

Πρόγραμμα σεμιναρίου για το ποδήλατο.

Διοργάνωση: Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Ευεργέτουλα Λέσβου.
Τίτλος σεμιναρίου:

Ποδήλατο, όχημα για ένα μικρό πλανήτη. παιχνίδι, αναψυχή, άθληση, ατομική και κοινωνική ανάγκη!

Ημερομηνίες - τοποθεσία:

1η συνάντηση:

Ημερομηνία: Πέμπτη 26 Ιουνίου.

Τοποθεσία: Αίθουσα εκδηλώσεων [Γενικής Γραμματείας Αιγαίου και Νησιωτικής πολιτικής](#) (Υπουργείο Αιγαίου).

Ωρα: Πέντε το απόγευμα (5μ.μ.).

Διάρκεια: 4 ώρες.

2η συνάντηση:

Ημερομηνία: Παρασκευή 27 Ιουνίου

Τοποθεσία: [Πειραματικό Λύκειο](#) Μυτιλήνης (Κεντρικά Λύκεια).

Ωρα: Πέντε το απόγευμα (5μ.μ.).

Διάρκεια: Περίπου 3,5 ώρες.

3η συνάντηση:

Ημερομηνία: Σάββατο 28 Ιουνίου

Τοποθεσία: [Συνεδριακό – Πολιτιστικό κέντρο](#) Πέτρας Λέσβου.

Ωρα: Πέντε το απόγευμα (5μ.μ.).

Διάρκεια: Περίπου 3,5 ώρες.

Επικοινωνία: Κ.Π.Ε. Ευεργέτουλα 22520-29038, U <http://www.kpeevergetoula.gr/>
E kpeevergetoula@gmail.com

Στόχος του σεμιναρίου:

- Να ενημερώσει και να ευαισθητοποιήσει τους συμμετέχοντες για τις αρχές, τη φιλοσοφία, τα περιβαλλοντικά οφέλη, το οικονομικό κέρδος και τις προοπτικές από τη χρήση του ποδηλάτου.
 - Να δώσει απαραίτητες γνώσεις για το ποδήλατο, σε θέματα οδικής ασφάλειας, εργονομίας, αλλά και τεχνικές γνώσεις για την επισκευή του.
 - Να δειχτεί η 'κοινωνική ανάγκη' της χρήσης του ποδηλάτου, σαν μέσο αναψυχής και σαν μεταφορικό όχημα καθώς και τα πλεονεκτήματά του έναντι του αυτοκινήτου.
 - Να συζητηθεί η πρότασή μας για άμεση ενσωμάτωση του ποδηλάτου στην κυκλοφορία της πόλης.
-

Θέματα - Χρονική διάρκεια:

1η συνάντηση:	Πέμπτη 26 Ιουνίου.	(5:00μ.μ. – 9:00μ.μ.)		
1.	Ιστορικά στοιχεία – είδη ποδηλάτου - υλικά κατασκευής.	5:00-5:30	30 λεπτά	
2.	Η "περιβαλλοντική πλευρά" του ποδηλάτου:			
	- Προβολή του ποδηλάτου σαν μεταφορικό μέσο φιλικό στο περιβάλλον.	5:30-6:00	30 λεπτά	
	- Χρήση του ποδηλάτου ως μέσο μετακίνησης, άσκησης και αναψυχής.	6:00-6:45	45 λεπτά	
3.	Θέματα προπονητικής και εργονομίας για τους ποδηλάτες Μέρος Α´	6:45-7:15	30 λεπτά	
4.	Διάλειμμα.	7:15-7:30	15 λεπτά	
5.	Θέματα προπονητικής και εργονομίας για τους ποδηλάτες. Μέρος Β´	7:30-8:00	30 λεπτά	
6.	Ποδηλατόδρομοι, και ποδηλατικές διαδρομές.	8:00-9:00	60 λεπτά	
7.	Συζήτηση	9:00-		
		Συνολική διάρκεια:	5:00-9:00	4 ώρες

2η συνάντηση:	Παρασκευή 27 Ιουνίου.	(5:00μ.μ. – 8:30μ.μ.)		
1.	Επισκευές, ρυθμίσεις, συντήρηση.	5:00-6:15	75 λεπτά	
2.	Προετοιμασία για την ποδηλατοπορεία.	6:15-6:30	15 λεπτά	
3.	Ποδηλατοπορεία: (Κεντρικά- Επάνω σκάλα-Συνοικισμός-Παραλία-Χρυσομαλλούσα-Πλατεία Σαπφούς).	6:30-8:30	2 ώρες	
		Συνολική διάρκεια:	5:00-8:30	3,5 ώρες

3η συνάντηση:	Σάββατο 28 Ιουνίου.	(6:00μ.μ. – 9:00μ.μ.)		
1.	Ποδήλατο και φύση.	6:00-6:40	40 λεπτά	
2.	Οικοτουρισμός και πεζοπορικές διαδρομές	6:40-7:30	50 λεπτά	
3.	Οι υδρόμυλοι της Λιγώνας και Αρχιτεκτονική της Πέτρας	7:30-8:10	40 λεπτά	
4.	Τα φυτά και τα ζώα της περιοχής της Πέτρας	8:10-8:50	40 λεπτά	
5.	Συζήτηση			
		Συνολική διάρκεια:	6:00-9:00	3 ώρες

