***Ομάδα 5 – Φύλλο εργασίας - Είδη ποδηλασίας***

Στη διαφημιστική καμπάνια που συμμετέχετε ως επίσημοι εκπρόσωποι του οργανισμού Eurovelo στην Ελλάδα, στην ομάδα σας έχει ανατεθεί να κάνετε γνωστό στον κόσμο θέματα ασφάλειας του ποδηλάτου.

* Ποια είναι η κατάλληλη ενδυμασία για ποδηλασία;
* Πώς αποφεύγουμε κινδύνους όπως αφυδάτωση (για πολύωρες διαδρομές), απότομο σταμάτημα μπροστινού αυτοκινήτου (κυρίως στην πόλη), ανώμαλο οδόστρωμα (στην Ελλάδα!!!), λακούβες κ.α. ή πώς τους αντιμετωπίζουμε με τις λιγότερες απώλειες;
* Ποιο είναι το κατάλληλο ύψος της σέλας ή του τιμονιού; Τι θα πάθω αν είναι πιο χαμηλά ή ψηλά; Κατεβάστε το βίντεο από τη διεύθυνση [https://www.youtube.com/watch?v=p9Uxjp1mBR8](http://www.muni.org/Departments/health/PHIP/EmergencyPreparedness/Documents/2015%20Bike%20to%20Work/Resources%20for%20Bike%20to%20School%202015.pdf) και δημιουργείστε με το εργαλείο Educanon <https://www.educanon.com/signup/student/> ένα διαδραστικό βίντεο βάζοντας τις κατάλληλες ερωτήσεις στα σημεία που πρέπει

Προτεινόμενες πηγές:

* [http://www.euro.who.int/en/health-topics/environment-and-health/Transport-and-health/activities/safe-walking-and-cycling-in-urban-areas](http://www.muni.org/Departments/health/PHIP/EmergencyPreparedness/Documents/2015%20Bike%20to%20Work/Resources%20for%20Bike%20to%20School%202015.pdf)
* <http://www.triathlonworld.gr/category/athletic-science/more-diet/>