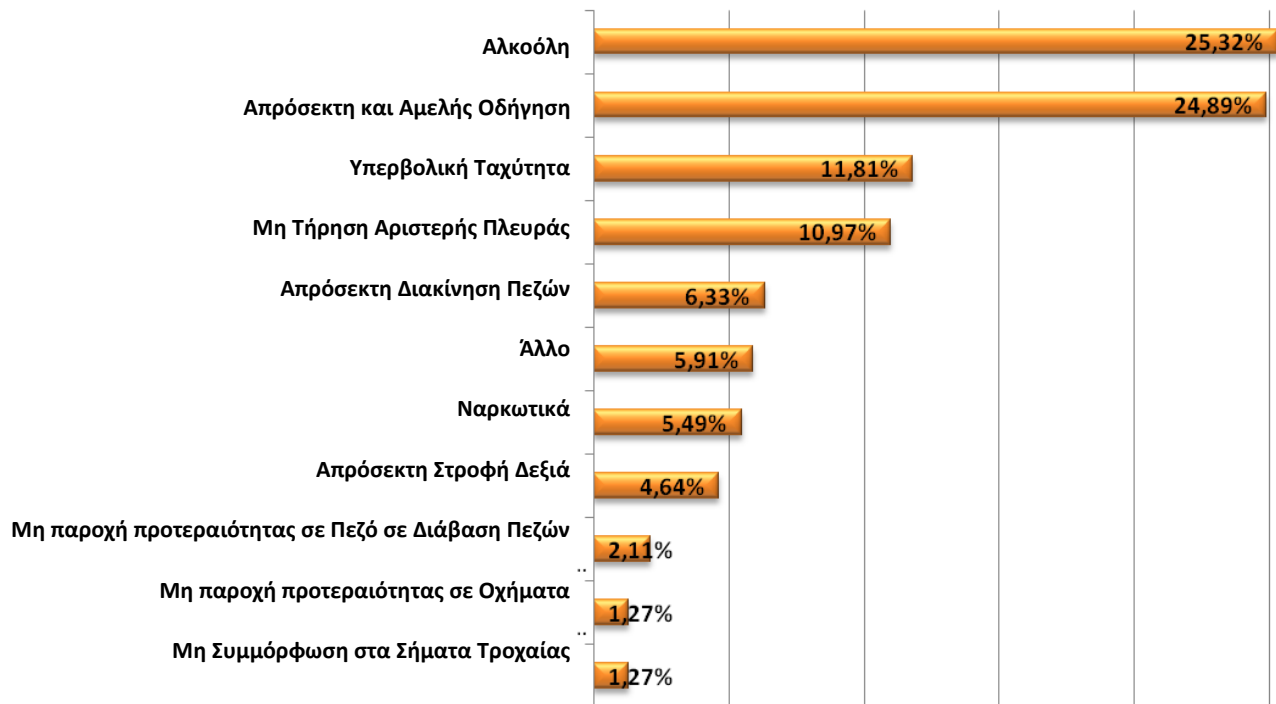
Πηγή: Τμήμα Τροχαίας, Αστυνομία Κύπρου.



Πηγή: Reaction Cyprus (Μονάδα Οδικής Ασφάλειας)

Κυριότερες αιτίες πρόκλησης δυστυχημάτων (θανάτων) στην Κύπρο

2012-2016



Πηγή: Γραφείο Ανάλυσης και Στατιστικής (ΓΑ&Σ), Τμήμα Τροχαίας, Αστυνομία Κύπρου.

Οδικό δίκτυο (ποιότητα δρόμων) και καιρικές συνθήκες

Η κακή ποιότητα του οδοστρώματος, καθώς και οι καιρικές συνθήκες στο οδικό δίκτυο ευθύνονται για την πρόκληση οδικών συγκρούσεων. Συγκεκριμένα, το 6% των οδικών συγκρούσεων οφείλεται στο οδικό δίκτυο και το 11% στις καιρικές συνθήκες.

Οι λόγοι που το οδικό δίκτυο μπορεί να ευθύνεται για τις οδικές συγκρούσεις είναι οι εξής:

- ✓ Κακή κατάσταση του οδικού δικτύου ή κακή ποιότητα κατασκευής του οδοστρώματος ή προβλήματα από τη συσσώρευση υδάτων
- ✓ Ανεπαρκής σήμανση και σηματοδότηση
- ✓ Πλήρης έλλειψη ή ανεπάρκεια οδικού φωτισμού
- ✓ Ανεπαρκή γεωμετρικά χαρακτηριστικά, όπως λωρίδες κυκλοφορίας, έλλειψη διαχωριστικών νησίδων, κ.λπ.
- ✓ Τοποθέτηση σύλων, διαφημιστικών πινακίδων, δένδρων, αναχωμάτων κ.λπ.
- ✓ Ελλιπής σήμανση κατά τη διάρκεια κατασκευών
- ✓ Κακή οργάνωση της κυκλοφορίας, όπως έλλειψη ή ανεπαρκής σήμανση, ανεπαρκής έλεγχος προσβάσεων (είσοδοι, έξοδοι), και στάθμευσης στην οδό.



Οι δυσμενείς καιρικές συνθήκες τον χειμώνα, όπως χιόνι, βροχή, ομίχλη:

- μειώνουν την ορατότητα
- προκαλούν ολισθηρότητα στον δρόμο

5.3 ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΑΝΕΥΘΥΝΗΣ ΟΔΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Οι συνέπειες των οδικών συγκρούσεων είναι ιδιαίτερα σοβαρές τόσο για το ίδιο το άτομο όσο και για την κοινωνία γενικότερα.

- **Σωματικές συνέπειες**, όπως τραυματισμός/αναπηρία μετά το ατύχημα, θάνατος.
- **Ψυχολογικές συνέπειες**, όπως ψυχικά τραύματα, αρνητική επιρροή στις προσωπικές σχέσεις και την επαγγελματική σταδιοδρομία του παθόντα, μετατραυματικό στρες, αρνητικά συναισθήματα (θλίψη, θυμός), κατάθλιψη και ανησυχία, ανθρώπινος πόνος που προκαλεί στις οικογένειες η απώλεια ζωής ή η απώλεια σωματικής ακεραιότητας (τραυματισμός/ αναπηρία) κ.ά.
- **Κοινωνικές συνέπειες**, όπως η απώλεια της οικογενειακής ισορροπίας, η οικογένεια επιβαρύνεται με το κόστος νοσηλείας, θεραπείας, αλλά και φροντίδας ατόμων, ανακατανομή των ρόλων στην οικογένεια, ειδικά μετά από έναν τραυματισμό ή αναπηρία κ.λπ.
- **Οικονομικές συνέπειες**. Τα έξοδα περίθαλψης και αποκατάστασης αποτελούν μια επιπρόσθετη τεράστια οικονομική επιβάρυνση για την κοινωνία, τις υπηρεσίες υγείας (συντάξεις αναπηρίας, διοικητικά έξοδα), το σύστημα κοινωνικών ασφαλίσεων και τις ασφάλειες γενικότερα.



Φύλλο εργασίας 2:

Να διαβάσετε τις πιο κάτω περιπτώσεις οδικών συγκρούσεων και να απαντήσετε.

1. Ο Κωνσταντίνος είναι μαθητής της Β΄ Λυκείου και πριν από λίγες μέρες πήρε το αμάξι του αδερφού του, για να πάει στο περίπτερο της γειτονιάς του. Επειδή η απόσταση ήταν σχετικά κοντινή, έκρινε ότι δεν ήταν απαραίτητο να φορέσει ζώνη. Ο Κωνσταντίνος, παρόλο που δεν έτρεχε, πέρασε το φανάρι με πορτοκαλί, με αποτέλεσμα να συγκρουστεί με ένα φορτηγό και να τραυματιστεί σοβαρά.



Να εντοπίσετε:

α) Τις αιτίες της οδικής σύγκρουσης.

.....

.....

.....

.....

β) Τις συνέπειες που έχουν οι σοβαροί τραυματισμοί από τις οδικές συγκρούσεις, στο ίδιο το άτομο, στην οικογένεια και στην κοινωνία.

Συνέπειες:		
στο άτομο	στην οικογένεια	στην κοινωνία

γ) Τις συνέπειες που έχει η απώλεια ζωής από τις οδικές συγκρούσεις, στην οικογένεια και στην κοινωνία.

Συνέπειες:	
στην οικογένεια	στην κοινωνία

2. Ο Σωκράτης είναι 18 χρονών και πριν από λίγους μήνες έβγαλε άδεια οδήγησης μοτοσικλέτας. Αποφάσισε να πάρει τη φίλη του την Ελένη μια βόλτα με τη μοτοσικλέτα του. Ο Σωκράτης είχε μόνο ένα κράνος και το έδωσε στην Ελένη να το φορέσει. Για να εντυπωσιάσει την Ελένη ανέπτυξε ταχύτητα, με αποτέλεσμα να ξεπεράσει κατά πολύ το ανώτατο επιτρεπόμενο όριο. Δυστυχώς, αυτό είχε ως αποτέλεσμα να συγκρουστούν με ένα αυτοκίνητο που δεν σταμάτησε στο STOP και τους έκοψε τον δρόμο.



Να εντοπίσετε:

α) Τις αιτίες της οδικής σύγκρουσης.

.....

.....

.....

.....

β) Τις συνέπειες που έχουν οι σοβαροί τραυματισμοί από τις οδικές συγκρούσεις, στο ίδιο το άτομο, στην οικογένεια και στην κοινωνία.

Συνέπειες:		
στο άτομο	στην οικογένεια	στην κοινωνία

γ) Τις συνέπειες που έχει η απώλεια ζωής από τις οδικές συγκρούσεις, στην οικογένεια και στην κοινωνία.

Συνέπειες:	
στην οικογένεια	στην κοινωνία

5.4 ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΓΙΑ ΠΕΖΟΥΣ, ΕΠΙΒΑΤΕΣ, ΠΟΔΗΛΑΤΕΣ, ΜΟΤΟΣΙΚΛΕΤΙΣΤΕΣ ΚΑΙ ΟΔΗΓΟΥΣ

Οδηγοί, επιβάτες, πεζοί, μοτοσικλετιστές και ποδηλάτες πρέπει όλοι να γνωρίζουν τις ευθύνες τους όταν μοιράζονται τον δρόμο με άλλους, αλλά και να τηρούν τις υποχρεώσεις τους, δημιουργώντας έτσι ασφαλές οδικό περιβάλλον.

Οδηγοί:

Ένας σωστός οδηγός δεν αρκείται στο να οδηγεί ο ίδιος προσεκτικά, αλλά φροντίζει να προβλέπει τα λάθη των άλλων οδηγών ή πεζών, για να μπορεί να τα αποφεύγει. Ο οδηγός έχει την αποκλειστική ευθύνη να προσαρμόζει την οδήγησή του, όταν το επιβάλλουν οι περιστάσεις.

ΟΔΗΓΟΥΜΕ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΗΜΑΙΝΕΙ:

- ❖ Μαθαίνουμε και εφαρμόζουμε τον Κ.Ο.Κ.
- ❖ Δεν οδηγούμε όταν έχουμε καταναλώσει οινοπνευματώδη ποτά ή έχουμε κάνει χρήση ουσιών.
- ❖ Σεβόμαστε και τηρούμε τα όρια ταχύτητας.
- ❖ Δεν κάνουμε αντικανονικά προσπεράσματα.
- ❖ Δεν παραβιάζουμε τον κόκκινο σηματοδότη.
- ❖ Σταματάμε στο STOP και δίνουμε προτεραιότητα.
- ❖ Δίνουμε προτεραιότητα στους πεζούς και στα άτομα με ειδικές ανάγκες.
- ❖ Ακολουθούμε τα σήματα και τις υποδείξεις των τροχονόμων.
- ❖ Φοράμε πάντοτε ζώνη ασφαλείας και στα πίσω καθίσματα, ακόμα και αν πρόκειται να διανύσουμε μια σύντομη διαδρομή.
- ❖ Τοποθετούμε τα παιδιά στο πίσω κάθισμα του αυτοκινήτου και τους φοράμε ζώνη ασφαλείας. Παιδιά κάτω των 12 ετών να κάθονται στα κατάλληλα για την ηλικία τους καθισματάκια.
- ❖ Σε περίπτωση που οδηγούμε ή είμαστε συνεπιβάτης σε μοτοσικλέτα, φοράμε πάντα κράνος.
- ❖ Δεν χρησιμοποιούμε κινητό τηλέφωνο ή άλλο αντικείμενο. Τα χέρια μας πρέπει να είναι ελεύθερα, για να μπορούμε να έχουμε πλήρη έλεγχο του οχήματος.
- ❖ Πριν ξεκινήσουμε για ταξίδι, ελέγχουμε το όχημα που θα οδηγήσουμε (στάθμη υγρών, έλεγχος ελαστικών κ.λπ), ρυθμίζουμε σωστά τη θέση (κάθισμα) οδήγησης και τους καθρέπτες. Επίσης, πρέπει να έχουμε πάντα στο αυτοκίνητό μας **πυροσβεστήρα, τρίγωνο και φαρμακείο.**

Επιβάτες:

Οι επιβάτες πρέπει να συνεισφέρουν στην οδήγηση μόνο παθητικά, δηλαδή να μην ενοχλούν και να μην εμποδίζουν τον οδηγό να οδηγή με ασφάλεια. Αρκετοί εμπλέκονται σε οδικές συγκρούσεις, τόσο εξαιτίας της έλλειψης προνοητικότητας για τη λήψη μέτρων παθητικής ασφάλειας όσο και εξαιτίας της εκδήλωσης αμελούς και ανεύθυνης συμπεριφοράς, κατά τις μετακινήσεις τους με τα διάφορα οχήματα.

Οι τραυματισμοί των επιβατών που συμβαίνουν εξαιτίας αμέλειας ή και ανεύθυνης συμπεριφοράς είναι:

- η μη χρήση ζώνης ασφαλείας
- η μη χρήση κράνους
- η μεταφορά ανηλίκων κάτω των 12 ετών χωρίς να είναι τοποθετημένοι σε ειδικό κάθισμα, που διαθέτει ζώνη ασφαλείας και ειδικό σύστημα συγκράτησης σε περίπτωση σύγκρουσης
- η μεταφορά ανηλίκων κάτω των 5 ετών από μοτοσυκλέτες ή μοτοποδήλατα
- η πτώση, ιδίως των όρθιων εντός των οχημάτων

Πεζοί:

Οι πεζοί είναι ίσως οι πιο ευάλωτοι χρήστες των δρόμων, λόγω των ηλικιακών τους χαρακτηριστικών (ηλικιωμένοι και παιδιά). Ο Κ.Ο.Κ. δίνει προτεραιότητα στους πεζούς, για να εξασφαλιστεί όσο το δυνατό η ασφάλειά τους.

Περισσότεροι από τους μισούς θανάτους πεζών συμβαίνουν στο σκοτάδι ή το σούρουπο.

Οι οδηγοί πρέπει να οδηγούν αργά και να είναι έτοιμοι να σταματήσουν όταν:

- ✓ η ορατότητα είναι χαμηλή (βροχή, ομίχλη, νύχτα, αυγή ή σούρουπο)
- ✓ προσεγγίζουν σταθμευμένο λεωφορείο από το οποίο κατεβαίνουν επιβάτες ή περνούν τον δρόμο
- ✓ οι πεζοί διασχίζουν τον δρόμο από διαβάσεις
- ✓ οι πεζοί συγκεντρώνονται σε μεγάλες ομάδες (εκδηλώσεις, διαμαρτυρίες, σχολεία, εμπορικά κέντρα κ.ά.)



ΠΕΡΠΑΤΑΜΕ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΗΜΑΙΝΕΙ:

- ❖ Μαθαίνουμε τους κανόνες οδικής κυκλοφορίας.
- ❖ Φοράμε σε όλες τις περιπτώσεις (ημέρα ή νύχτα) ανοιχτόχρωμα ή αντανακλαστικά ρούχα, για να είμαστε ορατοί.
- ❖ Βαδίζουμε στο πεζοδρόμιο. Προσπαθούμε να μη βρισκόμαστε κοντά στην κίνηση. Όταν δεν υπάρχει πεζοδρόμιο, βαδίζουμε αντίθετα από τη φορά των οχημάτων, ώστε να προφυλασσόμαστε.
- ❖ Όταν βαδίζουμε σε στενούς δρόμους χωρίς πεζοδρόμιο, να προσέχουμε τις στροφές, γιατί το αυτοκίνητο ή η μοτοσυκλέτα που στρίβει, πιθανότατα να μη μας βλέπει.
- ❖ Όταν κυκλοφορούμε στον δρόμο με ένα μικρότερό μας, τον κρατάμε πάντα από το χέρι, προσέχοντας να βαδίζει προς το μέρος του πεζοδρομίου.
- ❖ Για να διασχίσουμε τον δρόμο πρέπει:
 - ✓ Να περνάμε από τη διάβαση πεζών.
 - ✓ Αν υπάρχει φανάρι, περνάμε μόνο όταν είναι πράσινο για τους πεζούς και ποτέ όταν είναι κόκκινο.
 - ✓ Αν δεν υπάρχει φανάρι, κοιτάμε με προσοχή δεξιά, αριστερά και πάλι δεξιά και περνάμε μόνον αν δεν πλησιάζουν άλλα οχήματα και δεν παρεμποδίζουμε την κυκλοφορία των οχημάτων.
- ❖ Τον δρόμο τον διασχίζουμε πάντα κάθετα και χωρίς να αργοπορούμε.
- ❖ Δεν διασχίζουμε τον δρόμο τρέχοντας, αλλά περπατώντας.
- ❖ Όταν βγαίνουμε στον δρόμο, παρατηρούμε και ακολουθούμε τις υποδείξεις των Αστυνομικών και των Σχολικών Τροχονόμων.
- ❖ Όταν κινούμαστε στο δρόμο ως πεζοί, εκτός από τις υποδείξεις των Τροχονόμων και τις διαβάσεις, πρέπει πάντα να ακολουθούμε:
 - ✓ Τη φωτεινή σηματοδότηση (φανάρια)
 - ✓ Τις πινακίδες που τοποθετούνται σε καθορισμένα σημεία του δρόμου για να ρυθμίζουν την κυκλοφορία, να προειδοποιούν και να πληροφορούν τους πεζούς και τους οδηγούς.



Ποδηλάτες:

Το ποδήλατο είναι ένα ευχάριστο, οικολογικό και αποτελεσματικό μέσο μεταφοράς που συμβάλλει ταυτόχρονα και στην καλή φυσική κατάσταση του ατόμου. Δυστυχώς όμως, το ποδήλατο αποτελεί συχνά αιτία σοβαρών, αλλά και θανατηφόρων τραυματισμών. Κατ' επέκταση είναι ιδιαίτερα σημαντική η ενημέρωση και εκπαίδευση των παιδιών από μικρή ηλικία, αφού τα ίδια τα παιδιά αποτελούν ένα μεγάλο ποσοστό των ποδηλατιστών.



Οι ποδηλάτες έχουν τα ίδια δικαιώματα, αλλά και υποχρεώσεις με τους οδηγούς μοτοποδηλάτων και μηχανών (π.χ. κυκλοφορία στην αριστερή πλευρά, οδήγηση με σύνεση, όχι κατανάλωση αλκοόλ, προειδοποίηση των άλλων οδηγών για αλλαγή λωρίδας, τήρηση των κανόνων κυκλοφοριακής αγωγής κ.τ.λ.).

ΚΑΝΟΥΜΕ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΗΜΑΙΝΕΙ:

- ❖ Μαθαίνουμε και εφαρμόζουμε τον Κ.Ο.Κ.
- ❖ Δεν παραβιάζουμε stop και φωτεινούς σηματοδότες.
- ❖ Δεν προσπερνούμε οχήματα από την αριστερή πλευρά.
- ❖ Φροντίζουμε το ποδήλατό μας να είναι πάντα σε καλή κατάσταση. Τα φρένα πρέπει να λειτουργούν σωστά και τα λάστιχα να είναι σε καλή κατάσταση και φουσκωμένα όσο χρειάζεται και να είναι σε λειτουργία το φανάρι.
- ❖ Η αλυσίδα να είναι στο κατάλληλο ύψος ρυθμισμένη
- ❖ Πρέπει να φοράμε ειδικό κράνος για ποδήλατο.
- ❖ Φοράμε ανοιχτόχρωμα ή αντανakλαστικά και όχι σκουρα μυσχα, για να είμαστε ορατοί στους οδηγούς των οχημάτων και την ημέρα αλλά και τη νύχτα.
- ❖ Χρησιμοποιούμε ποδηλατόδρομο ή πεζόδρομο όταν μπορούμε.
- ❖ Κρατάμε το τιμόνι και με τα δύο χέρια.
- ❖ Κάνουμε σήμα με το χέρι, όταν στρίβουμε.
- ❖ Δεν μεταφέρουμε άλλους επιβάτες ή βαριά αντικείμενα.
- ❖ Δεν οδηγούμε υπό επήρεια αλκοόλ και άλλων ουσιών.



Μοτοσικλετιστές

Οι μοτοσικλετιστές παρόλο που έχουν τα ίδια δικαιώματα με όλους τους άλλους να χρησιμοποιούν τον δρόμο, εντούτοις δεν είναι τόσο καλά προστατευμένοι όπως οι οδηγοί άλλων οχημάτων.

Οι μοτοσικλετιστές έχουν λιγότερη σταθερότητα και διατρέχουν 16 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο να σκοτωθούν σε τροχαίο από ό,τι οι οδηγοί ενός αυτοκινήτου. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι κινούνται σε δύο μόνο τροχούς και, επίσης, δεν έχουν το αμάξωμα ενός αυτοκινήτου γύρω τους, για να τους προστατεύσει από ενδεχόμενη πρόσκρουση.

Αν θα οδηγήσετε μοτοσικλέτα ή μοτοποδήλατο έχετε υπόψη σας τα πιο κάτω:

- ✓ Η χρήση κράνους είναι υποχρεωτική τόσο από τους οδηγούς όσο και από τους επιβάτες.
- ✓ Επιτρέπεται η μεταφορά επιβάτη άνω των 12 ετών, εφόσον κάθεται ιππαστί πίσω από τον οδηγό.
- ✓ Τα φώτα πρέπει να είναι αναμμένα και κατά τη διάρκεια της μέρας.

Πηγή: Τμήμα Τροχαίας, Αστυνομία Κύπρου.

Ήξερες ότι...



- ❖ Για το έτος 2011, το 34% του συνόλου των νεκρών από τροχαίο ατύχημα στην Αττική ήταν μοτοσικλετιστές¹.
- ❖ Αντίστοιχα, για το ίδιο έτος, το 40% των τραυματισμένων (ελαφρά και βαριά συνολικά) από τροχαίο ατύχημα στην Αττική ήταν μοτοσικλετιστές¹.
- ❖ Η κρανιοεγκεφαλική κάκωση είναι η κύρια αιτία θανάτου σε ατυχήματα με μοτοσικλέτες. Συγκεκριμένα, το 80% των μοτοσικλετιστών που σκοτώνονται σε τροχαίο ατύχημα υπολογίζεται ότι έχουν υποστεί κρανιοεγκεφαλική κάκωση².
- ❖ Μοτοσικλετιστές που δεν φορούν κράνος έχουν διπλάσιες πιθανότητες να υποστούν κρανιοεγκεφαλική κάκωση σε μια σύγκρουση, σε σχέση με όσους το χρησιμοποιούν².
- ❖ Περισσότερα από 4 στα 5 ατυχήματα με μοτοσικλέτα καταλήγουν σε τραυματισμό ή θάνατο του μοτοσικλετιστή².
- ❖ Για κάθε 1,5 χλμ. οδήγησης, ένας μοτοσικλετιστής κινδυνεύει 16 φορές περισσότερο να πεθάνει σε μια σύγκρουση από ό,τι ο οδηγός ενός άλλου οχήματος².
- ❖ Όποιος χρησιμοποιεί το κράνος, μειώνει τον κίνδυνο στο 1/3.²

Πηγή 1: Ελληνική Αστυνομία, Υπουργείο Προστασίας του Πολίτη

Πηγή 2: Σύστημα Καταγραφής Ατυχημάτων στα εξωτερικά ιατρεία, ΣΚΑΕΙ, Κέντρο Έρευνας και Πρόληψης Ατυχημάτων - Κ.Ε.Π.Α., ΕΣΥΕ, Υπουργείο Προστασίας του Πολίτη

5.5 ΧΡΗΣΗ ΖΩΝΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΚΑΙ ΚΡΑΝΟΥΣ

Στην Κύπρο:



- ✓ Από 1/7/2002, η ζώνη ασφαλείας είναι υποχρεωτική στις θέσεις του οδηγού, του συνοδηγού και στα πίσω καθίσματα.
- ✓ Τα παιδιά ύψους κάτω των 150 εκ. πρέπει να μεταφέρονται στο αυτοκίνητο με το κατάλληλο σύστημα συγκράτησης (παιδικά καθίσματα αυτοκινήτου), ανάλογα με το βάρος τους.
- ✓ Αν όλοι φορούσαν ζώνη ασφαλείας, θα σώζονταν 28 άτομα τον χρόνο και θα τραυματιζόνταν σοβαρά 200 άτομα λιγότερα!

Πηγή: Τμήμα Τροχαίας, Αστυνομία Κύπρου.


Η σημασία της ζώνης ασφαλείας

Η ζώνη ασφαλείας αποτελεί ίσως το πιο σημαντικό μέσο ασφάλειας του οδηγού και των επιβατών σε περίπτωση οδικής σύγκρουσης. Μπορεί να σώσει ζωές και να μειώσει τους τραυματισμούς σε οδικές συγκρούσεις.

Σύμφωνα με μελέτες που αφορούν στην ασφάλεια του οδηγού, η χρήση της ζώνης ασφαλείας αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για να λειτουργήσουν σωστά και τα υπόλοιπα συστήματα ασφαλείας, όπως είναι ο αερόσακος.

Η χρήση της ζώνης ασφαλείας αφορά τόσο στον οδηγό όσο και στον συνοδηγό και τους επιβάτες των πίσω καθισμάτων. Είναι υποχρέωση όλων των επιβατών του οχήματος να την χρησιμοποιούν, έστω κι αν το αυτοκίνητο κινείται με μικρή ταχύτητα ή διανύει μια μικρή απόσταση.

**Η Ζώνη
Ασφαλείας**

- εμποδίζει να εκσφενδονιστεί ο οδηγός και οι άλλοι επιβαίνοντες μέσα ή έξω από το αυτοκίνητο σε μια οδική σύγκρουση. Οι πιθανότητες να σκοτωθεί κάποιος, αν εκσφενδονιστεί έξω από το αυτοκίνητο είναι 10 φορές περισσότερες.
- προστατεύει τους επιβάτες από το να χτυπήσουν άλλους επιβαίνοντες. Η ορμή που εκσφενδονίζεται ο πίσω επιβάτης προς τους εμπρός επιβάτες σε μια οδική σύγκρουση, αναλογεί με το βάρος ενός ελέφαντα 4 τόνων.
- εξομαλύνει τις κινήσεις και μεταφέρει τις  δυνάμεις της σύγκρουσης σε ισχυρότερα μέρη του σώματος.
- μειώνει κατά 60% τις πιθανότητες σοβαρού τραυματισμού και 50% θανάτου σε μια σύγκρουση.

Η σημασία του κράνους

Στην Κύπρο:



- ✓ Η χρήση κράνους είναι υποχρεωτική, τόσο από τους οδηγούς όσο και από τους επιβάτες.
- ✓ 8 στους 10 θανάτους μοτοσικλετιστών προκαλούνται από τραύματα στο κεφάλι.
- ✓ Από τους 29 μοτοσικλετιστές που σκοτώνονται κάθε χρόνο σε οδικές συγκρούσεις δεν φέρει κράνος. Οι περισσότεροι από αυτούς, αν φορούσαν κράνος, θα γλίτωναν με έναν απλό πονοκέφαλο.

Πηγή: Τμήμα Τροχαίας, Αστυνομία Κύπρου.

Είναι απαραίτητη η χρήση κράνους, τόσο από τους μοτοσικλετιστές όσο και από τους ποδηλάτες. Το κράνος σώζει τη ζωή και αποτελεί το σπουδαιότερο τμήμα της ενδυμασίας των οδηγών μοτοσικλέτας. Οι οδηγοί μοτοσικλέτας είναι εκτεθειμένοι άμεσα σε πολύ περισσότερους κινδύνους από αυτούς στους οποίους εκτίθενται οι οδηγοί αυτοκινήτων.

Το κράνος:

- σώζει ζωές
- πρέπει να έχει τις σωστές προδιαγραφές, το σωστό μέγεθος και να είναι ασφαλισμένο σωστά. Ένα κράνος που δεν είναι δεμένο ή είναι χαλαρό, είναι περισσότερο επικίνδυνο και υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να προκαλέσει τραυματισμό
- πρέπει να αντικατασταθεί αν έχει υποστεί κάποιο δυνατό χτύπημα ή αν έχει περάσει η ημερομηνία λήξης του.

**ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΝΕΚΡΩΝ ΟΔΗΓΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΒΑΤΩΝ
ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΖΩΝΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ**

Περιγραφή	2012	2013	2014	2015	2016
Έφεραν ζώνη ασφαλείας	5	8	6	11	7
Δεν έφεραν ζώνη ασφαλείας	18	11	11	14	12
Δεν υποχρεούνται να φέρουν ζώνη ασφαλείας	0	0	0	1	0
Είναι άγνωστο αν έφεραν ζώνη ασφαλείας	0	0	3	0	0
ΣΥΝΟΛΟ	23	19	20	26	19

**ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΝΕΚΡΩΝ ΜΟΤΟΠΟΔΗΛΑΤΙΣΤΩΝ / ΜΟΤΟΣΥΚΛΕΤΙΣΤΩΝ ΚΑΙ
ΕΠΙΒΑΤΩΝ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΥ ΚΡΑΝΟΥΣ ΣΤΗΝ
ΚΥΠΡΟ**

Περιγραφή	2012	2013	2014	2015	2016
Έφεραν κράνος	8	6	4	4	6
Δεν έφεραν κράνος	9	9	8	9	6
Άγνωστο	0	0	2	1	1
ΣΥΝΟΛΟ	17	15	14	14	13

Πηγή: Γραφείο Ανάλυσης και Στατιστικής (ΓΑ&Σ), Τμήμα Τροχαίας, Αστυνομία Κύπρου.

5.6 ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΟΔΙΚΗΣ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗΣ

Η καλλιέργεια και ενίσχυση της οδικής συνείδησης είναι ευθύνη της πολιτείας, της ίδιας της κοινωνίας, αλλά και του καθενός προσωπικά. Πρέπει να αποτελέσει προτεραιότητα των κυβερνήσεων κάθε χώρας η δραστική και άμεση υιοθέτηση νέων μέτρων για την πρόληψη και μείωση των οδικών συγκρούσεων και των επιπτώσεών τους.

Συγκεκριμένα, η πρόληψη και μείωση των οδικών συγκρούσεων απαιτεί:

- την ευαισθητοποίηση όλων των αρμόδιων φορέων σε συνεργασία με την Αστυνομία (Τμήμα Τροχαίας Αρχηγείου). Τέτοιοι φορείς είναι: Υπουργείο Δικαιοσύνης και Δημοσίας Τάξεως, Υπουργείο Υγείας, Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού, Υπουργείο Συγκοινωνιών και Έργων, Οργανισμοί Τοπικής Αυτοδιοίκησης, Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης με άμεση και ταυτόχρονη συνεργασία και επικοινωνία με τους πολίτες – χρήστες των οδών.
- την ενίσχυση της αστυνόμευσης και διαρκής παρουσία της αστυνομίας στους δρόμους και κυρίως στα επικίνδυνα σημεία. Είναι αποδεδειγμένο ότι ο συνεχής έλεγχος δρα ανασταλτικά στους οδηγούς που παραβιάζουν τον Κ.Ο.Κ. και προκαλούν συγκρούσεις. Ο συστηματικός και εντατικός έλεγχος από την αστυνομία μπορεί να πετύχει σε μεγάλο βαθμό την συμμόρφωση των οδηγών και τη μείωση των παραβάσεων.
- την αύξηση της ηλεκτρονικής αστυνόμευσης (φωτογραφικά RADAR). Ο οδηγός νιώθει ότι ελέγχεται συνεχώς, κάτι που τον κάνει και πιο προσεχτικό.
- την αύξηση ελέγχων για μέθη (αλκοτέστ) και ουσιών (ναρκοτέστ).
- τη βελτίωση οδικού δικτύου. Η αστυνομία σε συνεργασία με τις αρμόδιες υπηρεσίες, όπως είναι το υπουργείο και οι δήμοι, μπορούν να συμβάλουν στη διαμόρφωση και βελτίωση τόσο του εθνικού όσο και του επαρχιακού δικτύου.
- την εκπαίδευση παιδιών, εφήβων και νέων ενηλίκων. Τα παιδιά πρέπει να εκπαιδεύονται από την παιδική ηλικία και να ευαισθητοποιούνται σε θέματα οδικής ασφάλειας και κυκλοφοριακής αγωγής, αφού αποτελούν τους μελλοντικούς χρήστες της οδού είτε ως οδηγοί είτε ως πεζοί. Είναι απαραίτητη η εκπαίδευσή τους σε πάρκα κυκλοφοριακής αγωγής, αλλά και η ένταξη του μαθήματος ή προγραμμάτων της κυκλοφοριακής αγωγής στα σχολεία. Επιπρόσθετα, είναι απαραίτητη και η συνεχής εκπαίδευση και διαπαιδαγώγηση των ατόμων όλων των ηλικιών για θέματα οδικής συνείδησης, ασφάλειας και πρόληψης.



Αριθμοί έκτακτης ανάγκης:

Καλέστε τους πιο κάτω αριθμούς σε περίπτωση που:

- Εμπλακείτε σε τροχαίο ατύχημα
- Γίνετε αυτόπτης μάρτυρας κάποιας τροχαίας σύγκρουσης
- Ακινητοποιηθεί το αυτοκίνητό σας λόγω βλάβης
- Παρατηρήσετε κάτι επικίνδυνο στο οδόστρωμα (σκασμένο λάστιχο φορτηγού, ζώο, πεσμένο φορτίο κ.ά.)
- Νιώσετε αδιαθεσία κατά την οδήγηση

Πηγή: http://www.aodos.gr/symboules_symboules/arthro/arithmoi_ektaktis_anagkis-15424140/



Χρήσιμα Τηλέφωνα, Κύπρος	
Ευρωπαϊκός αριθμός έκτακτης ανάγκης	112
Άμεση Δράση (αστυνομία, πυροσβεστική, ασθενοφόρο)	199
Γραμμή του Πολίτη-Αστυνομία	1460
Αστυνομία	22802020
Αρχηγείο Αστυνομίας	22808080



Μην καλείτε τα τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης για να ζητήσετε γενικές πληροφορίες. Περιττές κλήσεις ενδέχεται να υπερφορτώσουν το σύστημα και να παρεμποδίσουν την παροχή βοήθειας στα άτομα που τη χρειάζονται πραγματικά!

Φύλλο εργασίας 3: Ομαδική εργασία

1. «Ανήκετε σε μια κίνηση νέων που ασχολούνται με την υγεία. Χρησιμοποιώντας την πιο κάτω ανάρτηση του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (WHO) «10 Θέσεις για τη Νεολαία και την Οδική Ασφάλεια», ετοιμάστε τον δικό σας δεκάλογο προς τους/τις φίλους/ες μαθητές/τριες του σχολείου σας, ώστε να τους/τις βοηθήσετε να βελτιώσουν την οδική τους συμπεριφορά και συνείδηση. Μπορείτε να στηριχτείτε πάνω στις 10 Θέσεις για τη Νεολαία και την Οδική Ασφάλεια, απλοποιώντας τη διατύπωσή τους και προσθέτοντας εικόνες ή ζωγραφιές»

10 Θέσεις για τη Νεολαία και την Οδική Ασφάλεια.

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, Σεπτέμβριος 2012

Κάθε χρόνο περίπου 400.000 άνθρωποι κάτω των 25 ετών χάνουν την ζωή τους σε τροχαίες συγκρούσεις στους δρόμους του κόσμου. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συνοψίζει τους παράγοντες που συμβάλλουν στους τραυματισμούς των νέων σε τροχαία και ποια μέτρα μπορούν να ληφθούν για να τους αποτρέψουν.

Θέση 1

Περισσότερο από 1000 παιδιά και νεαροί ενήλικες ηλικίας κάτω των 25 ετών σκοτώνονται σε τροχαίες συγκρούσεις κάθε μέρα. Οι τραυματισμοί από τροχαία είναι η κύρια αιτία θανάτου στους νέους 10-24 ετών.

Θέση 2

Οι περισσότεροι νέοι άνθρωποι που έχασαν την ζωή τους ή τραυματίστηκαν σε τροχαίες συγκρούσεις σε χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος είναι πεζοί, ποδηλάτες, μοτοσικλετιστές ή χρήστες των μέσων μαζικής μεταφοράς. Στις χώρες υψηλού εισοδήματος, τα περισσότερα νεαρά θύματα είναι αρχάριοι οδηγοί.

Θέση 3

Οι φορείς χάραξης πολιτικής πρέπει να αναγνωρίζουν την ευαλωτότητα των παιδιών κατά την κατασκευή δρόμων και τον σχεδιασμό μέτρων οδικής ασφάλειας, καθώς και την σχετική απειρία τους, τις αναπτυξιακές διαφορές και την ανάγκη τους να μπορούν να παίζουν και να ταξιδεύουν με ασφάλεια.

Θέση 4

Η υπερβολική ταχύτητα είναι η συνηθέστερη παράβαση του Κ.Ο.Κ. που κάνουν οι νέοι άνδρες οδηγοί και συμβάλλει στο ένα τρίτο όλων των τροχαίων συγκρούσεων. Πρέπει να υπάρχει διαβάθμιση των αδειών οδήγησης με απαγόρευση της οδήγησης σε δρόμους με υψηλά όρια ταχύτητας σε αρχάριους οδηγούς.

Θέση 5

Οι άπειροι νεαροί ενήλικες που οδηγούν με επίπεδα αλκοόλ στο αίμα πάνω από 0,05 g/dl έχουν 2,5 φορές υψηλότερο κίνδυνο σύγκρουσης σε σύγκριση με μεγαλύτερους, πιο έμπειρους οδηγούς. Κατάλληλα επίπεδα αλκοόλ στο αίμα για τους νέους οδηγούς θα πρέπει να οριστούν και να ελέγχονται.

Θέση 6

Το κράνος είναι ο μόνος αποτελεσματικός τρόπος μείωσης των τραυμάτων της κεφαλής και των θανάτων που προκαλούνται από συγκρούσεις μοτοσικλετών. Τα παιδιά που ποδηλατούν θα πρέπει επίσης να ενθαρρυνθούν να φορούν κράνος.

Θέση 7

Οι σωστά χρησιμοποιούμενες ζώνες ασφαλείας μειώνουν τον κίνδυνο θανάτου σε περίπτωση σύγκρουσης μέχρι 61%. Οι έλεγχοι και η ενημέρωση για τις ζώνες ασφαλείας θα πρέπει να επικεντρωθούν στους νέους οδηγούς και τους επιβάτες που είναι λιγότερο πιθανό να φορούν ζώνες ασφαλείας.

Θέση 8

Η υποχρεωτική χρήση συστημάτων συγκράτησης για παιδιά μπορεί να μειώσει τους θανάτους παιδιών έως 35%. Τα παιδιά πρέπει να τοποθετούνται σε κατάλληλα για την ηλικία και το βάρος τους καθισματάκια.

Θέση 9

Οι πεζοί και ποδηλάτες μπορεί να είναι δύσκολα ορατοί στο δρόμο, ειδικά τη νύχτα. Τα ρούχα με φωτεινά χρώματα ή αντανακλαστικά τους κάνουν πιο εμφανείς και μπορούν να βοηθήσουν στην αποφυγή συγκρούσεων.

Θέση 10

Τα παιδιά είναι σωματικά, ψυχολογικά και φυσιολογικά διαφορετικά από τους ενήλικες. Η ποιότητα και το είδος της φροντίδας που λαμβάνουν θα έχουν επιπτώσεις στην συνολική αποκατάσταση μετά από μια σύγκρουση και την ικανότητά τους να ζήσουν σαν πλήρως λειτουργικά μέλη της κοινότητάς τους.

Π.Ο.Υγείας

SOS ΤΡΟΧΑΙΑ
ΕΠΙΣΤΗΜΗ

Πηγή: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας

Δεκάλογος για τη Νεολαία και την Οδική Ασφάλεια



2. Συζητήστε στις ομάδες σας και απαντήστε:

- ✓ Γιατί είναι επιτακτική ανάγκη η ενίσχυση της οδικής συνείδησης; Δικαιολογήστε την απάντησή σας.

.....
.....
.....
.....
.....



- ✓ Ποιοι φορείς κατά τη γνώμη σας πρέπει να συνεργαστούν για την ενίσχυση της οδικής συνείδησης;

.....
.....
.....
.....
.....

3. Δημιουργήστε στις ομάδες σας ένα σχέδιο δράσης, το οποίο μπορεί να συμβάλει στην ενίσχυση της οδικής συνείδησης και συμπεριφοράς των εφήβων και των νέων.



- Το σχέδιο δράσης θα πρέπει να απευθύνεται σε έφηβους και νέους και να αφορά σε δραστηριότητες που μπορούν να πραγματοποιηθούν στο περιβάλλον του σχολείου, της οικογένειας και σε κέντρα νέων της κοινότητάς σας.
- Οργανώστε τον καταμερισμό εργασίας σας (έρευνα στο διαδίκτυο, συλλογή φωτογραφιών, συνεργασία με τη διεύθυνση του σχολείου και άλλων φορέων για την ετοιμασία ενημερωτικού υλικού, ζωγραφιών κ.ά.).
- Δημιουργήστε μαζί με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας σας μια αφίσα ή ένα τρίπτυχο ή ένα φιλμάκι, στο οποίο θα παρουσιάζονται τρόποι ενίσχυσης της οδικής συνείδησης και συμπεριφοράς των εφήβων και των νέων.

Φύλλο εργασίας 4: Μύθος ή Αλήθεια;

α. Κυκλώστε τη σωστή απάντηση στις πιο κάτω δηλώσεις.

β. Στη συνέχεια, συζητήστε τις απαντήσεις σας στην ολομέλεια της τάξης, όπου θα έχετε την ευκαιρία να λύσετε επιπρόσθετες απορίες που ενδεχομένως να έχετε σχετικά με το θέμα της οδήγησης και της σωστής οδικής συμπεριφοράς.



«Πηγαίνω εδώ κοντά και κινούμαι με μικρή ταχύτητα, δεν χρειάζεται να βάλω ζώνη.»
Μύθος Αλήθεια
«Αν έχω καταναλώσει 1 με 2 αλκοολούχα ποτά, το αίμα μου χρειάζεται περίπου 2 με 3 ώρες για να απαλλαχθεί από το αλκοόλ.»
Μύθος Αλήθεια
«Το αλκοόλ με κάνει να αισθάνομαι καλύτερα.»
Μύθος Αλήθεια
«Σταμάτησα να πίνω εδώ και μιάμιση ώρα, άρα μπορώ να οδηγήσω.»
Μύθος Αλήθεια
«Νιώθω μεγαλύτερη σιγουριά, όταν κρατάω το παιδί στην αγκαλιά.»
Μύθος Αλήθεια
«Ακόμη και δύο μπύρες μπορεί να επηρεάσουν την ικανότητά μου στην οδήγηση.»
Μύθος Αλήθεια
«Είμαι καλός οδηγός και δεν θα τρακάρω.»
Μύθος Αλήθεια
«Δεν χρειάζομαι ζώνη ασφαλείας, θα κρατηθώ γερά από το τιμόνι αν προκύψει σύγκρουση.»
Μύθος Αλήθεια
«Δεν χρειάζομαι ζώνη ασφαλείας, γιατί έχω αερόσακο.»
Μύθος Αλήθεια
« Ο καφές, ο καθαρός αέρας, το κρύο ντους με βοηθούν να γίνω νηφάλιος.»
Μύθος Αλήθεια
«Οι πίσω θέσεις είναι ασφαλείς, άρα τι χρειάζεται η ζώνη;»
Μύθος Αλήθεια

«Πρέπει να φοράω κράνος όταν οδηγώ μέσα στην πόλη.»	Μύθος	Αλήθεια
«Μπορώ να καταλάβω πότε βρίσκομαι στα πρόθυρα του ... ύπνου.»	Μύθος	Αλήθεια
«Ο καφές δεν καταπολεμά την υπνηλία κατά τη διάρκεια της οδήγησης.»	Μύθος	Αλήθεια
«Ένας μικρο-ύπνος διαρκεί τέσσερα με πέντε δευτερόλεπτα.»	Μύθος	Αλήθεια



α) Χρήσιμα Φιλμάκια

Ευρωπαϊκός Αριθμός 112

- Πανευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης 112 - Τροχαίο Ατύχημα
<https://www.youtube.com/watch?v=venoEOIqPvA>
- Πανευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης 112 - Διαρρήκτης
<https://www.youtube.com/watch?v=FkBdWSuHtpA>
- Πανευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης 112 - Πυρκαγιά
<https://www.youtube.com/watch?v=hO6YII-JNcU>
- 112
<https://www.youtube.com/watch?v=IhSMwoUUTLI>

Κυκλοφοριακή Αγωγή

- Απόσπαση Προσοχής
https://www.youtube.com/watch?v=OeiSJxh9_5Y&index=5&list=PLtnblhL7y4SaOHvQWYGB0QGGrfeJLnina
- Ασφαλής πορεία
<http://www.edutv.gr/index.php/kikloforiak-agogi/asfalis-poreia>
- Αστυνομία Κύπρου Μην τρέχεις – Σκέψου εμένα
<https://www.youtube.com/watch?v=QzMVuyHvJ0>
- Αστυνομία Κύπρου - Μην οδηγείς όταν πειεις – Σκέψου εμένα
<https://www.youtube.com/watch?v=P7Y6F08dOEq>
- Αστυνομία Κύπρου Εκστρατεία ενημέρωσης για την οδική ασφάλεια
<https://www.youtube.com/watch?v=A-ZY5vTdK4U>
- Crash Test
<http://www.videoman.gr/11259>
- Don't drink and drive
https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=JlxOBXDhAJU
- Διαφημιστικό για την Ασφαλή Οδήγηση του ΥΜΕ
<https://www.youtube.com/watch?v=2KYuy0bad6c>
- Ελληνική Αστυνομία Οδική Ασφάλεια
<https://www.youtube.com/watch?v=7H66T48pXdA>
- Ελληνική Αστυνομία - Χρήση κράνους κατά την οδήγηση
<https://www.youtube.com/watch?v=DwJUjHdc3HE>
- Ελληνική Αστυνομία - Ενημερωτικά Σποτ με θέμα την Οδική Ασφάλεια
<https://www.youtube.com/watch?v=KYV-BsA-g9U>
- Κράνος - Υπουργείο Μεταφορών
<http://www.youtube.com/watch?v=Mg46bpHq1kg&feature=related>
- Κράνος
<https://www.youtube.com/watch?v=Z7ZGiJMZD9M>

- Κυκλοφοριακή αγωγή - ευέλικτη ζώνη 2014 - 2015
https://www.youtube.com/watch?feature=share&v=4ed_ajTnUuE&app=desktop
- Οδήγηση και αλκοόλ
<https://www.youtube.com/watch?v=wyz0ogMSjO4>
- Οδική ασφάλεια - video σοκ
https://www.youtube.com/watch?v=jxzT-dwD7wc&index=6&list=PLJqTo_SzpZoTxpZv7XTrp559o8vjjiHey
- Όταν οδηγάς, μη μιλάς στο κινητό. Η οδική ασφάλεια είναι ευθύνη ΟΛΩΝ
<https://www.youtube.com/watch?v=9H9qxf2KXQI>
- Πριν λίγο καιρό...
<https://www.youtube.com/watch?v=B1kzT0hNVWY>
 - Πρώτες Βοήθειες – Παιδιά και Οδική Ασφάλεια
<https://www.youtube.com/watch?v=HXVe4I3Jmks>
- Seat Belt Commercial
http://www.youtube.com/watch?v=nl9_BTm41MI
- Τσομπανάκης τροχαία ατυχήματα
<https://www.youtube.com/watch?v=XfufvVQA8c0>
- Φανταστικό σποτ για τη ζώνη ασφαλείας
<https://www.youtube.com/watch?v=-lx3u8VWYLY>

β) Χρήσιμες ιστοσελίδες

- Αστυνομία Κύπρου (Στατιστικά στοιχεία, ενημερωτικά φυλλάδια, φιλμάκια)
<http://www.police.gov.cy>
- Παιδί και κυκλοφοριακή αγωγή, <http://www.infokids.gr/tag/κυκλοφοριακή-αγωγή/>
- Υπουργείο Συγκοινωνιών και Έργων, <http://www.mcw.gov.cy>
- Ίδρυμα Οδικής Ασφάλειας Γιώργος Μαυρίκιος,
<http://www.georgemavrikiosfoundation.com.cy>
- Περιοδικό CLICK, <http://www.youthforroadsafety.org>
- Ευρωπαϊκή Χάρτα για την Οδική Ασφάλεια, <http://www.erscharter.eu/el>
- Νέος Κώδικας Οδικής Κυκλοφορίας 2013,
http://www.mcw.gov.cy/mcw/rtd/rtd.nsf/rtd20_gr/rtd20_gr?OpenDocument
- Reaction Cyprus, <https://www.facebook.com/reactioncyprus/>
- Σήματα ΚΟΚ online, <http://www.halkos.com.cy/gr/highway-code/warning-signs.html>
- Σήματα ΚΟΚ, <http://www.oneway.com.cy/simata/>
- Κέντρο Έρευνας και Πρόληψης Ατυχημάτων – Κ.Ε.Π.Α.,
<http://www.keppa.gr/>

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Ελληνική βιβλιογραφία

Θεματική Ενότητα 5.: Κυκλοφοριακή Αγωγή

- Αλετράρη, Ε. (2015, Νοεμβρίου 22). Μύθοι και αλήθειες για το αλκοόλ. Ανακτήθηκε στις 17
- Αποστολόπουλος, Κ., Γεωργιτισσιάννη, Ε., Κανέλλου, Α., Σαΐτη, Α. Σδράλη, Δ. & Τριάδη, Δ. Οικιακή Οικονομία (Α΄ Γυμνασίου) : Ηλεκτρονικό Βιβλίο. Αθήνα: Ο.Ε.Δ.Β. Ανακτήθηκε στις 27 Σεπτεμβρίου, 2017, από <http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGL103/57/440,1675/>
- ~~Αριθμοί~~ έκτακτης ανάγκης. Ανακτήθηκε στις 23 Φεβρουαρίου, 2018, από http://www.aodos.gr/symboules_symboules/arthro/arithmoi_ektaktis_anagkis-15424140/
- Αστυνομία Κύπρου. Πότε νομίζεις ότι έχεις πει; Ανακτήθηκε στις 4 Οκτωβρίου, 2017, από <file:///G:/New%20folder/κυκλοφοριακή%20αγωγή/ASTINOMIA.pdf>
- Α
- http://www.police.gov.cy/police/police.nsf/dmlstatistical_gr/dmlstatistical_gr?OpenDocument
- Ασφαλής οδήγηση, τροχαία ατυχήματα, ανθρώπινος πόνος, οικονομικό κόστος και μέτρα αντιμετώπισης. Ανακτήθηκε στις 17 Οκτωβρίου, 2017, από <https://www.medlook.net/%CE%95%CF%81%CE%B3%CE%B1%CF%83%CE%AF%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1/2568.html>
- Α Τάξης του ΕΠΑ.Λ. ΑΜΑΛΙΑΔΑ Υπο-ομάδα 1 (Ramstein) (2012 –2013). *Κυκλοφοριακή αγωγή: Πινακίδες σήμανσης*. Ερευνητική εργασία. Ανακτήθηκε στις 17 Οκτωβρίου, 2017, από http://2epal-amaliada.ilei.sch.gr/docs/projects/2012-2013/omada4-Kitrines_tekiles.pdf
- *Αυτοκινητιστικά δυστυχήματα*. Ανακτήθηκε στις 17 Οκτωβρίου, 2017, από <http://www.vlioras.gr/Philologia/Composition/Auto.htm#>
- Βαρδάκη, Σ., Κανελλαΐδης, Γ., & Γιαννής, Γ., (2009). *Οδηγώ με ασφάλεια; Παίρνω ώριμες αποφάσεις!*. Αθήνα. Ανακτήθηκε στις 27 Σεπτεμβρίου, 2017, από www.yme.gr/getfile.php?id=5501
- Βασιλάκος, Ε., Βερόγκος, Α., Κακαδιάρης Θ., Λατσίνος, Α., Ποριώτης, Ν., Σαξιώνης, Σ. και Τσούφης, Ι.(2007). *Θεωρητική Εκπαίδευση Υποψήφιων Οδηγών Αυτοκινήτων*. Αθήνα: Ίδρυμα Ευγενίδου.
- Γενικό Χημείο του Κράτους, (2016). *Οδηγώ με ασφάλεια χωρίς αλκοόλ και άλλες ουσίες*. Ανακτήθηκε στις 17 Οκτωβρίου, 2017, από <https://www.moh.gov.cy/Moh/SGL/SGL.nsf/All/D9983B3FA12FB0C22580F80020A1D?OpenDocument>

σ
τ
ι
κ
ά

- Γλωσσικά τινά (ΡΣΤ'). (2013, Ιούνιος 28). *Η σημασία των λέξεων «ατύχημα» και «δυστύχημα»*. Ανακτήθηκε στις 23 Φεβρουαρίου, 2018, από <http://ngradio.gr/keimena/glossika-tina/>
- Γραμματεία Διυπουργικής Επιτροπής Οδικής Ασφάλειας, (2014). *Χρήσιμες πληροφορίες σε εφήβους 12-15 ετών για το πώς να κυκλοφορούν με ασφάλεια στους δρόμους*. Ανακτήθηκε στις 27 Σεπτεμβρίου, 2017, από <file:///G:/New%20folder/κυκλοφοριακή%20αγωγή/Blana.pdf>
- Δημόπουλος, Β., Ιμβριώτη, Δ. & Καριώτη, Ι. (2008). *Αγωγή Υγείας «Κυκλοφοριακή Αγωγή – Ατυχήματα»*. *Εγχειρίδιο Εκπαιδευτικού για μαθητές 9-12 ετών*. Στου Β. Δημόπουλος (Επιμ. Εκδ.). Αθήνα.
- *10 θέσεις για τη Νεολαία και την Οδική Ασφάλεια*. Ανακτήθηκε στις 27 Σεπτεμβρίου, 2017, από https://www.esos.gr/sites/default/files/articles-legacy/neolaia_kai_odiki1.pdf
- Ελληνική Αστυνομία. *Στατιστικά στοιχεία Τροχαίας*. Ανακτήθηκε στις 25 Οκτωβρίου, 2017, από http://www.astynomia.gr/index.php?option=ozo_content&perform=view&id=74456&Itemid=86&lang=
- Εργαστήριο Δικανικής Τοξικολογίας, Γενικό Χημείο του Κράτους, Υπουργείο Υγείας. (2007). *Αλκοόλ / Φάρμακα / Ναρκωτικά και Οδήγηση*. Κύπρος. Ανακτήθηκε στις 25 Οκτωβρίου, 2017, από [https://www.moh.gov.cy/Moh/SGL/sgl.nsf/B9CDEB01CBD4E440C2257B8E00273C2F/\\$file/%CE%91%CE%BB%CE%BA%CE%BF%CF%8C%CE%BB,%20%CE%A6%CE%AC%CF%81%CE%BC%CE%B1%CE%BA%CE%B1,%20%CE%9D%CE%B1%CF%81%CE%BA%CF%89%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AC%20%CE%BA%CE%B1%CE%B9%20%CE%9F%CE%B4%CE%AE%CE%B3%CE%B7%CF%83%CE%B7.pdf](https://www.moh.gov.cy/Moh/SGL/sgl.nsf/B9CDEB01CBD4E440C2257B8E00273C2F/$file/%CE%91%CE%BB%CE%BA%CE%BF%CF%8C%CE%BB,%20%CE%A6%CE%AC%CF%81%CE%BC%CE%B1%CE%BA%CE%B1,%20%CE%9D%CE%B1%CF%81%CE%BA%CF%89%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AC%20%CE%BA%CE%B1%CE%B9%20%CE%9F%CE%B4%CE%AE%CE%B3%CE%B7%CF%83%CE%B7.pdf)
- Κάβουρας, Χ. (2015). *«Η επίδραση των γνωστικών παραγόντων σε δοκιμασία εργαστηρίου για την εκτίμηση της οδηγικής ικανότητας και ο ρόλος τους στην πρόβλεψη των τροχαίων ατυχημάτων»*. Μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία. Θεσσαλονίκη. Ανακτήθηκε στις 17 Οκτωβρίου, 2017, από <https://ikee.lib.auth.gr/record/280485/files/GRI-2015-15598.pdf>
- *Καιρικές συνθήκες*. Ανακτήθηκε στις 27 Σεπτεμβρίου, 2017, από http://www.aodos.gr/symboules_symboules/arthro/kairikes_synthikes-15424147/
- *Κανόνες οδικής κυκλοφορίας και οδική ασφάλεια*. Ανακτήθηκε στις 17 Οκτωβρίου, 2017, από http://europa.eu/youreurope/citizens/travel/driving-abroad/road-rules-and-safety/index_el.htm
- *Κανόνες οδικής συμπεριφοράς (1)*. Ανακτήθηκε στις 25 Οκτωβρίου, 2017, από http://22dim-evosm.thess.sch.gr/agogi_ygeias13/kanones_1.pdf
- *Κανονισμοί Οδικής Κυκλοφορίας*. (2008). Έντυπο για εκτύπωση. Ανακτήθηκε στις 27 Σεπτεμβρίου, 2017, από http://www.rms.nsw.gov.au/documents/roads/licence/road_users_handbook-greek.pdf

- Καραγιάννης, Ν. (2003, Ιούλιος 13). Αλκοόλ, ο «σιωπηλός» δολοφόνος. *Το Βήμα*. Ανακτήθηκε στις 17 Οκτωβρίου, 2017, από http://www.vlioras.gr/Philologia/Composition/Alkoolismos.htm#%CE%91%CE%BB%CE%BA%CE%BF%CF%8C%CE%BB,%CE%BF%CE%83%CE%B9%CF%89%CF%80%CE%B7%CE%BB%CF%8C%CF%82_%CE%B4%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CF%86%CF%8C%CE%BD%CE%BF%CF%82%CE%BB
- Κασάπη, Ε. (2008). *Τυποποίηση σήμανσης*. Ανακτήθηκε στις 25 Οκτωβρίου, 2017, από www.teetrip.tee.gr/ek.pdf
- *Κατανάλωση αλκοόλ*. Ανακτήθηκε στις 25 Οκτωβρίου, 2017, από http://www.aodos.gr/symboules_symboules/arthro/katanalosi_alkool-15424044/
- Κέντρο Θεωρητικής Εκπαίδευσης Υποψηφίων Οδηγών νομού Χανίων. Ανακτήθηκε στις 25 Οκτωβρίου, 2017, από <http://www.ketheyo.gr/content/nomothesia/kok-pinakides-simansis.php>
- Κορδολαίμης, Ε., *Κυκλοφοριακή Αγωγή στην εκπαίδευση*. Ανακτήθηκε στις 27 Σεπτεμβρίου, 2017, από [file:///G:/New%20folder/κυκλοφοριακή%20αγωγή/3kordolaimis%20\(1\).pdf](file:///G:/New%20folder/κυκλοφοριακή%20αγωγή/3kordolaimis%20(1).pdf)
- Κοτούλα, Κ. Μ. (2010). *Διερεύνηση των ψυχολογικών και συναισθηματικών παραγόντων που επηρεάζουν την οδηγική συμπεριφορά*. Ανακτήθηκε στις 25 Οκτωβρίου, 2017, από <http://ikee.lib.auth.gr/record/124194/files/kotoula.pdf>
- *Κούραση – υπνηλία*. Ανακτήθηκε στις 27 Σεπτεμβρίου, 2017, από http://www.aodos.gr/symboules_symboules/arthro/kourasi_ypnilia-15424145/
- Κρόκος, Κ. Η ατομική & συλλογική ευθύνη στην οδική ασφάλεια. *61 Τεύχος*. Ανακτήθηκε στις 17 Οκτωβρίου, 2017, από www.elesme.gr/elesmegr/periodika/t61/t61_6.html
- *Κυκλοφοριακή αγωγή με ποδήλατο*. Ανακτήθηκε στις 27 Σεπτεμβρίου, 2017, από <http://bikeline.wikidot.com/bike-1>
- Κυπριακός Οργανισμός Τουρισμού. *Χρυσό Κανόνες Οδικής Ασφάλειας*. Ανακτήθηκε στις 4 Οκτωβρίου, 2017, από file:///G:/New%20folder/κυκλοφοριακή%20αγωγή/2.2.16%20KEEP_SAFE%20GREEK.pdf
- Μαραθιανός, Σ. *Η πρόληψη των τροχαίων ατυχημάτων*. Ανακτήθηκε στις 27 Σεπτεμβρίου, 2017, από file:///G:/New%20folder/κυκλοφοριακή%20αγωγή/i_prolipsi_ton_trohaion_atyhimatou.pdf
- *Μετάβαση στο εξωτερικό – Κύπρος*. Ανακτήθηκε στις 17 Οκτωβρίου, 2017, από http://ec.europa.eu/transport/road_safety/going_abroad/cyprus/index_el.htm
- Μητσάκος. (2011, Απρίλιος 12). Ασφαλής οδήγηση, τροχαία ατυχήματα, ανθρώπινος πόνος, οικονομικό κόστος και μέτρα αντιμετώπισης. Ανακτήθηκε στις 22 Νοεμβρίου, 2017, από <https://www.piasariko.com/gera/viewtopic.php?t=649>
- *Μοτοσικλέτα, Οδηγήστε έξυπνα και με ασφάλεια*. Ανακτήθηκε στις 25 Οκτωβρίου, 2017, από http://media.interactive.netuse.gr/pegasus/Multimedia/pdf/0300_id1068889_id4072889_id5919844.pdf

- *Μοτοσικλετιστές*. Ανακτήθηκε στις 27 Σεπτεμβρίου, 2017, από http://www.aodos.gr/symboules_symboules/arthro/motosikletistes-15484242/
- Μώρου. Α. (2004, Νοέμβριος 11). Τροχαία ατυχήματα: Κάθε χρόνο 2.000 νεκροί, 10.000 ανάπηροι, 115.000 στα νοσοκομεία. Ανακτήθηκε στις 17 Οκτωβρίου, 2017, από <http://www.enet.gr/?id=88656140>
- *Νέοι οδηγοί*. Ανακτήθηκε στις 17 Οκτωβρίου, 2017, από http://www.aodos.gr/symboules_symboules/arthro/neoi_odigoi-15424143/
- *Οδήγηση και κινητό*. Ανακτήθηκε στις 27 Σεπτεμβρίου, 2017, από http://www.aodos.gr/symboules_symboules/arthro/odigisi_kai_kinito-15424045/
- *Οδηγώ με ασφάλεια*. Ανακτήθηκε στις 25 Οκτωβρίου, 2017, από <http://ibike.thessbike.gr/el/safety>
- *Οδική Ασφάλεια*. Ανακτήθηκε στις 25 Οκτωβρίου, 2017, από <http://www.aodos.gr/symboules/>
- *Οδική Ασφάλεια και Κυκλοφοριακή Αγωγή*. (2004). Φλώρινα. Ανακτήθηκε στις 27 Σεπτεμβρίου, 2017, από <http://dide.flo.sch.gr/gray/gray2004/entipo0304.pdf>
- *Οδική Ασφάλεια-Μύθοι & Αλήθειες για τη ζώνη ασφαλείας*. (2013, Μάρτιος 16). Ανακτήθηκε στις 17 Οκτωβρίου, 2017, από <https://antichainletter.wordpress.com/2013/03/16/zoni/>
- *Οδική Σήμανση και σηματοδότηση*. Ανακτήθηκε στις 12 Οκτωβρίου, 2017, από http://www.edc.uoc.gr/~odysseas/webs/sxedia_Didaskalias/sxedia/kykl_agwqi/2hthl_odik_shm_kykl_ag.pdf
- *Οι μύθοι και η πραγματικότητα σχετικά με το κράνος*. (2012, Απρίλιος 12). Ανακτήθηκε στις 17 Οκτωβρίου, 2017, από <https://www.newsbeast.gr/moto/odiki-asfaleia/arthro/334824/oi-muthoi-kai-i-pragmatikotita-shetika-me-to-kranos>
- *Όταν πίνω δεν οδηγώ*. <http://www.apolafste.ypefthina.gr/alkool-kai-odigisi/otan-pino-den-odigo/>
- *Παιδιά και οδική ασφάλεια*. Ανακτήθηκε στις 17 Οκτωβρίου, 2017, από www.hrt.org.gr/paidia-kai-odiki-asfaleia.el.aspx
- *5 μύθοι και αλήθειες για το αλκοόλ και την οδήγηση*, (2016, Απρίλιος 28). Ανακτήθηκε στις 17 Οκτωβρίου, 2017, από <http://erroso.gr/alkool-odigisi/>
- *Ποιά είναι η διαφορά μεταξύ ατυχήματος – δυστυχήματος*. (2013, Μάιος 15). Ανακτήθηκε στις 23 Φεβρουαρίου, 2018, από <https://www.inewsgr.com/141/poia-einai-i-diafora-metaxy-atychimatos-kai-dystychimatos.htm>
- *Προσοχή στους μοτοσικλετιστές*. Ανακτήθηκε στις 27 Σεπτεμβρίου, 2017, από http://www.aodos.gr/symboules_symboules/arthro/prosoxi_stous_motosikletistes-15424142/
- *Πώς το αλκοόλ επηρεάζει την οδήγηση*. Ανακτήθηκε στις 25 Οκτωβρίου, 2017, από <http://www.apolafste.ypefthina.gr/alkool-kai-odigisi/pos-to-alkool-epireazei-tin-odigisi/>

- Rapport, L. J., Bryer, R. C., & Hanks, R. A. (2008). *Driving and community integration after traumatic brain injury*. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 89(5), 922-930.
- RTA, (2005). Κανονισμοί Οδικής Κυκλοφορίας– Έκδοση για εκτύπωση. Ανακτήθηκε στις 27 Σεπτεμβρίου, 2017, από http://www.rms.nsw.gov.au/documents/roads/licence/road_users_handbook-greek.pdf
- ΠΙΚ. Γενικοί κανόνες οδήγησης. Ανακτήθηκε στις 17 Οκτωβρίου, 2017, από <http://www.riknews.com.cy/pdf/asfaleia/odigies/HSI-04.pdf>
- Στο δρόμο για τον παράδεισο;. (2005, Σεπτέμβριος 10). Ανακτήθηκε στις 17 Οκτωβρίου, 2017, από www.europarl.eu.int
- Συμβουλές Οδικής Ασφάλειας. Ανακτήθηκε στις 25 Οκτωβρίου, 2017, από www.neaodos.gr/συμβουλές-οδικής-ασφάλειας/
- Σωτηράκου, Μ. & Μπάκα, Χ. (2005. Οκτώβριος 10-11). Κυκλοφοριακή αγωγή για παιδιά και γονείς-ασφαλής εκκίνηση για μια ολοκληρωμένη πολιτική Οδικής Ασφάλειας. 3ο Πανελλήνιο συνέδριο οδικής ασφάλειας, Πάτρα. Ανακτήθηκε στις 17 Οκτωβρίου, 2017, από http://library.tee.gr/digital/m2100/m2100_sotirakou.pdf
- Σωτήρχου. Ι. (2004, Μάρτιος 26). Βαρύ αλκοόλ από τα θρανία. *Ελευθεροτυπία*.
- Τα σήματα της οδικής κυκλοφορίας. Ανακτήθηκε στις 25 Οκτωβρίου, 2017, από <http://www.androsinfo.gr/2cat.php?cid=54>
- Τι είναι ατύχημα – τι είναι δυστύχημα. Ανακτήθηκε στις 23 Φεβρουαρίου, 2018, από <http://coolweb.gr/diafora-atiximatos-distiximatos>
- Τροχαία εγκλήματα. (2009, Νοέμβριος 8). *Κυριακάτικη Ελευθεροτυπία*. Ανακτήθηκε στις 17 Οκτωβρίου, 2017, από <http://www.enet.gr/?i=news.el.article&id=99791>
- Τσανακτσίδης, Δ. και Τσίτσουλας, Δ. Κάθετη σήμανση οδών-πινακίδες σήμανσης. Ανακτήθηκε στις 25 Οκτωβρίου, 2017, από <http://www.tsanak.gr/documents/civil/signs.pdf>
- Τσανακτσίδης, Δ. και Τσίτσουλας, Δ. Οριζόντια σήμανση οδών–διαγραμμίσεις οδοστρωμάτων. Ανακτήθηκε στις 25 Οκτωβρίου, 2017, από www.tsanak.gr/documents/civil/markings.pdf
- Υπουργείο Μεταφορών και Επικοινωνιών. (2007). *Κώδικας Οδικής Κυκλοφορίας (Κ.Ο.Κ.)*. Ανακτήθηκε στις 17 Οκτωβρίου, 2017, από http://www.yme.gr/imagebank/categories/KOK_pdf.pdf
- Υπουργείο Συγκοινωνιών και Έργων, Τμήμα Οδικών Μεταφορών, Τμήμα Δημοσίων Έργων, (2013). *Νέος κώδικας Οδικής Κυκλοφορίας 2013*. Ανακτήθηκε στις 17 Οκτωβρίου, 2017, από [http://www.mcw.gov.cy/mcw/rtd/rtd.nsf/2B60993CA6823820C225777C0023F9B7/\\$file/Κώδικας%20Οδικής%20Κυκλοφορίας.pdf](http://www.mcw.gov.cy/mcw/rtd/rtd.nsf/2B60993CA6823820C225777C0023F9B7/$file/Κώδικας%20Οδικής%20Κυκλοφορίας.pdf)
- Υπουργείο Υποδομών, Μεταφορών και Δικτύων, (2006). *Κυκλοφοριακή Αγωγή και Οδική Ασφάλεια, Μαθητές Γ΄ Λυκείου*. Ανακτήθηκε στις 27 Σεπτεμβρίου, 2017, από file:///G:/New%20folder/κυκλοφοριακή%20αγωγή/e_book_g_lykeiou.pdf

- Υπουργείο Υποδομών, Μεταφορών και Δικτύων, (2006) *Κυκλοφοριακή Αγωγή και Οδική Ασφάλεια, Μαθητές Γυμνασίου*, Ανακτήθηκε στις 27 Σεπτεμβρίου, 2017, από file:///G:/New%20folder/κυκλοφοριακή%20αγωγή/e_book_gymnasio.pdf
- *Φάρμακα και οδήγηση*. Ανακτήθηκε στις 27 Σεπτεμβρίου, 2017, από http://www.aodos.gr/symboules_symboules/arthro/farmaka_kai_odigisi-15424146/
- *Χρήση ζώνης ασφαλείας*. Ανακτήθηκε στις 27 Σεπτεμβρίου, 2017, από http://www.aodos.gr/symboules_symboules/arthro/xrisi_zonis_asfaleias-15424043/

Ξένα βιβλιογραφία

Θεματική Ενότητα 5: Κυκλοφοριακή Αγωγή

- Ferreira, A., I., Martínez, L., F., & Guisande, M., A. (2009). *Risky behavior, personality traits and road accidents among university students*. *European journal of education and psychology*, 2(2), 79.
- GENESIS Pharma. *Υπνηλία, ο πιο επικίνδυνος συνοδηγός. Πρακτικός οδηγός για ασφαλή οδήγηση*. Ανακτήθηκε στις 25 Οκτωβρίου, 2017, από https://www.genesispharma.com/inst/genesis/gallery/SAFE_DRIVING_genesis%20FINAL.pdf
- Griffen, J. A., Rapport, L. J., Bryer, R. C., Bieliauskas, L. A., & Burt, C. (2011). Awareness of deficits and on-road driving performance. *Clinical Neuropsychology*, 25(7), 1158-1178.

