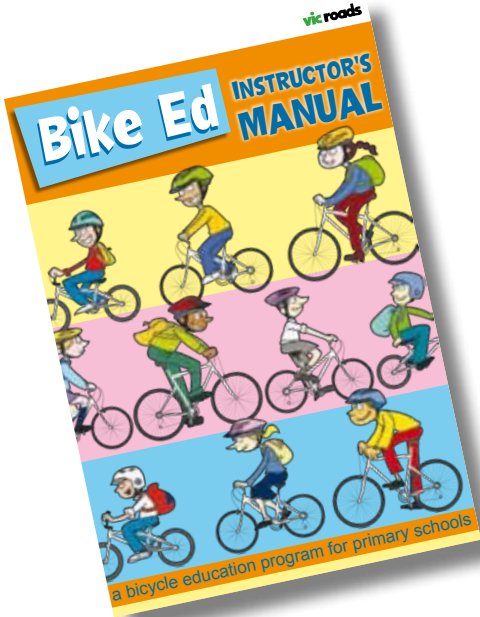


# Bike Ed

## Bisiklet Eğitimi





**Bike Ed** ilkokul çağındaki çocuklara yolda, kaldırım üstünde ve özel bisiklet yol ve patikalarında güvenli bir şekilde bisiklet sürmeyi öğretmek için tasarlanmış bir programdır. Program sınıf içi eğitimi ve pratik bisiklet sürme faaliyetlerini kapsamaktadır ancak, başarılı olması için anne-babaların/çocuğun bakımından sorumlu olan kişilerin desteğine ihtiyaç duyulmaktadır.

*Bike Ed* ilkokullar için Eğitim ve Çocuk Gelişimi Bakanlığı (DEECD) tarafından onaylanmış bisiklet eğitimi programıdır. Bu program VicRoads tarafından hazırlanmış olup, DEECD tarafından desteklenmektedir.

Anne-babalar/çocuğun bakımından sorumlu olan kişiler *Bike Ed* programı içinde çocuğun en iyi şekilde öğrenmesini desteklemek için önemli bir rol oynamaktadırlar. Çocuğun okulda öğrendiği becerileri, bir yetişkinin nezaretinde, pratik yapması için bol bol zaman ayırmalıdır. Anne-babalar/çocuğun bakımında sorumlu kişiler çocuklarının okuldaki bir *Bike Ed* programına gönüllü olarak yardımcı olabilirler. Ayrıca, DEECD tarafından onaylanmış bir kuruluştaki bisiklet sürme eğitimcisi yetiştirme kursuna katılabilirler. Mevcut programlar hakkında bilgi için, aşağıdaki internet sayfasına bakınız:

[www.education.vic.gov.au/studentlearning/programs/traffic](http://www.education.vic.gov.au/studentlearning/programs/traffic)

# İÇİNDEKİLER

<b>Bisiklet sürmek niçin iyidir?</b>	1
<b>Çocuklar güvenli bir şekilde bisiklet sürmeyi nasıl öğrenebilir?</b>	2
<b>Yola çıkmaya elverişli bir bisiklet sürmek</b>	3
Basit bir bisiklet yola elverişlilik kontrolü	3
Yeni bisiklet alırken tavsiyeler	8
<b>Uygun Koruyucu Giysi Giyilmesi</b>	9
Bisiklet kaskları – şarttır!	9
Kask satın alırken	9
Kask bakımı	10
Uygun giysi	10
<b>Bisiklet yolu ve patikalarda bisiklet sürülmesi – güvenli bir şekilde başkaları ile yolun paylaşılması</b>	12
Özel bisiklet yolu ve patikalarda düşünceli ve kibar olmak	13
Özel bisiklet yolu ve patikalarda tehlikeler	13
Bisiklet sürülecek yerler	14
Birlikte bisiklet sürmek	14
<b>Yolda güvenli bisiklet sürmeyi öğrenmek için</b>	16
Çocukları yolda güvenli bisiklet sürmeye hazırlama yolları	16
Yolda güvenli bisiklet becerileri kontrol listesi	17
İnternet kaynakları	19

## Bisiklet sürmek niçin iyidir?

Bisiklet bir yerden bir yere gitmek için çevre dostu, pratik ve sağlığa yararlı bir araçtır. Sık sık gündeme gelen sera etkisi yaratan gazları azaltma mücadelesinde, bisiklet arabalara göre çevre için daha temiz bir ulaşım aracıdır. Bisiklet, özellikle, yakın mesafelerde pratik bir ulaşım aracıdır.

Düzenli olarak bisiklet sürmek hem zinde kalmak hem de çocuklar ve tüm aile için daha iyi sağlık için en güzel araçlardan biridir.



## Çocuklar güvenli bir şekilde bisiklet sürmeyi nasıl öğrenebilir?

12 yaşında önce, çocuklar, kendilerine bir yetişkin nezaret etmiyorsa, yolda bisiklet sürmemelidir. Kaldırımlarda veya bisiklet patikalarında bisiklet sürerken bile bazı noktalarda yolu karşıdan karşıya geçmek gerekebilmektedir. Çocukların çoğu, 12 yaş civarına kadar, trafik içinde veya yakınında güvenli bir şekilde bisiklet sürme becerilerini kazanmamaktadır. Bu becerileri kazanmak için çocukların, bir yetişkinin nezaretinde, bol bol yardıma ve pratik çalışmaya ihtiyacı vardır.

Çocuklar küçük yaştan itibaren bisiklet sürmeyi öğrenebilmektedir ve güvenli bisiklet sürme konusunda anne-babaların/bakımlarından sorumlu kişilerin davranışlarını taklit etmektedirler.

Anne-babalar/bakımlarından sorumlu kişiler ayrıca, çocukların program sırasında öğrendikleri becerileri pratik yapmaları için imkan yaratarak *Bike Ed* eğitimlerini destekleyebilirler.

Anne-babaların/bakımlarından sorumlu kişilerin tüm aileye aşağıdakileri yaptırması önemlidir:



- bisiklet sürerken standartlara uygun bir kask (helmet) giyilmesi
- yolda başka kişilerin kolayca görebileceği parlak ve açık renk elbise giyilmesi
- bisikletlerin bakımlı bir halde tutulması
- trafik kurallarına uyulması ve güvenli bir şekilde bisiklet sürülmesi.

## Yola çıkmaya elverişli bir bisiklet sürülmesi



### Basit bir bisiklet yola elverişlilik kontrolü

Düzenli olarak bisikletin yola elverişlilik kontrolü yapılmalıdır. Çocukların bisikletleri boylarına uygun olmalı ve tüm parçaların iyi bir şekilde çalıştığından emin olmak için düzenli olarak bir bisikletçi dükkanında kontrolden geçirilmelidir.

### Büyüklüğü

Çokbüyük veya çokküçük bir bisiklet sürmek çocuğun bisikletin kontrolünü kaybetmesine ve yaralanmasına neden olabilir. Çocuğun bisikletinin boyu ayakları yere tamamıyla basarak bisikletle birlikte yürüyebilecek kadar olmalıdır. Normal bisikletlerde üst boru (crossbar borusu) ile aralık yaklaşık 3cm, BMX ve dağ bisikletlerinde ise 5-10 cm olmalıdır.



## Sele

Sele (Bisiklet koltuğu) öne arkaya veya yanlara oynamamalı, çatlak veya kırık yay gibi hasar bulunmamalıdır. Hasar varsa, değiştirilmesi gerekebilir. Düz ve üst boru ile aynı hizada olmalıdır. Sele borusu maksimum yükseklik çizgisini geçmemelidir.



## Güvenlik Tavsiyeleri

12 yaşından küçük çocuklar, bir yetişkinin nezaretinde olmadan, trafikteki yollarda bisiklet sürmemelidir.



## Direksiyon borusu (Gidon)

Direksiyon borusunun uçları kılıflı olmalıdır çünkü metal kısmı gözükken uçlar düşme halinde çocuklarda ciddi yaralanmaya neden olabilir. Elcikler sağlam olmalı ve oynamamalıdır. Sürücü oturur durumda, direksiyon demirinin uçlarını tutarken kolu hafif bükük durumda olmalı, dizleri direksiyon demirine değmemelidir.



## Uyarıcı cihazlar

Bisikletlerde kolaylıkla duyulabilecek, çalışır durumda bir zil veya korna olması kanunen zorunludur. Bu uyarı cihazları yolu kullanan diğer kişilere bir bisikletlinin yaklaştığını bildirmek için kullanılır.



## Frenler

Bisikletlerde çalışır durumda ön ve arka fren bulunması kanunen zorunludur. Frene basıldığında, tekerin dönmesini engellemeli ve fren kolu ile direksiyon borusu (gidon) arasında yeterli boşluk bulunmalıdır.



## Güvenlik Tavsiyeleri

Çocukların, tehlike riskinin daha fazla olduğu gece saatlerinde bisiklet sürmemesi tavsiye edilir.

Çocukların geçirdiği bisiklet kazalarında çoğunlukla bir araba veya başka bir araç rol oynamamaktadır. Çoğunlukla neden bisiklet sürücüsünün tecrübesizliği ve tehlikelere karşı dikkatli olmamasıdır.





## Güvenlik Tavsiyeleri

En iyi öğrenme şekli bol bol pratik yapmaktır. Çocuğunuz *Bike Ed* programında öğrendiklerini pratik yaparken siz de yanında bisiklet sürünüz. İstekli olunuz, eğleniniz ve bisiklet sürmeyi seviniz.

Çocuklar arkadaşları ile bisiklet sürerken, dikkatleri azalabilir ve güvenlik tedbirlerini ihmal edebilirler.

## Tekerler ve lastikler

Tekerlerin vidalarının veya tellerinin gevşek veya hasarlı olup olmadığını kontrol ediniz. Tekerler takılmadan dönebilmelidir. Lastik dişleri eskimemiş olmalı ve tamamen şişirilmiş olmalıdır. Üzerine basıldığında, tamamen şişirilmiş bir lastik, içine çökmez. Üretici firmanın tavsiye ettiği hava basıncı lastik üzerinde yazılıdır.



## Pedaller

Her iki pedalinde eski ya da hasarlı olup olmadığını kontrol ediniz. Parmaklarınızla çevirdiğinizde takılmadan dönmelidirler. Pedal demiri (krank kolu) sıkı bir şekilde oturmalıdır.





## Kelepçe

Tekerleri tutturun kelepçeler (quick release) sıkı bir şekilde kapalı ve yukarıya dönük olduğunu kontrol ediniz.

## Zincir

Zincir temiz olmalı, yerinden çıkmadan dönmeli ve gevşek olmamalıdır. Hafif şekilde yağlanmalı ve kuru ve passız olmalıdır.



## Lamba ne zaman gereklidir?

Gece ve görüş mesafesinin azaldığı hava şartlarında bisiklete binilmesi tavsiye edilmez. Yasalar gereği, bu tür zamanlarda, bisiklete çalışır durumda lamba takılmalıdır. Beyaz bir ön lamba ve 200 metreden görülebilecek bir kırmızı arka lamba bulunmalıdır. Bisiklete ayrıca en az 50 metreden görülebilecek bir kırmızı reflektör takılmalıdır.

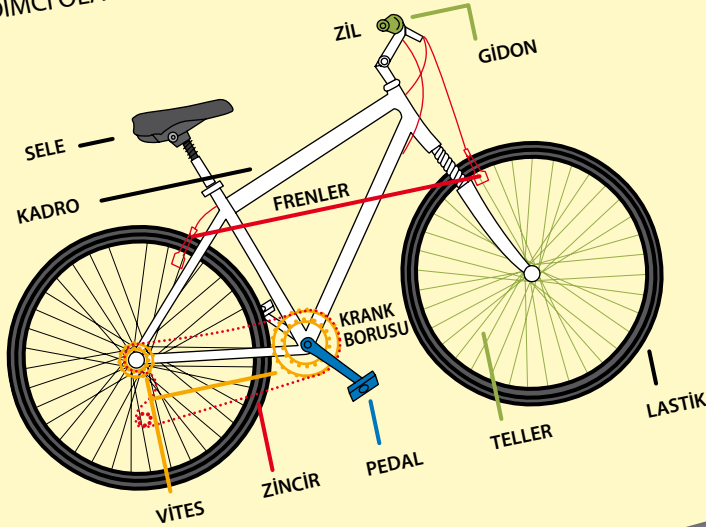
Unutmayınız: frenler, lastikler ve kelepçeler bisiklet sürmeden önce her zaman kontrol edilmelidir.



## YENİ BİSİKLET ALIRKEN TAVSİYELER

BİSİKLETİN BOYU SÜRÜCÜSÜNE UYGUN OLMALIDIR. BİR ÇOCUĞA 'BÜYÜYÜNCE DE BİNER' ŞEKLİNDE DÜŞÜNEREK BOYUNA UYGUN OLMAYAN BİSİKLET ALMAK TEHLİKELİDİR.

BU REHBERDEKİ BİLGİLERDEN FAYDALANINIZ VE BİSİKLET SATICILARINA DANIŞINIZ. DOĞRU SEÇİMİ YAPMANIZA YARDIMCI OLACAKLARDIR.



## Aile için tavsiyeler

- Ailenizdeki bisikletleri çocuklarla birlikte kontrol ediniz. Onlara kontrol edilmesi gereken önemli parçaları hatırlatınız. Bu rehberdeki bilgilerden faydalanınız.
- Çocuklardan bisiklet emniyeti listesini hazırlamada yardımcı olmalarını isteyiniz. Listede neler olması gerektiğini sorunuz. Bu rehberdeki bilgilerden faydalanınız. Kontrol listesini bisikletleri muhafaza ettiğiniz yere asabilirsiniz.

## Uygun giysi giymek



### Güvenlik Tavsiyeleri

#### Bisiklet kaskları – şarttır!

Bisiklet sürerken kask takılması zorunludur.

Yasalara göre, her bir bisiklet sürücüsü (ve yolcusu) Avustralya Standartları AS/NZS 2063'e uygun olduğu onaylı birk ask giymek zorundadır.

Baş yaralanmaları bisiklet sürücüleri arasında en büyük ölüm ve ciddi yaralanma nedenidir. Bu nedenle, uygun büyüklükte ve çocuğunuzun başını kavrayan kask giymesi baş yaralanmalarından korunmalarına yardımcı olacak ve hayat kurtaracaktır.

*Bike Ed* programı çerçevesinde, bisiklet kaskı sağlamlık kontrolü de yapılmaktadır ve çocuklara kaskı doğru şekilde ayarlama ve takma şekli gösterilmektedir.

Herkesin hem yolda hem yol haricinde bisiklet sürerken kask takması önemlidir. Çocuklarınız için en iyi rol modeli sizsiniz. Dolayısıyla, iyi örnek olmanız önemlidir.

#### Kask satın alırken

Ölçüsü tam gelen bir kask satın almak önemlidir. 'Büyüyünce de giyer' şeklinde düşünerek kask satın almayınız. Kasklar çeşitli şekillerde, büyüklüklerde, renklerde satılmaktadır ve bazı şekiller bir kişiden diğerine daha uygun olabilir.

12 yaşından küçük çocukların özel bisiklet yollarında bisiklet sürmesi tavsiye edilir. Normal yolda bisiklet süreceklere, henüz kendi başlarına güvenli olarak bisiklet sürme becerilerini kazanmadıkları için her zaman yanlarında yetişkin nezaretinde bisiklet sürmelidirler.



### Güvenlik Tavsiyeleri

Kask takmayı hatırlamınıza yardımcı olması için kaskı bisikletin yanında muhafaza ediniz.

Uygun büyüklükteki bir kask çocuğun başını kavramalı, rahat olmalı ve sağa sola oynamamalıdır. Uygun şekilde oturmayan bir kask, düşme veya çarpma halinde kayabileceği veya oynayabileceği için vazifesini yapamayacaktır.

Çocukların sevdikleri bir kaskı seçmesine müsaade ediniz çünkü böylece kaskı daha çok giyeceklerdir. Dükkandayken kaskın doğru şekilde takılmasını isteyiniz.

### Kask bakımı

Kaskın sürücünün başını koruma görevini yapabilmesi için iyi durumda olması gerekir. Kask üzerinde hasar olup olmadığı düzenli olarak kontrol edilmelidir. Sağa sola fırlatılan veya kaba kullanılan kaskların yenisinin alınması gerekebilir. Kaskı az sabunlu su ile temizleyebilirsiniz ancak kaska hasar verme ve zayıflatma ihtimali olduğu için başka temizlik malzemelerini kask üzerinde kullanmayınız.

### Uygun giysi

Bisikletler trafikteki diğer araçlara göre daha küçüktür ve görmek zor olabilir. Bu nedenle, çocukların ve diğer aile üyelerinin bisiklet sürerken açık ve parlak renk giysi giymeleri tavsiye edilir.

Üstü kapalı ve tabanı kaymaz maddeden yapılmış ayakkabılar giyilmelidir. Ayakkabı bağları toplu olmalıdır. Çıplak ayakla, terlik ve sandalet ile bisiklet sürmek emniyetli değildir.

## Aile için fikirler

- çocuklardan diğer aile üyelerinin kasklarını *Bike Ed* programında öğrendiklerine göre kontrol etmelerini isteyiniz. Ailenizde kaskı olan herkese vermek için bir emniyet sertifikası hazırlamanıza yardımcı olmalarını isteyiniz.
- internet yolu ile, bisiklet kaskları, önemi, zaman içindeki gelişimi ve kazada bisiklet sürücüsünü nasıl korudukları konusunda bir araştırma projesi gerçekleştiriniz.
- aile üyelerinizden bisiklet sürerken giymeye uygun açık ve parlak renkli giysilerini seçmelerini isteyiniz.
- önemli bir aile bisiklet kuralını kabul ediniz: 'Kask yoksa, bisiklet sürmek de yok!'



## Güvenlik Tavsiyeleri

Kaskın altından şapka giymek kaskın başı kavramasını engeller ve kaza halinde koyucu etkisini azaltır.

Açık veya parlak renkli giysi giyen bisikletliler daha kolay görülebilmektedir.



## İnternet sayfaları

Daha fazla bilgi için:

[www.virtualbike.com.au](http://www.virtualbike.com.au)

[www.vicroads.vic.gov.au](http://www.vicroads.vic.gov.au)

[www.goforyourlife.vic.gov.au](http://www.goforyourlife.vic.gov.au)



## Güvenlik Tavsiyeleri

Bisiklet sürerken ayaklarınızı koruyunuz. Çıplak ayakla, terlik veya sandalet ile bisiklet sürmeyiniz.

Tüm bisikletli faaliyetlerde kask takınız. Kask bisikletlilerin başının yarlanması önlemeye yardımcı olmakta ve hayat kurtarmaktadır.



## Bisiklet yolu ve patikalarda bisiklet sürülmesi – güvenli bir şekilde başkaları ile yolun paylaşılması

Yol haricinde, kaldırım üstü, bisiklet yolu, yaya yolu ve ormanlardaki yürüyüş patikaları gibi bisiklet sürülebilecek pek çok yer bulunmaktadır. Bu yerler pek çok kişi tarafından farklı amaçlar için kullanılmaktadır. Bu nedenle çocuğunuzun bu yol ve patikaları başkaları ile nasıl paylaşacağını öğrenmesi gerekmektedir.

*Bike Ed* programı içinde, çocuklar güvenli bisiklet sürmeyi, tehlikelere dikkat etmeyi ve müşterek kullanılan yol ve patikaları başkaları ile paylaşmayı öğrenmektedir. Çocukların geçirdiği kazaların çoğu yol haricinde, çocukların tehlikesiz gördükleri yerlerde meydana gelmektedir. Çocuklar arkadaşları ile bisiklet sürerken, dikkatleri azalabilir ve riskli davranışlar artabilir. Çocuğunuza sorumlu hareket etmeyi ve hiç düşünmeden grubun peşine takılmamayı öğretiniz.

## Özel bisiklet yolu ve patikalarda düşünceli ve kibar olmak

Özel bisiklet yolu ve patikalarda bisiklet sürerken herkesin güvenliği açısından uygulanması gereken kurallar vardır:

- Bisiklet yolun solundan gidiniz
- çok hızlı sürmeyiniz veya ani hareketler yapmayınız
- zil çalarak veya seslenerek yaklaşmakta olduğunuzu civardakilere duyurunuz
- yayalara yol veriniz
- özel yol veya patika boyunca işaretlere uyunuz ve, özellikle müşterek yaya yollarında, tek sıra halinde sürünüz.
- sadece özel yol veya patikanın yeterli genişlikte olduğu yerlerde ve güvenli ise çift olarak sürünüz.

## Özel bisiklet yolu ve patikalardaki tehlikeler

Dikkat edilmesi gereken pek çok tehlike bulunmaktadır. Bunlara örnekler:

- özel yolu veya patikayı kullanan diğer kişiler – küçük çocuk veya yaşlıların yakınında daha da fazla dikkatli olunuz
- köpek veya diğer hayvanlar
- garaj yolları, ara sokaklar veya patikanın yolla kesiştiği yerler
- patikanın yüzeyinin değişmesi, dik yamaçlar, su birikintileri, çukurlar, kör köşeler ve cam kırıkları gibi tehlikeler

Yolu karşıya geçmek gerekiyorsa, bisiklet sürücüsü durmalı, bisikletten inmeli ve yolu yürüyerek geçmelidir.



### Güvenlik Tavsiyeleri

Çakıl, çamurlu veya ıslak yol zeminlerinde bisiklet sürmekten sakınınız çünkü bisiklet sürücülerin yaralandığı kazaların çoğuna bu şartlar neden olmaktadır.

Bisiklet bir araçtır. Bisiklet sürücüsü yoldaki diğer kişilerle aynı sorumluluklara sahiptir.





## Bisiklet sürülecek yerler

12 yaşında küçük çocuklar ve onların bisiklet sürmesine nezaret eden yetişkinler kaldırım üstünde bisiklet sürebilir. 12 yaşında veya daha büyük bisiklet sürücüleri bisiklet yollarını ve normal yolları kullanmalıdır.

Kaldırım yayaların yürümesi için yapılmıştır. Bu nedenle bisiklet sürücülerinin çok dikkatli olması gerekmektedir. Bisikletliler soldan gitmeli ve yaya kaldırımını, ara sokak veya patikanın yolla kesiştiği yerlerde yayalara yol vermelidir. Anne-babalar/bakımından sorumlu kişiler çocuklara patika üzerindeki bisikletliler için bunun anlamını anlatmalı ve muhtemel tehlikeler hakkında çocukları ile konuşmalıdır.

## Birlikte bisiklet sürmek

Çocuklar, eğer anne-babaları/bakımlarından sorumlu kişiler aktif olarak bisiklet eğitimine katılır ve becerileri kazanmaları için zaman ayırırlarsa, yeterli beceriye sahip bisiklet sürücüsü olacaklardır. Anne-babaları/bakımlarından sorumlu kişiler çocuklarla birlikte bisiklet sürdüğünde ve onlara doğru ve güvenli hareketleri gösterdiğinde, eğlenceli bir faaliyet, değerli bir ders haline gelmektedir.



## Aile için fikirler

- Çocukların öğrendiği becerileri pratik yapmak için güzel yollardan biri özel bisiklet yolu ve patikalarda bisiklet gezisi planlamaktır. Bunu bir macera haline dönüştürünüz. İlginç şeylerin bulunduğu yeni bir yere gidiniz. Ailece bisiklet sürünüz ve piknik yapınız. Bu tür gezilerde önde ve arkada bir yetişkin bulunması iyi olur.
- Ailece bisiklet sürünüz ve yolda gördüğünüz muhtemel tehlikeleri durarak inceleyiniz. Garaj yollarını, ara sokakları veya patikanın normal yol ile kesiştiği yerleri gösteriniz. Bunun patika üzerindeki bisiklet sürücüleri için anlamını, muhtemel tehlikeleri ve bunların üstesinden güvenli bir şekilde gelme yolları hakkında konuşunuz. Patikayı kullanan diğer kişilere karşı düşünceli ve kibar olmayı teşvik ediniz (bu rehberdeki bilgilerden faydalanınız).



## Güvenlik Tavsiyeleri

Bisiklet kazaları yolda veya yol haricinde, her yerde olabilir. Bu nedenle çocuğunuzun bisiklet sürerken her zaman kask giymesinde ısrar ediniz.

## İnternet sayfaları

Özel bisiklet yolları ve patikaları ve bisiklet güzergahları hakkında daha fazla bilgi için aşağıdaki internet sayfalarını ziyaret ediniz:

[www.vicroads.vic.gov.au](http://www.vicroads.vic.gov.au)

[www.bv.com.au](http://www.bv.com.au)

[www.goforyourlife.vic.gov.au](http://www.goforyourlife.vic.gov.au)



## Yolda güvenli bisiklet sürmeyi öğrenmek için

12 yaşından küçük çocukların, henüz trafik içinde bisiklet sürme anlayışını, becerilerini ve tecrübesini kazanmadıkları için, yanlarında nezaret eden bir yetişkin olmadan yolda bisiklet sürmemesi tavsiye edilir. Çocuk, bisikleti iyi kontrol edebildiğini, güvenli hareket ettiğini ve trafik kurallarını anladığını gösterinceye kadar bir yetişkinin nezaret etmesi şarttır.

Bir sonraki sayfada verilen kontrol listesi anne-babaların/bakımlarından sorumlu kişilerin bir çocuğun yetişkin nezaretine artık ihtiyaç duymadığına karar vermelerine yardımcı olabilir.

### Çocukları yolda güvenli bisiklet sürmeye hazırlama yolları

Bir varış noktasına ulaşmak için pek çok güzergah vardır. Sola dönüşlerin daha fazla olduğu, sağa dönüşlerin daha az olduğu güzergahları tercih ediniz, yoğun trafik olan yollardan uzak durunuz ve varsa, daha sakin sokakları veya patikaları kullanınız.

Gece tehlike ihtimali daha da arttığı için bisiklet sürmekten kaçınınız. Bir çocuğun gece bisiklet sürmesi gerekiyorsa, bisikletin çalışır halde bir ön lambası, arka lambası ve reflektörü bulunmalıdır. Fosforlu giysiler gece görünmeyi kolaylaştırır. Gece bisiklet sürmenin en önemli kuralı başkalarının sürücüyü görebilmesidir.

Ailece veya grup halinde bisiklet sürerken, yolda bir arada durunuz. Mümkünse, grubun başında ve sonunda bir yetişkin bulunsun.

Anne-babalar/bakımlarından sorumlu kişiler, çocukların gerekli becerileri kazanması için onlarla bol bol yolda bisiklet sürmelidir. Bunu başka bir işinizi görürken yapabilirsiniz. Örneğin, gazete veya süt almaya gidebilirsiniz. Küçük malzemeleri taşımak için sırt çantası veya sepet kullanabilirsiniz.

## Yolda güvenli bisiklet becerileri kontrol listesi

Yolda güvenli bisiklet sürmek için, bisiklet sürücüsü aşağıdaki becerilere sahip olmalıdır:

- yolu kullanan diğer kişilerle haberleşebilmeli ve niyetini belli edebilmelidir
- muhtemel tehlikeleri görebilmek için ileriye, yolu ve civarını gözleri ile tarayabilmelidir
- kaldırım kenarından veya park halindeki araçlardan bir metre mesafede, sağa sola yalpalamadan, doğru bir çizgi üzerinde, sürebilmelidir
- sadece yön belirtmek için elini kaldırdığı durumlar hariç her iki elini gidon (direksiyon demiri) üzerinde tutmalıdır
- yoğun trafik olan yerlere girmeden, en güvenli güzergahı planlayabilmelidir
- Hem görebilmek ve hem de başkalarının görmesini kolaylaştırmak için diğer araçlarla arasında güvenli mesafe bırakmalıdır
- Trafik kurallarını anlamalı ve uymalıdır
- Hatırlatmaya gerek kalmadan, standartlara uygun bir kaskı doğru şekilde takabilmeli ve ayarlayabilmelidir
- Hatırlatmaya gerek kalmadan, açık veya parlak renkli koruyucu giysileri giyebilmelidir
- Arkadaşları ile bisiklete binerken, sorumlu hareket edebilmelidir

Bu beceriler ve bilgiler *Bike Ed* programında öğretilmektedir. Ancak, anne-babalar/bakımından sorumlu kişiler çocuklarının bu hususları anladığından ve yapabildiklerinden emin olmalıdır. Bu becerileri birlikte konuşmak ve pratik yapmak için zaman ayırmalıdır.



## Güvenlik Tavsiyeleri

Çocukları arkadaşları ile birlikte bisiklet sürerken dikkatli olmaya ve güvenli sürmeye teşvik ediniz.

Bütün ailenin uymayı kabul ettiği bazı basit güvenlik kuralları hazırlayınız.

## Aile için fikirler

- İnternet yolu ile trafikteki tüm araçlar için geçerli trafik kurallarını araştırınız. Bu kurallar, özellikle de yolda bisiklet sürme kuralları hakkında çocuklarınızla konuşunuz. Aile içinde trafik kuralları bilgi yarışması yapınız. Sonuç sizi şaşırtabilir!
- Okula veya bir arkadaşın evine giden en güvenli bisiklet güzergahını planlayınız. Güzergahın bir haritasını çizip, muhtemel tehlikeleri üzerinde işaretleyebilirsiniz. Bu güzergahı çocuklarınızla birlikte bisikletle takip ediniz.
- İlginç bir yere ailece bisiklet gezisi planlayınız. Piknik olabilir. Yolun bir kısmını toplu taşıma araçları ile gitmeniz gerekebilir. Uzun geziler için, su mataranızı, yiyecek ve güneş kremi almayı unutmayınız. Arıza olması ihtimaline karşı, bir kaç takım aleti, patlak teker tamir malzemesi, yedek iç lastik ve cep telefonunuzun olmasına dikkat ediniz.
- Topluma açık bisiklet sürme faaliyetlerini takip ediniz. Bu tür faaliyetler gazetelerde, dergilerde ve toplum duyurularında ilan edilmektedir. Bu tür faaliyetler hem eğlenceli hem de trafikte bisiklet sürme becerilerini pratik yapmak için iyi bir imkan yaratmaktadır.

## İnternet sayfaları

Yolda bisiklet sürerken ailenizin güvenli olması konusunda daha fazla bilgi için aşağıdaki internet sayfalarını ziyaret ediniz:

[www.virtualbike.com.au](http://www.virtualbike.com.au)

[www.vicroads.vic.gov.au](http://www.vicroads.vic.gov.au)



## İnternet Kaynakları

VicRoads [www.vicroads.vic.gov.au](http://www.vicroads.vic.gov.au)

Bu internet sayfası bisiklet emniyeti, trafik kuralları ve Victoria'daki yol üzerinde ve haricindeki bisiklet güzergahları ve yollarının haritalarını vermektedir. Ayrıca, kaza istatistiklerini veren Crashstats sayfası bulunmakta ve her hangi bir bölge hakkında her türlü trafik aracını kapsayan kaza istatistikleri temin edilebilmektedir.

Go For Your Life [www.goforyourlife.vic.gov.au](http://www.goforyourlife.vic.gov.au)

Bisiklet emniyeti bilgileri, bisiklet sürme yerleri, Victoria'daki bisiklet yolu ağının haritasını vermektedir.

Virtual Bike [www.virtualbike.com.au](http://www.virtualbike.com.au)

Victoria Polis Teşkilatı bisiklet sürücülerinin güvenli, etkili ve pratik teknikler kazanmasını sağlamak için bilgi sağlamak amacıyla bu internet sitesini hazırlamıştır. Güvenlik ve emniyet konusunda tavsiyelerde bulunmaktadır.

Bicycle Victoria [www.bv.com.au](http://www.bv.com.au)

Bicycle Victoria daha fazla kişiyi bisiklet sürmeye teşvik etmek amacıyla faaliyetlerde bulunan bir toplum kuruluşudur. İnternet sayfasında bisiklet sürücüleri için tavsiye ve bilgi, bisiklet sürme etkinlikleri hakkında bilgi ve bisiklet grupları ve kuruluşlarının adreslerini vermektedir.







arrive  
alive vic roads

VAPIN02027 01.09