

**ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΕΣ ΣΧΟΛΕΣ
ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΗΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ
ΚΥΠΡΙΑΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ
ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ**



ΑΠΟΕΛ
Αντρέας Αγρότης
Τηλ: 99473497
gazelle@cytanet.com.cy



**ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ
ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ**
Πέτρος Πετράκης
Τηλ: 99543453
petrakis.petros@gmail.com



ΑΕΚ ΙΔΑΛΙΟΥ
Χρίστος Λοΐζου
Τηλ: 99159230
touis_loizou@hotmail.com



**ΠΟΔΗΛΑΤΟΣΑΙΝΙΑ
ΦΙΟΡΕΝΤΙΝΑ**
Πουλητή
Τηλ: 99982683
fiorentina.poulli@gmail.com



ELITE CYCLING CLUB
Κούλης Δαμαλά
Τηλ: 99606852
elitecycling.eu@gmail.com



**ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ
ΗΡΑΚΛΕΙΤΟΣ**
Μιχάλης Κληρίδης
Τηλ: 99642064
michalis.clerides@gmail.com



ΟΜΟΝΟΙΑ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ
Κυριάκος Κουκουμάς
Τηλ: 99671512
OMONOIYA.cyclingteam@gmail.com



ΡΗΟΝΙΧ
Ανδρέας Κασπαρίδης
Τηλ: 99656089
kaspariscaradio@gmail.com



**ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ
ΑΓΙΟΣ ΜΝΑΣΩΝ**
Χάρης Γεωργιάκης
Τηλ: 99654747
harisgeo@cytanet.com.cy



Σ.Π.Ο.Κ.Ο.
Άντρια Χριστοφόρου
Τηλ: 99959666
andria_elsa@hotmail.com



ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΗ ΚΥΠΡΟΣ
Δήμητρα Μιχαηλίδου
Τηλ: 99889781
d.michaelides@fenistal.com.cy



MEMBER OF/
ΜΕΛΟΣ



INSTITUTIONAL SPONSOR/
ΘΕΣΜΙΚΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ



ΚΥΠΡΙΑΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

SPONSORS/
ΧΟΡΗΓΟΙ



**CYPRUS CYCLING
ACADEMY**

www.cypruscycling.org



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ – CYPRUS CYCLING FEDERATION

Ολυμπιακό Μέγαρο, Αμφιπόλεως 21, Γραφείο Β220, 2025 Στρόβολος
Λευκωσία, τ: +357 22 449870, φ: +357 22 449871

Olympic House, 21 Amphipoleos Str., Office B220, 2025 Strovolos
Nicosia, Cyprus, t: +357 22 449870, f: +357 22 449871

E-mail: ccf@cytanet.com.cy | www.cypruscycling.org |

Η Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδηλασίας είναι ο εθνικός φορέας ποδηλασίας της Κυπριακής Δημοκρατίας και το αρμόδιο ρυθμιστικό σώμα αγωνιστικής και κοινωνικής ποδηλασίας στο νησί. Μέρος της Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας είναι η Ακαδημία Ποδηλασίας κάτω από την οποία υπάγονται οι ιδιωτικές Σχολές Ποδηλασίας ανά το παγκύπριο.

Μπορείτε να βρείτε λεπτομέρειες για τις διάφορες Σχολές της Ακαδημίας Ποδηλασίας της Ομοσπονδίας στο έντυπο αυτό.

Μα το παιδί μου γνωρίζει ποδήλατο γιατί χρειάζεται να μάθει ποδηλασία από Σχολή της Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας;

Το γεγονός ότι το παιδί σας γνωρίζει να γυρίζει τα πεντάλ και να ισορροπεί στο ποδήλατό του δεν σημαίνει κατ' ανάγκη ότι γνωρίζει να ποδηλατεί ορθά, με ευθύνη και με ασφάλεια στο δρόμο.

Τα παιδιά ηλικίας 6 με 13 ετών χαρακτηρίζονται από έλλειψη βασικών ικανοτήτων ασφαούς οδήγησης και είναι ιδιαίτερα επιρρεπή σε ατυχήματα εκτός εάν διδαχθούν ορθά πώς να ποδηλατούν.

Μέσα από τη συστηματική εκπαίδευση και καθοδήγηση των εκπαιδευτών των Σχολών της Ακαδημίας της Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας έχει διαφανεί ότι στα παιδιά το ποδήλατο συμβάλλει θετικά στην ανάπτυξη δεξιοτήτων, αναπτύσσει την ικανότητα αντοχής αφού συνεχώς ένα παιδί πρέπει να ξεπερνά τον εαυτό του ενώ διδάσκει αυτοβελτίωση, αναπτύσσει την αυτοεικόνα του παιδιού, επιφέρει αυτοεκτίμηση, καθιερώνει την πειθαρχία στο παιδί και αναπτύσσει την αγάπη του για το περιβάλλον.

Η ποδηλασία γενικότερα είναι μια διασκεδαστική ενασχόληση αφού το ποδήλατο θεωρείται από τα βασικά παιχνίδια που αγοράζει ο γονιός στο παιδί του ενώ ταυτόχρονα προσδίδει ανεξαρτησία στη διακίνηση του παιδιού και είναι ουσιώδες για τη σωματική, ψυχολογική και κοινωνική ανάπτυξη ενός παιδιού. Η ποδηλασία είναι βασικός παράγοντας στην ανάπτυξη της υγείας και της ευρωστίας των παιδιών ενώ όσο πιο νωρίς ασχολείται το παιδί με αυτή, η ποδηλασία μπορεί να επηρεαστεί προς τη σωστή κατεύθυνση τον τρόπο ζωής (life style) που το παιδί θα επιλέξει να διάγει ως ενήλικας και να το θωρακίσει από μελλοντικές ασθένειες, παθήσεις και νόσους.

Ιατρικές ερευνες στην Κύπρο έδειξαν ότι παιδιά ηλικίας 9 έως 12 χρονών που ασχολούνται με την ποδηλασία τουλάχιστον 2 έως 3 φορές την εβδομάδα, σε επίπεδο Σχολής Ποδηλασίας, έχουν

βελτιωμένους δείκτες υγείας, όπως ολική χοληστερόλη, αρτηριακή πίεση, ποσοστό λίπους σώματος καθώς επίσης μεγαλύτερη καρδιοαναπνευστική αντοχή, σε σχέση με συνομήλικους τους που δεν ασχολούνται με την ποδηλασία.

Επίσης τα παιδιά αυτά είχαν καλύτερα επίπεδα συγκέντρωσης στην τάξη και βελτίωση στην απόδοση τους στα μαθήματα.

Μέσα από τη συστηματική εκπαίδευση των Σχολών Ποδηλασίας της Ακαδημίας Ποδηλασίας της Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας, οι νεαροί ποδηλάτες αποκτούν σωστή οδική και ποδηλατική συνείδηση και κουλτούρα ενώ ο σκοπός είναι ένα παιδί να διδαχτεί να μπορεί να χρησιμοποιεί σωστά το ποδήλατό του και ακολούθως να μάθει να κινείται με ευθύνη και κυρίως ασφάλεια τόσο σε χωμάτινες διαδρομές όσο και στο οδικό δικτυο.

Η ποδηλασία είναι ένα ευχάριστο άθλημα που δίνει στα παιδιά το αίσθημα της ελευθερίας και επίσης την ευκαιρία να γυμνάζονται μέσα στην όμορφη φύση της Κύπρου που ευτυχώς, λόγω του καλού καιρού προσφέρεται ολόχρονα.

Γιατί ποδηλασία και όχι κάποιο άλλο άθλημα;

Παρότι το ποδήλατο μπορεί να θεωρηθεί ατομικό άθλημα είναι παράλληλα και ομαδικό αφού μέσα από την κοινή άσκηση και το παιχνίδι το παιδί αναπτύσσει την ικανότητα κοινωνικοποίησης με άλλα παιδιά. Παράλληλα, το παιδί μαθαίνει πώς να στηρίζει τους συναθλητές του και να τους βοηθά κατά την διάρκεια δύσκολων τεχνικών ασκήσεων αναπτύσσοντας έτσι ευαισθησίες για τον συνάνθρωπο του.

Είναι η ποδηλασία ασφαλές άθλημα / ενασχόληση;

Μέσα από τη συστηματική και ορθή εκμάθηση, τα παιδιά διδάσκονται, υπό την καθοδήγηση των εγκεκριμένων εκπαιδευτών της Ακαδημίας Ποδηλασίας της Ομοσπονδίας, να αποφεύγουν τους κινδύνους εξοικειώνοντας τα με τη σωστή και ασφαλή χρήση του ποδηλάτου.

Η ποδηλασία δεν είναι επικίνδυνο άθλημα όμως οι ποδηλάτες πρέπει να τηρούν κάποιους βασικούς κανόνες ασφαλείας και συντήρησης ώστε να παραμένουν ασφαλείς.

Οι νεαροί ποδηλάτες της Ακαδημίας Ποδηλασίας της Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας διδάσκονται αυτούς τους κανόνες καθώς επίσης τις υποχρεώσεις τους κατά την χρήση του οδικού δικτύου τόσο προς τον εαυτό τους όσο και προς τους υπόλοιπους χρήστες του δρόμου. Διδάσκονται επιπρόσθετα μεθόδους με τις οποίες μπορούν

να προβλέπουν και να διαβλέπουν επικίνδυνες καταστάσεις καθώς επίσης την οδηγική συμπεριφορά άλλων χρηστών του δρόμου.

Τι χρειάζεται ένα παιδί για να ξεκινήσει ποδηλασία;

Χρειάζεται ένα απλό ποδήλατο ορεινής ποδηλασίας (MTB), ποδηλατική ενδυμασία, κράνος, γάντια και μπουκάλι για νερό. Η ενασχόληση με τον αθλητισμό και ιδιαίτερα με την ποδηλασία απαιτεί αγάπη για τη φύση και το άθλημα ενώ αναπτύσσει την υπομονή και τη θέληση του παιδιού. Η αμέριστη συμπαράσταση και συμμετοχή της οικογένειας στην αθλητική ενασχόληση του παιδιού επιφέρει την αναβάθμιση της ποιότητας της ζωής όλης της οικογένειας.

Από εκεί και πέρα, χρειάζεται αγάπη για το άθλημα, υπομονή, θέληση και η αμέριστη στήριξη και συμπαράσταση της οικογένειάς του παιδιού στη νέα του ενασχόληση!

www.cypruscycling.org

