

# Προστατευτικός Εξοπλισμός για Αναβάτες



# Προστατευτικός Εξοπλισμός για Αναβάτες



Ο Προσωπικός Προστατευτικός Εξοπλισμός βοηθά τους αναβάτες μοτοσικλετών, μοτοποδηλάτων και σκούτερ να περιορίσουν τις συνέπειες ενός ατυχήματος. Παρ'όλα αυτά, τα οφέλη που προσφέρουν τα ειδικά ενδύματα για μοτοσικλετιστές παραμένουν ακόμα σε μεγάλο βαθμό άγνωστα στο ευρύ κοινό. Το φαινόμενο αυτό είναι ιδιαίτερα έντονο μεταξύ των οδηγών μοτοποδηλάτων και των ατόμων που χρησιμοποιούν δίκυκλα για τις μετακινήσεις τους από και προς την εργασία τους σε χώρες με θερμό κλίμα, όπου τα πλεονεκτήματα του προστατευτικού εξοπλισμού από πλευράς ασφάλειας και άνεσης είναι μάλλον άγνωστα.

Παρά τις ταχύτατες εξελίξεις στο σχεδιασμό δίκυκλων και στην εκπαίδευση των αναβατών, η στάση και οι αντιλήψεις απέναντι στον προστατευτικό εξοπλισμό πρέπει να αλλάξουν για να επιτευχθούν βελτιώσεις στο πεδίο της οδικής ασφάλειας. Ειδικότερα, κρίνεται πραγματικά αναγκαία η παροχή ενημερωμένων και λεπτομερών πληροφοριών στους χρήστες δίκυκλου σχετικά με τον προστατευτικό εξοπλισμό.

Η γνώση των πλεονεκτημάτων που παρέχει η χρήση κατάλληλης ένδυσης θα βοηθήσει τους καταναλωτές να κάνουν την σωστή επιλογή και θα συμβάλει στην ασφάλειά τους.

**Κάθε αναβάτης δίκυκλου πρέπει να είναι σωστά εξοπλισμένος. Ο ρόλος του αντιπροσώπου είναι πολύ σημαντικός από πλευράς ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης των αναβατών όσον αφορά τα πλεονεκτήματα του κατάλληλου και ικανοποιητικού εξοπλισμού μοτοσικλετιστή.**

Στόχος του οδηγού αυτού είναι να παρέχει μια σειρά απλών κατευθυντηρίων γραμμών, τεκμηριωμένων από επιστημονικά στοιχεία, ώστε να συμβάλει στην αύξηση του αριθμού των μοτοσικλετιστών που φορούν κατάλληλα προστατευτικά ενδύματα.

## Γιατί είναι απαραίτητη η χρήση προστατευτικού εξοπλισμού από όλους τους οδηγούς δικύκλων?

Η μόδα και το “look” είναι δύο από τους σημαντικότερους παράγοντες που επηρεάζουν τον καταναλωτή κατά την αγορά ειδικών ενδυμάτων για μοτοσικλετιστές. Η μοτοσικλέτα είναι στενά συνδεδεμένη με την ιδέα της ελευθερίας, της περιπέτειας και της έντονης προσωπικότητας.

Πέραν αυτών των συναισθηματικών στοιχείων, υπάρχουν ορισμένες σημαντικές πτυχές ασφάλειας που κανένας αναβάτης μοτοσικλέτας, σκούτερ ή μοτοποδηλάτου δεν πρέπει να αγνοεί. Ασφαλώς τα θέματα ασφάλειας δεν πρέπει να αποτελούν εμπόδιο στην διασκέδαση, στην άνετη οδήγηση ή στην πραγματοποίηση ελιγμών παράκαμψης της αστικής κυκλοφοριακής συμφόρησης.

Ωστόσο, αντίθετα με τους οδηγούς αυτοκινήτων, που κατά κάποιο τρόπο προστατεύονται από ένα μεταλλικό κλωβό, οι μοτοσικλετιστές απολαμβάνουν την αίσθηση της οδήγησης στο “ύπαιθρο”. Δυστυχώς, αυτή η αίσθηση της ελευθερίας έχει ορισμένα μειονεκτήματα κυρίως από πλευράς ασφάλειας σε περίπτωση ατυχήματος αλλά και κατά την οδήγηση σε πολύ υψηλές ή χαμηλές θερμοκρασίες, όταν βρέχει ή σε περίπτωση τραυματισμού από έντομο ή απορρίματα που πετούν οδηγού άλλων οχημάτων. Για αυτές ακριβώς τις περιπτώσεις αλλά και για πιθανή επαφή με την άσφαλτο αναπτύχθηκε ο προσωπικός προστατευτικός εξοπλισμός αναβάτη. Ο σκοπός του προστατευτικού εξοπλισμού είναι διττός: Προστασία και άνεση. [Σε περίπτωση σύγκρουσης, η προστατευτική εξάρτηση συμβάλλει στην αποτροπή ή στην άμβλυση της σοβαρότητας των τραυματισμών.](#)

Το φυλλάδιο αυτό σχεδιάστηκε με σκοπό να βοηθήσει τους αναβάτες να κάνουν τη σωστή επιλογή όσον αφορά:

Τη σωστή εφαρμογή, την απαιτούμενη προστασία, τον κατάλληλο εξοπλισμό και τον κατάλληλο συνδυασμό. Τα άνετα ενδύματα που είναι προσαρμοσμένα στο προσωπικό ύψος οδήγησης του κάθε αναβάτη είναι θεμελιώδους σημασίας. Ειδικότερα τα ενδύματα αυτά πρέπει να παρέχουν:

- Προστασία σε περίπτωση ατυχήματος,

- Άνεση στη ζέστη, το κρύο ή την υγρασία,
- Δημιουργία περιβλεπτού (να είναι ορατός ο αναβάτης από τους λοιπούς χρήστες του δρόμου).

Η οδήγηση δικύκλου χωρίς προστατευτικό εξοπλισμό αποτελεί κίνδυνο που δεν αξίζει να ρισκάρει κανείς. Πολλοί αναβάτες, ιδιαίτερα όσοι χρησιμοποιούν το δίκυκλο για να μετακινηθούν από και προς την εργασία τους, αποφεύγουν την χρήση προστατευτικού εξοπλισμού λόγω του κόστους, της «φασαριάς» επιλογής, της μειωμένης άνεσης και της άγνοιας. Πολλοί αναβάτες σκούτερ δεν κατανοούν ότι η οδήγηση σε χαμηλή ταχύτητα δεν είναι συνώνυμο της μη ύπαρξης σοβαρού κινδύνου τραυματισμού τους. Και όμως, δεν υπάρχει διαφορά μεταξύ της πτώσης από σκούτερ με ταχύτητα 50 km/h και από μοτοσικλέτα με την ίδια ταχύτητα.

Οι οδηγοί σκούτερ έχουν ακριβώς την ίδια πιθανότητα να υποστούν τραυματισμούς, όπως κατάγματα και εκτεταμένες εκδορές που απαιτούν αντιμετώπιση με δερματικά μοσχεύματα ή ακόμα χειρότερα τραύματα. Η εξέυρεση κατάλληλου προστατευτικού εξοπλισμού που να ταιριάζει στο προσωπικό ύψος και προτιμήσεις του κάθε αναβάτη είναι εύκολη υπόθεση.

# Τεκμηριωμένα οφέλη του Προστατευτικού Εξοπλισμού

## > ΚΟΡΜΟΣ ΚΑΙ ΑΝΩ ΑΚΡΑ: ΓΙΛΕΚΑ (ΤΖΑΚΕΤ)



Οδηγοί μοτοποδηλάτων



Ελαφρά και μεσαίου πάχους γιλέκα  
Προστατευτικός Παράγοντας: 73%



Βαρέα γιλέκα  
Προστατευτικός Παράγοντας: 93%

**Ορισμοί:** Ελαφρύ γιλέκο – λεπτό βαμβάκι | Μεσαίου πάχους γιλέκο = τζιν, λεπτό δέρμα ή νάιλον | Βαρύ γιλέκο = Κεβλάρ®, χονδρό δέρμα ή δερματίνη.

4 Προστατευτικός Εξοπλισμός για Αναβάτες

Σύμφωνα με δεδομένα της μελέτης MAIDS\*, που αποτελεί την πλέον έγκυρη και εις βάθος μελέτη για τα ατυχήματα δικύκλων μέχρι σήμερα, οι αναβάτες που φορούν κατάλληλη προστατευτική εξάρτηση έχουν λιγότερες πιθανότητες να τραυματιστούν σε περίπτωση ατυχήματος. Τα στατιστικά στοιχεία της MAIDS συνοψίστηκαν σε δείκτες, με σκοπό να αποτυπωθούν τα οφέλη του κατάλληλου προστατευτικού εξοπλισμού και να δοθούν κατάλληλες συμβουλές στους αναβάτες. Ο «Προστατευτικός Παράγοντας» υποδεικνύει το ποσοστό ατυχημάτων MAIDS, στα οποία η χρήση της προστατευτικής εξάρτησης άμβλυσε ή ακόμα καλύτερα απέτρεψε τους τραυματισμούς.



Οδηγοί μοτοσικλετών



Ελαφρά και μεσαίου πάχους γιλέκα  
Προστατευτικός Παράγοντας: 69%



Βαρέα γιλέκα  
Προστατευτικός Παράγοντας: 92%

\*Ατυχήματα Δικυκλιστών – Εις βάθος μελέτη, βλέπε σελίδα 15.

## > ΚΑΤΩ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΚΑΤΩ ΑΚΡΑ: ΠΑΝΤΕΛΟΝΙΑ



**Οδηγοί μοτοποδηλάτων**



Ελαφρά και μεσαίου πάχους παντελόνια  
**Προστατευτικός Παράγοντας: 54%**



Παντελόνια από βαριά υλικά  
Οι στατιστικές δεν είναι ενδεικτικές



**Οδηγοί μοτοσικλετών**



Ελαφρά και μεσαίου πάχους παντελόνια  
**Προστατευτικός Παράγοντας: 65%**



Παντελόνια από βαριά υλικά  
**Προστατευτικός Παράγοντας: 96%**

**Ορισμοί:** Ελαφρά παντελόνια = λεπτό βαμβάκι / μεσαίου πάχους παντελόνια = τζιν, λεπτό δέρμα ή νάιλον  
Παντελόνια από βαριά υλικά – Κεβλάρ®, χονδρό δέρμα ή δερματίνη

# Τεκμηριωμένα οφέλη του Προστατευτικού Εξοπλισμού

## > ΥΠΟΔΗΜΑΤΑ



**Οδηγοί μοτοποδηλάτων**



Ελαφρά υποδήματα  
**Προστατευτικός Παράγοντας: 50%**



Bottes de moto  
**Προστατευτικός Παράγοντας: 89%**



**Οδηγοί μοτοσικλετών**



Ελαφρά υποδήματα  
**Προστατευτικός Παράγοντας: 46%**



Bottes de moto  
**Προστατευτικός Παράγοντας: 93%**

**Ορισμοί:** Ελαφρά υποδήματα = υποδήματα περπατάου, αθλητικά, τρέιλερ

## > ΓΑΝΤΙΑ



### Οδηγοί μοτοποδηλάτων



Μεσαίου πάχους γάντια  
Προστατευτικός Παράγοντας: 77%



Βαρέος τύπου γάντια  
Προστατευτικός Παράγοντας: 87%



### Οδηγοί μοτοσικλετών



Μεσαίου πάχους γάντια  
Προστατευτικός Παράγοντας: 93%



Βαρέος τύπου γάντια  
Προστατευτικός Παράγοντας: 95%

Ορισμοί: Μεσαίου πάχους γάντια = τζιν, λεπτό δέρμα ή νάιλον | Βαρέος τύπου γάντια – Κεβλάρ®, χονδρό δέρμα ή δερματίνη



#### Κράνη: κατάλογος ελέγχου:

- Να φέρει σε ορατό σημείο σήμανση έγκρισης ECE,
- Να καλύπτει το μέτωπο και τα φρύδια του αναβάτη,
- Να μην κινείται, να μην γλιστρά επάνω στα μάτια του αναβάτη και να μην πιέζει το μέτωπό του,
- Να μην εμποδίζει την περιφερική όραση του αναβάτη,
- Το κράνος δεν πρέπει να πιέζει ή να δυσκολεύει την όραση των αναβατών που φορούν γυαλιά όρασης,
- Και το πλέον σημαντικό είναι το κράνος να είναι άνετο.

## Προστασία κεφαλής και προσώπου

**Οι στατιστικές καταδεικνύουν ότι το κύριο αίτιο θανάτου και αναπηρίας μεταξύ των οδηγών δικύκλων είναι οι τραυματισμοί της κεφαλής.**

### Κράνη

Τα κράνη αποτελούν το σημαντικότερο εξάρτημα ασφάλειας και συνεπώς η επιλογή του σωστού κράνους είναι ουσιώδους σημασίας ζήτημα. Τα κράνη περιορίζουν την επίπτωση θανατηφόρων τραυματισμών της κεφαλής κατά 50% (πηγή: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας) Η χρήση του κράνους είναι υποχρεωτική στα κράτη-μέλη της ΕΕ. Παρ'όλα αυτά, σε σοβαρά ατυχήματα, περίπου το 20% του συνόλου των κρανών φεύγουν όταν κτυπήσει ο αναβάτης. Δύο είναι τα βασικά αίτια του παραπάνω:

- Το κράνος δεν εφαρμόζει σωστά;
- Το κράνος είτε δεν είχε κουμπωθεί καθόλου είτε είχε κουμπωθεί πολύ χαλαρά.

**Η ορθή εφαρμογή και κούμπωμα του κράνους δεν πρέπει να αμελείται ακόμα και για τις πιο μικρές διαδρομές.**

Το κράνος συμβάλλει στην προστασία της κεφαλής του αναβάτη με διάφορους τρόπους, και ειδικότερα: Το εξωτερικό περίβλημα προστατεύει από την διάβρωση και την διεύθυνση. Η εξίσου σημαντική επένδυση απορρόφησης των κρούσεων που καλύπτει το εσωτερικό του κελύφους απορροφά την κρούση καθώς θραύεται αργά σε περίπτωση σύγκρουσης. Η επένδυση από μαλακό ύφασμα που έρχεται σε επαφή με την κεφαλή παρέχει άριστη εφαρμογή στο κράνος και άνεση στον αναβάτη .

**Το κράνος που έχει υποστεί δυνατό κτύπημα πρέπει πάντοτε να αντικαθίσταται.**

**Οι αναβάτες πρέπει, επίσης, να λάβουν υπ' όψιν τους την άνεση που προσφέρει στην οδήγηση ένα κράνος που καλύπτει όλο το πρόσωπο** . Περιορίζει τον θόρυβο του ανέμου στα αυτιά και προστατεύει το πρόσωπο και τα μάτια από τις ριπές ανέμου. Αποκρούει τα έντομα και οποιοδήποτε άλλο αερομεταφερόμενο αντικείμενο. Τέλος, το κράνος παρέχει προστασία από την κακοκαιρία και περιορίζει την κόπωση του αναβάτη.

### **Προσωπίδες και Προστατευτικά Γυαλιά**

Ουσιαστικής σημασίας εξοπλισμό για τον μοτοσικλετιστή αποτελεί μια καλής ποιότητας προσωπίδα ή προστατευτικά γυαλιά. Έχει μεγάλη σημασία να έχει ο αναβάτης ευρύ οπτικό πεδίο ανεξαρτήτως καιρού και συνθηκών φωτισμού. Οι αναβάτες πρέπει εξάλλου να φροντίζουν ώστε οι προσωπίδες ή τα προστατευτικά τους γυαλιά να είναι κατάλληλα για τις επικρατούσες περιβαλλοντικές συνθήκες (ημέρα, νύκτα, βροχή).

Σύνηθες πρόβλημα για τους μοτοσικλετιστές αποτελεί η θάμβωση / ομίχλωση της προσωπίδας. Τα αποτελέσματα των φαινομένων αυτών μπορούν να περιοριστούν ή ακόμα και να εξαλειφθούν με διάφορους τρόπους. Το πλέον σύνηθες χαρακτηριστικό που πρέπει να αναζητά ο αναβάτης είναι ο εξαερισμός του κράνους γύρω από την προσωπίδα. Ορισμένα κράνη διαθέτουν προσωπίδες με επικάλυψη κατά της ομίχλωσης και / ή των εντόμων που λειτουργεί όπως οι διπλοί υαλοπίνακες. Σε αρκετές περιπτώσεις, διατίθενται ως αξεσουάρ διαχωριστικά προσωπίδας ή άλλα προϊόντα κατά της ομίχλωσης (σπρέι και διάφορα άλλα υλικά).

Οι αναβάτες που φορούν προστατευτικά γυαλιά προστατεύουν τα μάτια τους αλλά δεν προστατεύονται από πιθανούς τραυματισμούς σε άλλα σημεία του προσώπου.

Τα προστατευτικά γυαλιά, εφόσον χρησιμοποιούνται, πρέπει να στερεώνονται σωστά επάνω από το κράνος ώστε να μην παρασυρθούν από τον άνεμο. Όπως ήδη τονίσαμε στις προηγούμενες παραγράφους, τα κράνη για ολόκληρο το πρόσωπο και οι προστατευτικές προσωπίδες παρέχουν καλύτερη προστασία σε όλο το πρόσωπο.

### **Ωτασπίδες**

Οι μοτοσικλετιστές υπόκεινται σε διαφόρους θορύβους, πέραν της κυκλοφορίας και του θορύβου του κινητήρα.

Ενδέχεται, συνεπώς, να κινδυνεύουν να υποστούν βλάβες ακοής. Οι τελευταίες μπορούν να αποτραπούν με την βοήθεια μιας ευρείας γκάμας προστατευτικών μέσων κατά του θορύβου.

Οι ωτασπίδες παρέχουν εξαιρετική προστασία αλλά χρήζουν συχνής αντικατάστασης. Διατίθενται σε διάφορες εκδόσεις, μεγέθη και κατατάξεις θορύβου αλλά συνιστούμε στους αναβάτες να αγοράζουν μόνον ωτασπίδες ειδικά κατασκευασμένες για χρήση από μοτοσικλετιστές.





**Τζάκετ:** κατάλογος ελέγχου:

- Ζωηρά χρώματα για βελτιωμένη ορατότητα από τους λοιπούς χρήστες του δρόμου,
- Πρέπει να είναι αρκετά φαρδιά ώστε να είναι άνετα και αρκετά εφαρμοστά ώστε ο ειδικός εξοπλισμός προστασίας να παραμένει πάντα στη θέση του,
- Ο αναβάτης πρέπει να αισθάνεται άνετα ανάλογα πάντοτε με τις συνθήκες για τις οποίες μελετήθηκε το ένδυμα,
- Πρέπει να υπάρχουν περικάρπια ώστε τα μανίκια να μην ανεβαίνουν (το 56% των τραυματισμό πλήττουν τα μπράτσα),
- Το τζάκετ πρέπει να φοριέται πάνω από τα ρούχα του μοτοσικλετιστή.

## Προστασία του σώματος

### Ένδυση

Οι αναβάτες πρέπει να ενθαρρύνονται να αγοράζουν ρουχισμό με ενσωματωμένα φθορίζοντα ή ανακλαστικά υλικά. Ο ανακλαστικός ρουχισμός είναι καλά ορατός τη νύκτα όταν πέφτουν επάνω του οι προβολείς των αυτοκινήτων ενώ στους πολυσύχναστους αυτοκινητόδρομους όταν βρέχει πολύ, ο φθορίζον ρουχισμός βοηθά τους αναβάτες να ξεχωρίζουν.

Η ασφάλεια των αναβατών προϋποθέτει χρώματα που έρχονται σε αντίθεση με το περιβάλλον του δρόμου από το μαύρο ή τα χρώματα παραλλαγής. Εναλλακτικά, τα ανακλαστικά γιλέκα είναι εξίσου ευδιάκριτα.

### Γιλέκα (τζάκετ)

Τα τζάκετ μοτοσικλετιστή τονίζουν την προσωπικότητα του αναβάτη αλλά έχουν ακόμα μεγαλύτερη σημασία σε περίπτωση σύγκρουσης.

Κατά την επιλογή του τζάκετ, ο μοτοσικλετιστής πρέπει να επιλέξει καταρχήν με γνώμονα την ασφάλεια. Η μόδα και το look έπονται.

### Γάντια

Τα γάντια μοτοσικλέτας διατίθενται σε διάφορα συλ, βάρη και πάχη. Τα ελαφρά γάντια χωρίς επένδυση και, ενδεχομένως, με σύστημα αερισμού παρέχουν μεγαλύτερη άνεση το καλοκαίρι και σε θερμά κλίματα, ενώ τα βαρύτερα, επενδυμένα και / ή μονωμένα γάντια παρέχουν μεγαλύτερη προστασία από το χειμωνιάτικο κρύο.

Τα γάντια μοτοσικλέτας πρέπει να προστατεύουν τα χέρια και τους καρπούς των αναβατών χωρίς να περιορίζουν την ικανότητά τους να χειρίζονται το δίκυκλό τους.

Τα γάντια μοτοσικλέτας που περικλείουν τα δάκτυλα προστατεύουν τα χέρια από φουσκάλες, άνεμο, ήλιο και κρύο και αποτρέπουν την δημιουργία αμυχών, μωλώπων και εκδορών σε περίπτωση ατυχήματος



### Μπότες

Οι μπότες μοτοσικλέτας προστατεύουν τα πόδια, τα δάκτυλα και τους αστραγάλους του μοτοσικλετιστή χωρίς να επηρεάζουν την ικανότητά του να κάνει ελιγμούς.

Τα αθλητικά παπούτσια είναι ευκολοφόρετα και άνετα αλλά ακόμα και σε μια μικρή πτώση μπορούν να προκαλέσουν σοβαρό τραυματισμό. Οι αναβάτες οφείλουν να επιλέξουν αν θα επενδύσουν στην αγορά αδιάβροχων μποτών ή θα αναζητήσουν τα ειδικά αξεσουάρ προστασίας για συνήθεις μπότες (όπως προστατευτικά δακτύλων και αστραγάλων) που αντικαθίστανται όταν φθαρούν.



### Μπότες – κατάλογος ελέγχου:

- Κάλυψη ολόκληρου του άκρου ποδός, του αστραγάλου και του κάτω μέρους της κνήμης,
- Αδιάβροχες ώστε τα πόδια του αναβάτη να μην υποφέρουν και να μην κινδυνεύουν από το κρύο,
- Οι μπότες με πλαστικές ή μεταλλικές προστατευτικές διατάξεις παρέχουν βελτιωμένη προστασία σε περίπτωση ατυχήματος.

### Γάντια – κατάλογος ελέγχου:

- Πλήρης κάλυψη της άκρας χειρός και του καρπού,
- Καλή εφαρμογή,
- Αδιάβροχα ώστε τα χέρια να μην κρυώνουν,
- Τα ειδικά μελετημένα για μοτοσικλετιστές γάντια εξασφαλίζουν τον άριστο έλεγχο του οχήματος.

### Παντελόνια – κατάλογος ελέγχου:

- Αρκετά φαρδιά ώστε να είναι άνετα αλλά και αρκετά εφαρμοστά ώστε οι διατάξεις προστασίας που φορά ο αναβάτης να παραμένουν πάντα στην θέση τους,
- Άνεση για τον αναβάτη εξαρτωμένων των συνθηκών για τα οποία μελετήθηκε το ένδυμα,
- Πέραν της άνετης οδήγησης παρέχουν και άνετη βάρδια,
- Ορισμένα μοντέλα διαθέτουν αφαιρετές διατάξεις προστασίας με σήμανση CE για βελτιωμένη ασφάλεια.



## Παντελόνια

Τα πόδια του μοτοσικλετιστή είναι το τμήμα του σώματος που είναι πιθανότερο να πληγεί σε περίπτωση ατυχήματος.

### Προστατευτικές διατάξεις σώματος

Οι διατάξεις προστασίας από τις κρούσεις έχουν μελετηθεί για να τοποθετούνται σε ενδύματα μοτοσικλετιστών και διατίθενται προς πώληση είτε ξεχωριστά, είτε ως ενσωματωμένος εξοπλισμός στην ειδική ένδυση για μοτοσικλετιστές. Οι διατάξεις αυτές παρέχουν προστασία από τραυματισμούς που προκαλούνται από πρόσκρουση στο έδαφος ή το οδόστρωμα σε περίπτωση ατυχήματος. Οι προστατευτικές διατάξεις πρέπει να φέρουν σήμανση CE, η οποία υποδηλώνει ότι συμμορφώνονται με τα Ευρωπαϊκά πρότυπα.

### Οφέλη των διατάξεων προστασίας από τις κρούσεις:

- Σε περίπτωση ατυχήματος, αποτρέπουν ως κάποιιο βαθμό την δημιουργία αμυχών και εκδορών κατά την πρόσκρουση στο οδόστρωμα μετά από πτώση από δίκυκλο,
- Αποτρέπουν επίσης και περιορίζουν την σοβαρότητα τυχών διάσεισης, καταγμάτων, αποκαλύψης των μυών και τραυματισμού των αρθρώσεων.

### Είδη προστατευτικών διατάξεων:

- Προστατευτικά μανίκια – περιβάλλουν τον αγκώνα και ακολουθούν το ωλένιο οστό ως τον αντίχειρα,
- Προστατευτικό ωμοπλάτης – καλύπτει το ήμισυ του ακρωμίου και του αυχένα ως το άνω μέρος του μπράτσου με ελαφρά κλίση προς τα εμπρός,
- Προστατευτικό πλάτης – περιβάλλει την πλάτη από τις ωμοπλάτες ως την μέση,

- Προστατευτικό του θώρακα - καλύπτει τον θωρακικό κλωβό,
- Προστατευτικό ισχίου – καλύπτει συμμετρικά το λαγόνιο οστό και πρέπει να είναι αρκετά υψηλό ώστε να καλύπτει και την λαγόνιο ακρολοφία,
- Προστατευτικό μηρού – καλύπτει το εμπρόσθιο και πλευρικό μέρος του μηρού περίπου 10 εκατοστά πάνω από το γόνατο,
- Προστατευτικό γόνατος και σκέλους – τοποθετείται πάνω από το γόνατο και την επιγονατίδα και ξεκινά περίπου 10 εκατοστά πάνω από το γόνατο,
- Διάταξη στήριξης αυχένα – συμβάλλει στην αποφυγή ακραίων κινήσεων της κεφαλής προς τα εμπρός, προς τα πίσω και πλάγια καθώς στην αποφυγή άσκησης πίεσης επί του νωτιαίου μυελού από το κράνος σε περίπτωση ατυχήματος.



Οι χρήστες δικύκλου πρέπει να παροτρύνονται να αγοράζουν προστατευτικά ενδύματα ειδικά σχεδιασμένα για μοτοσικλετιστές.

Ο προστατευτικός εξοπλισμός δεν αποτρέπει εξολοκλήρου τα ατυχήματα και τους τραυματισμούς. Μόνον ο ίδιος ο αναβάτης μπορεί να το πράξει, επιδεικνύοντας ιδιαίτερη προσοχή κατά την κίνηση του στους δρόμους και αναγνωρίζοντας τους κινδύνους που θα αποτρέψουν την εμπλοκή του σε δυνητικά επικίνδυνες συνθήκες.



## Το Πρόγραμμα eSUM

Το Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα eSUM (European Safer Urban Motorcycling) είναι μια κοινή πρωτοβουλία δημοτικών αρχών Ευρωπαϊκών πόλεων που χαρακτηρίζονται από αυξημένα ποσοστά χρήσης μηχανοκίνητων δίκυκλων, βιομηχανιών και πανεπιστημίων που έχει σκοπό τη διερεύνηση, την ανάπτυξη και την προώθηση της ευρείας εφαρμογής αποτελεσματικών μέτρων αναφορικά με την ασφάλεια της αστικής κυκλοφορίας των δίτροχων μηχανοκίνητων. Το Πρόγραμμα συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή.

Το παρόν φυλλάδιο αποτελεί μία από τις δράσεις του eSUM και στοχεύει την βελτίωση της ασφάλειας των οδηγών των δίκυκλων, παρουσιάζοντας τους απλές κατευθυντήριες οδηγίες για την επιλογή μέσων ατομικής προστασίας. Το Πρόγραμμα eSUM θα οδηγήσει στη δημιουργία ενός ηλεκτρονικού



Οδηγού Ορθής Πρακτικής, ο οποίος θα απευθύνεται σε επαγγελματίες που δραστηριοποιούνται στον χώρο της οδικής ασφάλειας και θα προσφέρει καθοδήγηση σε προγράμματα καλής πρακτικής ανά τον κόσμο σε έξι σημαντικούς τομείς, συμπεριλαμβανομένου του προστατευτικού εξοπλισμού.

Ο βασικός σκοπός του eSUM είναι να

βοηθήσει και να ενθαρρύνει τις τοπικές αρχές στις χώρες μέλη της ΕΕ να δημιουργήσουν σχέδια δράσης στον τομέα της οδικής ασφάλειας των δίκυκλων. Με την υποστήριξη του οδηγού ορθής πρακτικής και χρησιμοποιώντας μελετημένα παραδείγματα, το ηλεκτρονικό σχέδιο δράσης θα επιτρέπει στις τοπικές αρχές να ακολουθούν μια τυποποιημένη διαδικασία ώστε να θεσμοποιηθούν κοινοί κανόνες οδικής ασφάλειας για δίκυκλα, βασισμένο στο πρωτότυπο του σχεδίου eSUM.

Για περισσότερες πληροφορίες παρακαλούμε επισκεφθείτε τον δικτυακό τόπο: [www.esum.eu](http://www.esum.eu)

*Αρκεί μια ματιά στους Ευρωπαϊκούς δρόμους: Καλά εξοπλισμένοι αναβάτες ανταγωνίζονται τους αναβάτες με υπερβολική αυτοπεποίθηση.*

## Τεκμηριωμένα οφέλη του Προστατευτικού Εξοπλισμού για Αναβάτες

Πηγή: MAIDS : Εις βάθος Μελέτη για τα Ατυχήματα με Δίκυκλο

Για να γίνει ευρύτερα κατανοητή η φύση και τα αίτια των ατυχημάτων με δίκυκλο, η ΕΕΚΔ (ACEM) διεξάγει μελέτες, στόχος των οποίων είναι η βελτίωση των γνώσεών μας σχετικά με τα ατυχήματα με δίκυκλο.

Οι οδηγοί δικύκλων είναι μια από τις πιο ευάλωτες ομάδες χρηστών των δρόμων τη στιγμή που τα οδικά ατυχήματα απασχολούν όλο και περισσότερο την κοινή γνώμη. Η μείωση των θανατηφόρων ατυχημάτων των οδηγών δικύκλων στην Ευρωπαϊκή Ένωση και η επίτευξη του στόχο του Ευρωπαϊκού Χάρτη Οδικής Ασφάλειας προϋποθέτουν εξεύρεση λύσεων και εφαρμογή πολιτικών με στόχο την πλήρη ένταξη των δικύκλων στα σχέδια κινητικότητας. Η ορθή γνώση των αιτιών των οδικών ατυχημάτων στα οποία εμπλέκονται οδηγοί δικύκλων έχει θεμελιώδη σημασία ώστε να εντοπιστούν τα σημαντικότερα θέματα και να δοθεί προτεραιότητα στην αντιμετώπισή τους. Συγχρηματοδοτούμενη από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, η ΕΕΚΔ (ACEM) υλοποίησε την πλέον εκτενή και εις βάθος μελέτη μέχρι σήμερα με θέμα τα ατυχήματα με δίκυκλο στην Ευρώπη. Η μελέτη αυτή είναι γνωστή ως MAIDS - Εις βάθος Μελέτη για τα Ατυχήματα με Δίκυκλο. Η έρευνα διήρκεσε 3 έτη και συμπεριέλαβε 921 ατυχήματα σε 5 χώρες.

Με στόχο τη διατήρηση της συνάφειας των συγκεντρωθέντων από κάθε τομέα δειγματοληψίας δεδομένων, η ομάδα MAIDS υιοθέτησε την μεθοδολογία του Οργανισμού Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης (ΟΟΣΑ) σε θέματα επιτόπιας διερεύνησης εις βάθος των ατυχημάτων με δίκυκλο. Η μελέτη

κατέληξε σε περίπου 2000 μεταβλητές για κάθε ατύχημα.

Η βάση δεδομένων MAIDS είναι ανοικτή σε εξωτερικούς ερευνητές και ιδρύματα που επιθυμούν να αναλύσουν τα διαθέσιμα στοιχεία. Μετά τη δημοσίευση της έκθεσης MAIDS, πολλοί αναλυτές τη χρησιμοποιούν ως κείμενο αναφοράς. Έχουν εξάλλου δημιουργηθεί εταιρικές σχέσεις με στόχο την περαιτέρω αξιοποίηση των δεδομένων που συνέλεξε η ομάδα MAIDS.

Για περισσότερες πληροφορίες παρακαλούμε επισκεφθείτε τον δικτυακό τόπο: [www.maids-study.eu](http://www.maids-study.eu)





## **eSUM - European Safer Urban Motorcycling - [www.esum.eu](http://www.esum.eu)**

Εταίροι του σχεδίου ESUM:

Δήμος της Βαρκελώνης (συντονιστής) - Ισπανία. Transport for London - Ηνωμένο Βασίλειο. ATAC, Οργανισμός για την κινητικότητα στην πόλη της Ρώμης - Ιταλία. Δήμος της Παρίσι- Γαλλία | Dirección General de Tráfico - Ισπανία. BMW Motorrad - Γερμανία. Piaggio Group - Ιταλία. ACEM, Ένωση Ευρωπαϊκών Κατασκευαστών Μοτοσικλέτας - Βέλγιο. Altran DSD - Ισπανία. Πανεπιστήμιο της Φλωρεντίας - Ιταλία. CEREPRI (Πανεπιστήμιο Αθηνών) - Ελλάδα