

Για αυτό τον λόγο το κράνος στην ποδηλασία δε θεωρείται «αξεσουάρ» αλλά απαραίτητος εξοπλισμός για κάθε ποδηλάτη. Φρόντισε λοιπόν να το φοράς όχι μόνο στον Γύρο της Πάρου αλλά και κάθε φορά που οδηγείς το ποδήλατό σου.

### **Μερικές συμβουλές ακόμα για την μέρα του γύρου Πάρου είναι :**

πάρε ένα ελαφρύ πρωινό και επίλεξε να φορέσεις άνετα παπούτσια και ρούχα ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες. Να αποφύγεις τα πολύ μακριά ή πολύ φαρδιά μπατζάκια καθώς είναι εύκολο όχι μόνο να λερωθούν αλλά και να μπλεχτούν στην αλυσίδα του ποδηλάτου σου.

Καλό είναι να έχεις μαζί σου νερό, γυαλιά ηλίου και ό,τι άλλο πιστεύεις πως μπορεί να χρειαστείς. Αν το ποδήλατό σου δε διαθέτει αποθηκευτικούς χώρους όπως σχάρα ή καλάθι να ξέρεις πως το σωστό μέρος για να μεταφέρεις ό,τι χρειάζεσαι δεν είναι μια σακούλα περασμένη στο τιμόνι ούτε η κλασική τσάντα ώμου. Ένα σακίδιο πλάτης είναι πιο άνετο και δεν εμποδίζει με κανένα τρόπο τις κινήσεις σου καθώς ποδηλατείς. Έτσι έχεις όλη σου την προσοχή στο δρόμο.

Φρόντισε η σέλα και το τιμόνι του ποδηλάτου που θα οδηγήσεις να είναι ρυθμισμένα ανάλογα με τον τρόπο που οδηγείς. Κάποιοι προτιμούν να οδηγούν γερμένοι μπροστά για καλύτερη αεροδυναμική και γιατί σε αυτή την στάση μπορεί κανείς να ασκήσει μεγαλύτερη πίεση στα πεντάλ. Άλλοι προτιμούν να οδηγούν σε όρθια στάση για μεγαλύτερη άνεση και λιγότερη καταπόνηση της μέσης. Σε κάθε περίπτωση θα πρέπει όταν είσαι σε στάση να μπορείς να ακουμπήσεις τις μύτες και των 2 ποδιών σου στο έδαφος, ενώ όταν οδηγείς είναι καλό να χέρια να είναι ελαφρώς λυγισμένα ώστε να μοιράζεται πιο σωστά το βάρος του σώματος.

### **...και οι άλλοι ποδηλάτες**

Όπως στο δρόμο έτσι και στον Ποδηλατικό Γύρο της Πάρου είναι βασικό να θυμάσαι τόσο τους κανόνες της οδικής όσο και της καλής συμπεριφοράς. Έχε στο νου σου πως στον Ποδηλατικό Γύρο εκτός από εσένα θα βρίσκονται και αρκετοί άλλοι ποδηλάτες και πως όπως και εσύ θα βρίσκονται εκεί για να διασκεδάσουν και να αθληθούν. Μικρά ατυχήματα ίσως συμβούν αλλά αν ακολουθήσεις τις παρακάτω συμβουλές τότε συμβάλεις στην αποφυγή τους και βοηθάς στη δημιουργία ενός καλύτερου γενικού κλίματος.

### **Μεγάλη Προσοχή στα παρακάτω...**

- Να έχεις πάντα στο μυαλό σου πως ο Ποδηλατικός Γύρος δεν είναι σε καμία περίπτωση ένας αγώνας και πως δε χρειάζεται να τρέχεις ή να είσαι ανταγωνιστικός προς τους άλλους ποδηλάτες.
- Προσπάθησε να οδηγείς προβλέψιμα.
- Μην φρενάρεις απότομα εκτός και αν υπάρχει σοβαρός λόγος.
- Μην αλλάζεις χωρίς να προειδοποιείς διεύθυνση στο δρόμο που κινείσαι.
- Να κρατάς αποστάσεις που να εξασφαλίζουν πως ακόμα και σε περίπτωση πτώσης δε θα συγκρουστείς με κάποιο άλλο ποδήλατο.
- Να βοηθάς τους αρχάριους και συμβούλεψε τους μικρότερους σου.

### **Και μην ξεχνάς ότι το ποδήλατο είναι:**

- **τρόπος να κινείσαι στην πόλη, στο βουνό και στην φύση.**
- **τρόπος μετακίνησης, μεταφοράς, επικοινωνίας & ζωής.**
- **εναλλακτική πρόταση μετακίνησης.**
- **μήνυμα ζωής και ανάσας για το περιβάλλον.**
- **εναλλακτικός τρόπος να ζεις.**
- **Γιορτή για το Περιβάλλον.**