

ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

Τα οφέλη της ποδηλασίας

Σε ομάδα - έξω

Ας πάμε για ποδηλασία! Ενθαρρύνονται οι συμμετέχοντες να κάνουν ποδηλασία όσο το δυνατόν συχνότερα κατά τη διάρκεια της περιόδου πρόκλησης, αντί να χρησιμοποιούν άλλα μέσα μετακίνησης (π.χ., αυτοκίνητα, λεωφορεία). Καταγράψτε και παρακολουθήστε την απόσταση που διανύθηκε ή τον αριθμό των ποδηλατικών διαδρομών που πραγματοποιήθηκαν.

Προαιρετικά: Ορίστε στόχους (π.χ., ποδηλατήστε τουλάχιστον 16 χλμ ή κάντε ποδήλατο κάθε μέρα για μια εβδομάδα). Παρακολουθήστε την πρόδό σας χρησιμοποιώντας μια εφαρμογή όπως το Strava και μοιραστείτε το! Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις εμπειρίες ποδηλασίας τους με ένα συγκεκριμένο hashtag, όπως **#PedalForThePlanet** ή **#Bikechallenge**.



Μόνος κατά τη διάρκεια της ημέρας

Δείτε ένα βίντεο για τους κανόνες του ποδηλάτου:

<https://www.youtube.com/watch?v=C6MW0WMIpSI>

Απαντήστε στην ερώτηση: Ποια απόσταση πρέπει να αφήνουν τα αυτοκίνητα όταν προσπερνούν σε περιοχή με όριο ταχύτητας άνω των 60 χλμ/ώρα;

Ελέγξτε αν υπάρχει εργαστήριο στην περιοχή σας.



Μόνος μακροπρόθεσμα

Γίνετε μέλος σε ένα εργαστήριο ποδηλάτου!



Co-funded by
the European Union



VOYAGER
EMPOWERING YOUTH.
TRANSFORMING
TOMORROW!