

Ποδήλατο - περιβάλλον



Ή ιστορία του ποδηλάτου



Δεν υπάρχει συγκεκριμένη χρονολογία στην οποία να αποδίδεται η εφεύρεση του ποδηλάτου, επομένως ούτε συγκεκριμένος εφευρέτης αυτού. Πολύ πριν την εμφάνιση κάποιας κατασκευής παρόμοιας με ένα τυπικό σύγχρονο ποδήλατο, έχει καταγραφεί ένα ποικίλο φάσμα οχημάτων που εκμεταλλεύονταν μόνο τη μυϊκή δύναμη του αναβάτη τους. Μία από τις κατασκευές αυτές, που από πολλούς θεωρείται ο πρόγονος του ποδηλάτου, ήταν η “draisienne”. Η “draisienne” κατασκευάστηκε από τον Γερμανό βαρόνο Καρλ Φον Ντράις, το 1817 (η ονομασία ‘draisienne’ αποτελεί γαλλική απόδοση του ονόματος του κατασκευαστή της). Η draisienne ήταν σχεδόν εξ ολοκλήρου κατασκευασμένη από ξύλο. Μη διαθέτοντας πετάλια, ο αναβάτης την έθετε σε κίνηση σπρώχνοντας με τα πόδια του προς τα πίσω. Η

κατασκευή του Φον Ντράις έγινε γνωστή και ως hobby-horse, αντανακλώντας την πεποίθηση των οπαδών της ότι θα αντικαθιστούσε το βασικό μεταφορικό μέσο του 19ου αιώνα, το άλογο.

Ποδηλατόδρομοι - Ερωτηματολόγιο

1. Έχεις ποδήλατο; Αν ναι το χρησιμοποιείς ως μέσο μεταφοράς;
2. Μετακίνησε εύκολα μέσα στην πόλη με ποδήλατο;
3. Κάνεις μεγάλες αποστάσεις με το ποδήλατο;
4. Ποιο είναι το σημαντικότερο πλεονεκτήματα του ποδηλάτου;
 - α. παρέχει εύκολη μετακίνηση
 - β. δεν ρυπαίνει το περιβάλλον
 - γ. είναι οικονομικό
5. Πιστεύεις ότι οι οδηγοί προσέχουν τους ποδηλάτες;
6. Στην πόλη σου υπάρχουν επαρκής ποδηλατόδρομοι;
 - A. Ναι
 - B. Όχι
 - Γ. Δεν γνωρίζω
7. Πιστεύεις πως η δημιουργία νέων ποδηλατοδρόμων θα προέτρεπε στην χρήση του ποδηλάτου;
8. Θα αγοράζεις ηλεκτρικό ποδήλατο;

Ποδήλατο και περιβάλλον



Για όσους έχουν τη σωματική ικανότητα, το ποδήλατο είμαι μια σημαντική εναλλακτική κυκλοφοριακή λύση.

Σε όλο τον κόσμο χρησιμοποιούνται περίπου 800 εκατομμύρια ποδήλατα που είναι σχεδόν διπλάσια από τα αυτοκίνητα! Κάθε χρόνο κατασκευάζονται 100 εκατομμύρια ποδήλατα και πολλές ευρωπαϊκές χώρες όπως το Βέλγιο, η Γαλλία, η Δανία, η Ολλανδία κ.α., όπου το ποδήλατο έχει μια ισχυρή παρουσία, δίνουν ιδιαίτερη προσοχή στη διάδοσή του.

Γιατί να επιλέξει κάποιος το ποδήλατο ως μεταφορικό μέσο; Το ποδήλατο, δεν απελευθερώνει ρύπους στο περιβάλλον, είναι υγιεινό, γιατί με έμμεσο τρόπο επιβάλλει τη φυσική άσκηση στον ποδηλάτη, είναι το μέσο με το χαμηλότερο κόστος αφού έρευνες στην Ολλανδία έδειξαν ότι η εξοικονόμηση πόρων από την ενεργό χρήση του ποδηλάτου υπολογίζεται σε περίπου 2,1 δις ευρώ το χρόνο.

Σήμερα κυκλοφορούν πολλοί σύγχρονοι τύποι ποδηλάτων όπως ποδήλατα με ενσωματωμένη ηλεκτρική μπαταρία που κάνουν εύκολη την ποδηλασία σε ανηφορικούς δρόμους ακόμη και ποδήλατα που

καθαρίζουν τον ατμοσφαιρικό αέρα, αφού ένα φίλτρο αέρα που υπάρχει στο τιμόνι του, φιλτράρει την ατμοσφαιρική ρύπανση και τα καυσαέρια από τα αυτοκίνητα, σπρώχνοντας στη συνέχεια καθαρό αέρα στο πρόσωπο του ποδηλάτη.

Η οικονομική κρίση υποχρέωσε πολλούς να αφήσουν στην άκρη το αυτοκίνητο και να χρησιμοποιήσουν για μέσο μετακίνησης το ποδήλατο. Οι οπαδοί του ποδηλάτου θεωρούν ότι το ποδήλατο μπορεί να αποτελέσει τη λύση στα έντονα προβλήματα συγκοινωνίας που χαρακτηρίζουν τις περισσότερες μεγαλουπόλεις:

- το ποδήλατο δεν αντιμετωπίζει προβλήματα κυκλοφοριακής συμφόρησης
- απαιτεί μηδαμινό χώρο στάθμευσης
- έχει τη δυνατότητα να μετακινείται και εκτός οδικού δικτύου
- δε μολύνει το περιβάλλον με κανένα τρόπο (καυσαέρια, ηχορρύπανση)
- δεν προκαλεί αισθητική και οπτική ρύπανση
- συμβάλλει στην οικολογική ισορροπία του πλανήτη

Σύγκριση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων των μέσων μεταφοράς

| | Επιβατικό αυτοκίνητο | Καταλυτικό επιβατικό αυτοκίνητο | Λεωφορείο | Ποδήλατο | Αεροπλάνο | Τρένο |
|----------------------------------|----------------------|---------------------------------|-----------|----------|-----------|-------|
| Κατανάλωση χώρου | 100 | 100 | 10 | 8 | 1 | 6 |
| Κατανάλωση ενέργειας | 100 | 100 | 30 | 0 | 405 | 34 |
| CO ₂ | 100 | 100 | 29 | 0 | 420 | 30 |
| Οξείδια του αζώτου | 100 | 15 | 9 | 0 | 290 | 4 |
| HC | 100 | 15 | 8 | 0 | 140 | 2 |
| CO | 100 | 15 | 2 | 0 | 93 | 1 |
| Συνολική ρύπανση της ατμόσφαιρας | 100 | 15 | 9 | 2 | 12 | 3 |
| Κίνδυνος ατυχήματος | 100 | 100 | 9 | 2 | 12 | 3 |

Πηγή: UPI Report, Heidelberg, 1989.

Τα οφέλη του ποδηλάτου



Τζάμπα πάρκινγκ, τζάμπα μετακίνηση, δωρεάν γυμναστική, οικολογική επιλογή, μείωση του στρες στην κίνηση. Δεν θα σου πούμε γι'αυτά που ξέρεις. Το ποδήλατο, εκτός του ότι σφίγγει πόδια και πισινούς και καίει εκατοντάδες θερμίδες ανά ώρα, έχει πολλά άλλα οφέλη που ίσως να μην έχεις ακούσει ποτέ. Φυσική κατάσταση, ψυχολογική ετοιμότητα, αντοχή, εξυπνάδα, ευστροφία, αποφασιστικότητα, ταχύτητα αντίδρασης, οδηγικές ικανότητες, προσαρμοστικότητα στα διαφορετικά τερνάλ αλλά και τις καιρικές συνθήκες. Η ποδηλασία μπορεί να κάνει τόσο καλό στο σώμα και στον εγκέφαλό σου και το μόνο που απαιτεί από εσένα είναι να κάτσεις στη σέλα και να γυρίσεις το πεντάλ. Τόσο απλό!

Σε γυμνάζει περισσότερο

Εάν κάνεις ποδήλατο στην ύπαιθρο, πιθανότατα θα κάψεις περισσότερες θερμίδες χωρίς να νιώθεις ότι κάνεις κάποια επιπλέον προσπάθεια. Οι ερευνητές δεν γνωρίζουν γιατί η ποδηλασία σε εξωτερικούς χώρους σε κάνει να γυμνάζεσαι καλύτερα και

περισσότερο. Είναι ο άνεμος που σε δροσίζει, η αίσθηση ότι έπιασες κορυφή, τα αξιοθέατα στη διαδρομή ή το ότι η ψυχική σου διάθεση βελτιώνεται στο πράσινο; Το σίγουρο είναι ότι η ποδηλασία βουνού κυρίως είναι ένα extreme sport. Ποδηλατείς με ζέστη, με καύσωνα, με αέρα, με βροχή, με χαλάζι, με κρύο ενώ έχεις άπειρα απρόοπτα, παγίδες, δυσκολίες, κινδύνους και πτώσεις να αντιμετωπίσεις. Επομένως χρειάζεται δεξιότητα, ισορροπία, αντίληψη και κυρίως αντοχή!

Σε κάνει πιο ευέλικτο

Η ευελιξία δεν είναι ένα ευρέως αποδεκτό όφελος της ποδηλασίας, αλλά η οδήγηση σε δύο τροχούς μπορεί να σε βοηθήσει να επιμηκύνεις τους ινγιακούς τένοντες σου, τους μυς στο πίσω μέρος των μηρών. Απλά δεξ έναν επαγγελματία ποδηλάτη - συχνά κλίνει προς τα εμπρός, με το στήθος του σχεδόν στα γόνατα, προκειμένου να κάνει το σώμα του όσο το δυνατόν πιο αεροδυναμικό. Αυτή η πρόσθια θέση τεντώνει τους πίσω μυς των ποδιών.

Μερικά οφέλη

- Χτίζεις γερούς μύες σε χέρια και πόδια
- Προστατεύσεις την καρδιά σου από παθήσεις
- Δυναμώνεις τους πνεύμονές σου
- Προστατευτείς από τον καρκίνο
- Ενισχύσεις την άμυνα του οργανισμού σου απέναντι στις λοιμώξεις
- Κοιμάσαι πανεύκολα

Ιστοσελίδες

[http://bikepr2lkif.weebly.com/omicroniotakappaomicronnuomicronm
uiotaalpha--piepsilonrhoiotabetaalphalambdalambdaomicronnu.html](http://bikepr2lkif.weebly.com/omicroniotakappaomicronnuomicronm
uiotaalpha--piepsilonrhoiotabetaalphalambdalambdaomicronnu.html)

[https://www.kanali6.com.cy/blog-posts/28312-perivallon-gia-oloys-
podilato-ena-oikologiko-metaforiko-meso](https://www.kanali6.com.cy/blog-posts/28312-perivallon-gia-oloys-
podilato-ena-oikologiko-metaforiko-meso)