

دليل العائلات إلى

التثقيف حول الدراجات الهوائية



المحتويات

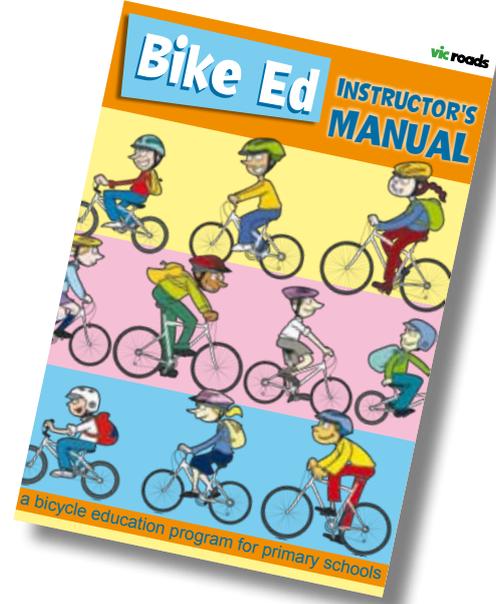
- 1 لماذا ركوب دراجة هوائية؟
- 2 كيف يستطيع الأطفال تعلّم قيادة دراجة هوائية بأمان؟
- 3 ركوب دراجة هوائية آمنة
- 3 القيام بإجراءات بسيطة للتحقق من سلامة الدراجة الهوائية
- 8 إرشادات حول شراء دراجة هوائية جديدة
- 9 ارتداء المعدات والملابس الصحيحة لركوب الدراجات الهوائية
- 9 خوذ الدراجات الهوائية - أساسية!!
- 9 شراء خوذة
- 10 العناية بالخوذة
- 10 ما هي الملابس التي يتعيّن ارتداؤها
- 12 ركوب الدراجة الهوائية في المسارات - مشاركة الآخرين بالمسار بأمان
- 13 الكياسة واللباقة في المسارات
- 13 المخاطر في المسارات
- 14 أماكن لركوب الدراجات الهوائية
- 14 ركوب الدراجات الهوائية معاً
- 16 تعلّم قيادة دراجة هوائية في الطريق بأمان
- 16 طرق للمساعدة في تهيئة الأطفال لقيادة دراجة هوائية
- 16 في الطريق بأمان
- 17 قائمة التحقق من قيادة دراجة هوائية في الطريق بأمان
- 19 روابط لمواقع إنترنت

برنامج **التثقيف حول الدراجات الهوائية Bike Ed** برنامج مصمم لأطفال المدارس الابتدائية، لتعلّم كيفية قيادة الدراجات الهوائية بأمان في المسارات وفي الطرق. ويشمل البرنامج نشاطات في الصفوف ونشاطات عملية، ولكن نجاح البرنامج يتطلب الدعم من قبل الوالدين/مقدمي الرعاية.

برنامج Bike Ed هو برنامج التثقيف حول الدراجات الهوائية للمدارس الابتدائية المعتمد من قبل دائرة التربية وتنمية الطفولة المبكرة. ولقد قامت إدارة المرور (فيك رودز) بتطويره مع الدعم من قبل دائرة التربية وتنمية الطفولة المبكرة.

ويوسع الوالدين/مقدمي الرعاية أداء دور رئيسي في دعم تعلّم أطفالهم في برنامج Bike Ed. ويتعين عليهم التأكد من أن أطفالهم لديهم متسع من الوقت، وتحت إشراف أشخاص بالغين، للتدرب على المهارات التي يتعلمونها في المدرسة. كما يمكنهم التطوع للمساعدة في إجراء برنامج Bike Ed في مدارس أطفالهم. ويمكنهم أيضاً إجراء دورة مدرّب تثقيفي حول الدراجات الهوائية عن طريق مقدم للبرنامج معتمد من قبل دائرة التربية وتنمية الطفولة المبكرة. للاطلاع على تفاصيل البرامج المتوافرة زوروا:

www.education.vic.gov.au/studentlearning/programs/traffic



كيف يستطيع الأطفال تعلّم قيادة الدراجة الهوائية بأمان؟

من المهم أن يقوم الوالدون/مقدمو الرعاية بالتأكد من قيام جميع أفراد العائلة بالتالي:

- وضع خوذة أمان معتمدة عند ركوبهم دراجة هوائية.
- ارتداء ملابس ألوانها زاهية وفاتحة لكي يكون بوسع بقية مستعملي الطريق رؤيتهم بسهولة.
- المحافظة على دراجتهم بحالة عمل جيدة.
- اتباع قواعد المرور والقيادة بطريقة آمنة.



يتعيّن أن لا يقوم الأطفال قبل بلوغهم الثانية عشرة من العمر بركوب دراجة هوائية في الطريق بدون إشراف شخص بالغ. وحتى عند ركوب الدراجة الهوائية على الأرصفة وفي المسارات المخصصة للدراجات الهوائية هناك نقاط يتطلب فيها عبور الطريق. والواقع هو أن أغلب الأطفال، إلى حين بلوغهم الثانية عشرة من العمر تقريباً، لم يقوموا بعد بتطوير المهارات الضرورية لكي يكون باستطاعتهم القيادة بأمان في حركة المرور أو بالقرب منها. ولتطوير هذه المهارات يحتاج الأطفال للكثير من المساعدة والتدريب تحت إشراف شخص بالغ. ووسع الأطفال تعلّم ركوب الدراجة الهوائية من سن صغير، وسوف يقومون بتقليد سلوك ذويهم/مقدمي الرعاية لهم حينما يتعلق الأمر بالحفاظ على السلامة عند ركوب دراجة هوائية.

ووسع الوالدان/مقدمي الرعاية دعم تعلّم أطفالهم في برنامج Bike Ed، من خلال إتاحة الفرص لهم للتدرّب على المهارات التي قاموا بتطويرها في البرنامج.

لماذا ركوب دراجة هوائية؟

الدراجات الهوائية صديقة للبيئة، وسيلة فعّالة وصحية للتنقل. ونظراً للحاجة إلى تخفيض انبعاثات غازات الاحتباس الحراري، فإن الدراجات الهوائية وسيلة تنقل نظيفة بديلة للسيارات، وهي وسيلة فعّالة للتنقل وخاصة للرحلات المحلية.

إن ركوب الدراجات الهوائية بصورة منتظمة طريقة رائعة للحفاظ على اللياقة البدنية وتحسين الصحة للأطفال وللعائلة بأكملها.



المقعد

يتعيّن أن لا يكون مقعد الدراجة منحنيًا أو أن يتحرّك من جانب إلى آخر، أو أن يكون لحقه أي تلف، مثل الشقوق أو نوابض مكسورة، حيث قد يتطلب استبداله إذا وجدت مثل هذه الأشياء. ويتعيّن أن يكون المقعد منبسطًا ومستقيمًا بموازاة القضيب الأعلى، وأن لا تكون قاعدته أعلى من علامة الحد الأقصى للارتفاع.



مقود القيادة

يتعيّن أن يكون طرفا مقود القيادة مغطيين، لأن طرفي المقود المكشوفان يمكن أن يسببا إصابة بالغة للأطفال في حالة الوقوع، ويجب أن يكون المقبضان محكمين وغير مرخيين. وعند جلوس راكب الدراجة يتعيّن أن تكون ذراعاه مثبتتين قليلاً عند مسكه مقبضي المقود، وأن لا تلامس ركبته المقود.



إرشادات حول السلامة

يتعيّن أن لا يقوم الأطفال دون الثانية عشرة من العمر بركوب دراجة هوائية في حركة المرور دون إشراف شخص بالغ.

ركوب دراجة هوائية آمنة

القيام بإجراءات بسيطة للتحقق من سلامة الدراجة الهوائية
يتعين القيام بصورة منتظمة بإجراءات بسيطة للتحقق من سلامة الدراجة.
ويتعين أن يكون حجم دراجة الأطفال صحيحاً، وأن يتم فحصها في متجر
للدراجات الهوائية للتأكد من أن كافة أجزائها تعمل بفعالية.



الحجم

إن ركوب دراجة هوائية كبيرة أو صغيرة الحجم جداً يمكن أن يسبب فقدان التحكم
بالدراجة مما قد يؤدي إلى حدوث إصابة. ويتعين أن يكون حجم الدراجة مناسباً للطفل
بحيث يكون بوسعه الفرشخة على دراجته وقدماه منبسطتان على الأرض. وبالنسبة
للدراجات الهوائية على الطرق فإن المسافة بين المقعد والقضيب العرضي للهيكل (أو أين
ينبغي أن يكون) يتعين أن تكون حوالي ٣ سنتيمترات، وفي دراجات بي إم إكس BMX
ودراجات الجبال mountain bike يتعين أن تكون من ٥ إلى ١٠ سنتيمترات.





العجلات والإطارات

تحققوا ما إذا كانت هناك صمولات مرخية أو برامق (قضبان شعاعية) مكسورة، وما إذا كانت العجلات تدور بحرية. تحققوا من أن الإطارات منفوخة تماماً وبأنها غير مهترئة. عند قيامكم بالضغط على إطار العجلة، إذا كان منفوخاً بشكل كاف فلن ينخفض الضغط الموصى به من قبل الشركة المصنعة يكون منقوشاً على سطح إطار العجلة.



الدواسات

تحققوا من أن كلا الدواستين غير مهترئتين أو لحقهما تلف، وبأنهما يدوران بحرية عند النقر عليهما بشدة بأصابعكم. افحصوا ذراع التدوير.



إرشادات حول السلامة

التدريب هو الطريق إلى الكمال. اركبوا دراجاتكم معاً عندما يقوم طفلكم بالتدرب على المهارات التي يتعلمها في برنامج Bike Ed. كونوا متحمسين، واقضوا أوقاتاً مريحة، واستمتعوا بركوب دراجاتكم.

عندما يقوم الأطفال بركوب دراجاتهم مع أصدقائهم قد يكون تركيزهم ضعيفاً، وسلوك قيادتهم غير آمن.



إرشادات حول السلامة

ينصح بأن لا يقوم الأطفال بركوب دراجة هوائية في الليل نظرا لوجود مخاطر إضافية.

أداة التنبيه

من المستلزمات القانونية أن تكون الدراجات الهوائية مجهزة بجرس أو زمور بحالة عمل جيدة بحيث يكون من السهل سماعه. وتستعمل أدوات التنبيه هذه لتحذير بقية مستعملي الطريق بأن راكب دراجة هوائية يقترب منهم.



الفرامل (المكابح)

من المستلزمات القانونية أن تكون كافة الدراجات الهوائية مجهزة بفرامل أمامية وخلفية. وعند وضع الفرامل يتوجب أن تتوقف العجلات عن الدوران، وأن تكون هناك مسافة بين ذراع المكبح ومقود القيادة.



أغلب حوادث اصطدام دراجات الأطفال لا تتضمن سيارة أو مركبة أخرى، ويكون السبب في أحيان كثيرة هو قلة خبرة راكب الدراجة وعدم الانتباه للمخاطر.

أفكار لنشاطات عائلية

- تحققوا مع الأطفال من سلامة دراجات العائلة، وذكروهم بالأجزاء الأساسية التي يتعين فحصها. استعملوا المعلومات المقدمة في هذا الدليل.
- ساعدوا الأطفال في إعداد قائمة التحقق من سلامة الدراجة. أسألوهم ما هي باعقاداتهم الأشياء التي يجب إدخالها في القائمة. استعملوا المعلومات المقدمة في هذا الدليل للمساعدة. يمكن عرض القائمة في المكان الذي يتم فيه وضع دراجات العائلة.

إرشادات حول شراء دراجة هوائية جديدة

يتطلب أن يكون حجم الدراجة صحيحاً بالنسبة لارتبها. إن شراء دراجة هوائية لطفل "ليكب معها" خطر. استعملوا المعلومات الواردة في هذا الدليل، واطلبوا المشورة من بائعي الدراجات الهوائية ذوي السمعة الجيدة الذين سيكون بوسعهم مساعدتكم في اتخاذ الخيار الصحيح.



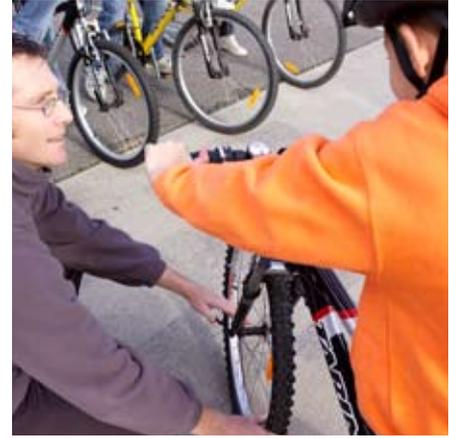


الإعتاق السريع للعجلات

تحققوا من أن آلية للإعتاق السريع للعجلات مشدودة بإحكام ومطوية نحو الأعلى.

السلسلة

تحققوا من أن السلسلة نظيفة وتعمل بسلاسة دون وثب وغير مرخية. حافظوا على بقائها مزيتة قليلاً، وتأكدوا من أنها جافة وخالية من الصدأ.



متى تكون أنوار الدراجة مطلوبة؟

لا ينصح بركوب الدراجة الهوائية في الليل أو في ظروف جوية تكون فيها الرؤية منخفضة. وبموجب القانون فإن أية دراجة مركوبة في هذه الأوقات يجب أن تكون مجهزة بأنوار تعمل. ويتوجب أن يكون هناك نور أمامي أبيض اللون ونور خلفي أحمر اللون يمكن رؤية كل منهما من على بعد مسافة ٢٠٠ متر. ويتوجب أيضاً أن تكون الدراجة مجهزة بعكس أحمر اللون يمكن رؤيته من على بعد مسافة ٥٠ متراً على الأقل.

تذكروا: يتعين فحص الفرامل، وإطارات العجلات، والإعتاق السريع للعجلات، في كل مرة قبل ركوب الدراجة الهوائية.

والخوذة ذات المقاس الصحيح هي التي تكون محكمة على رأس الطفل ومريحة ولا تتحرّك من جانب إلى آخر. والخوذة التي مقاسها غير صحيح تكون غير آمنة، ويمكن أن تتحرّك أو تنزلق في حالة الوقوع أو الاصطدام.
دعوا أطفالكم يختارون الخوذة التي تعجبهم، حيث على الأرجح أن يجعلهم ذلك يضعونها. تأكدوا في المتجر من أن الخوذة مقاسها صحيح ومناسبة لطفلكم.

العناية بالخوذ

يجب أن تكون الخوذة بحالة جيدة لحماية راكب الدراجة الهوائية، ويتعيّن فحصها بصورة منتظمة بحثاً عن أي تلف أو ضرر. الخوذ التي تعامل بإهمال أو بصورة خشنة قد يتطلب استبدالها. ويمكنكم تنظيف الخوذة بالماء وصابون لطيف، ولكن لا تستعملوا منتجات التنظيف الأخرى حيث يمكن أن يؤدي ذلك إلى إلحاق الضرر بالخوذة أو إضعاف متانتها.

ما هي الملابس التي يُنصح بارتدائها

الدراجات الهوائية صغيرة الحجم بالمقارنة مع المركبات الأخرى في الطريق، وقد يكون من الصعب رؤيتها. وتبعاً لذلك من المهم تشجيع الأطفال وكافة أفراد العائلة على ارتداء ملابس ألوانها زاهية وفاتحة عند ركوبهم دراجة هوائية.
ويتعيّن ارتداء أحذية مغلقة ونعلها مانع للانزلاق. أربطة الأحذية يتعيّن أن تكون مشدودة. إن ركوب دراجة هوائية حفاة أو بانتعال شبشب أو صندل غير آمن.



إرشادات حول السلامة

من الأفكار المفيدة إبقاء الخوذة مع الدراجة الهوائية لتذكيركم باستعمالها.

ارتداء المعدات والملابس الصحيحة لركوب الدراجات الهوائية

خوذ الدراجات الهوائية - أساسية!!

وضع خوذة أمان إلزامي عند ركوب دراجة هوائية.

وبموجب القانون يجب أن يضع كل راكب دراجة هوائية (يشمل الراكب المرافق) خوذة معتمدة ومصدقة باستيفائها للمواصفات القياسية الأسترالية Australian Standard AS/NZS 2063.

وتعتبر إصابات الرأس المسبب الرئيسي للوفاة والإصابات الخطيرة التي تلحق براكبي الدراجات الهوائية، وتبعاً لذلك فإن وضع خوذة مقاسها صحيح ومحكمة على رأس طفلكم ومريحة يمكن أن يساعد في حمايته من إصابات الرأس وإنقاذ حياته.

وكجزء من برنامج Bike Ed يتم القيام بالتحقق من خوذة أمان الدراجة الهوائية والتبليان للأطفال كيفية تعديلها ووضعها بشكل صحيح.

ومن المهم أن يضع كل شخص خوذة أمان عند ركوب دراجة هوائية في كل من الطريق وخارجه. أنتم أفضل قدوة حسنة لأطفالكم لذا تأكدوا من كونكم مثلاً يُحتذى به.

شراء خوذة

من الأمور الأساسية شراء خوذة مقاسها صحيح. لا تحاولوا شراء خوذة لكي "يكبر معها" طفلكم. وتأتي الخوذ بتشكيلة متنوعة من الموديلات والأحجام والألوان، وبعض الموديلات يناسب رؤوساً مختلفة أفضل من غيره.



إرشادات حول السلامة

ينصح بأن يقوم الأطفال دون الثانية عشرة من العمر بركوب الدراجة الهوائية في المسارات. وإذا قاموا بركوبها في الطريق فيجب دائماً أن يقوموا بذلك تحت إشراف شخص بالغ، لأنهم لم يقوموا بعد بتطوير مهارات قيادة دراجة هوائية في الطريق باستقلالية وأمان في كافة الأوقات.



إرشادات حول السلامة

قوموا بحماية أقدامكم عند ركوبكم دراجة هوائية. لا تركبوا دراجة هوائية وأنتم حفاة أو تنتعلون شباشب أو صنادل.

ضعوا خوذة في كافة نشاطات ركوب الدراجات الهوائية، لأن الخوذ تساعد في حماية راكبي الدراجات من إصابات الرأس وتنقذ الحياة.

هناك العديد من الأماكن خارج الطريق لركوب الدراجات الهوائية فيها، مثل الأرصفة، والمسارات المخصصة للدراجات الهوائية، وممرات المشي المشتركة، والمسارات في البرية. ويقوم العديد من الناس باستعمال هذه الأماكن لأغراض مختلفة، لذا يتطلب من طفلكم معرفة كيفية مشاركة المسار مع المستعملين الآخرين.

وكجزء من برنامج Bike Ed يتعلم الأطفال حول قيادة الدراجة الهوائية بأمان، والانتباه للمخاطر، ومشاركة المسارات مع الأشخاص الآخرين. ويقع العديد من الاصطدامات التي تتضمن أطفالاً في أماكن خارج الطريق، في أماكن يعتقد الأطفال أنهم بأمان فيها. وعند قيام الأطفال بركوب دراجات هوائية مع أصدقائهم قد يكون تركيزهم سيئاً، وسلوكهم في القيادة غير آمن. شجّعوا أطفالكم على التصرف بمسؤولية والتفكير لأنفسهم، وليس فقط اتباع ما تقوم به المجموعة.





إرشادات حول السلامة

إن وضع قبعة تحت الخوذة يمكن أن يؤثر على كيفية ثبات الخوذة، وتبعاً لذلك تخفيض فعاليتها في حال حدوث اصطدام.

يمكن رؤية راكبي الدرجات الهوائية بشكل أكثر سهولة إذا كانوا يرتدون ملابس ألوانها فاتحة أو زاهية.

أفكار لنشاطات عائلية

- شجّعوا الأطفال على فحص الخوذ التي تعود لأطفال العائلة، على أساس ما تعلموه في برنامج Bike Ed. وساعدوهم على تصميم شهادة السلامة لمنحها لكل مالك خوذة في العائلة.
- قوموا بإجراء مشروع بحث باستخدام الإنترنت حول خوذ أمان الدرجات الهوائية، وأهميتها، وكيف تطوّرت مع مرور الوقت، وكيف تساعد راكبي الدرجات الهوائية في حال حدوث اصطدام.
- دعوا كل فرد من أفراد العائلة يقرر ما هي الملابس ذات الألوان الفاتحة أو الزاهية التي سيرتديها في كل مرة يركب فيها دراجة هوائية.
- اتفقوا على قاعدة لركوب الدرجات الهوائية تنطبق على كافة أفراد العائلة: ” بدون خوذة، لا ركوب دراجة هوائية! “.

مواقع إنترنت

للمزيد من المعلومات زوروا:

www.virtualbike.com.au

www.vicroads.vic.gov.au

www.goforyourlife.vic.gov.au



أماكن لركوب الدراجات الهوائية

بوسع الأطفال دون الثانية عشرة من العمر ركوب دراجاتهم الهوائية على الرصيف، وبوسع البالغين القيام بذلك أيضاً إذا كانوا يشرفون على راكب دراجة دون الثانية عشرة من العمر. ويجب على راكبي الدراجات الهوائية من أعمار ١٢ سنة وما فوق ركوب دراجاتهم في المسارات أو في الطريق.

إن الأرصفة مخصصة للناس للمشي عليها، ويجب على راكبي الدراجات الهوائية الانتباه جداً عند قيادتهم عليها. وعلى راكبي الدراجات الهوائية التأكد من لزم اليسار وإفساح الطريق لأي مشاة على الرصيف، أو في ممرات الأزقة أو الأماكن التي يتقاطع فيها المسار مع الطريق. ويتعين على الوالدين/مقدمي الرعاية التحدث مع أطفالهم عمّا يعني ذلك بالنسبة لراكبي الدراجات الهوائية، ومناقشة المخاطر المحتملة معهم.

ركوب الدراجات الهوائية معاً

يصبح الأطفال راكبي دراجات هوائية أكثر كفاءة إذا قام الوالدون/مقدمو الرعاية بالمشاركة بفعالية وقضاء أوقات بمساعدتهم على تطوير مهاراتهم. وعندما يقوم الوالدون/مقدمو الرعاية بركوب دراجات هوائية مع أطفالهم، والتبنيان لهم أنواع السلوك الصحيحة والأمنة، فإنهم يحولون نشاطاً ممتعاً إلى فرصة تعلم قيّمة.



الكياسة واللباقة في المسارات

عند ركوب دراجات هوائية في المسارات هناك قواعد يتطلب اتباعها لأجل سلامة الجميع:

- الزموا يسار المسار.
- لا تقودوا الدراجة بسرعة كبيرة ولا تفعلوا أي شيء غير متوقع.
- دعوا الآخرين يعرفون بأنكم تقتربون منهم باستعمال إشارات التنبيه مثل استعمال جرس الدراجة أو المناداة.
- أفسحوا الطريق للمشاة.
- أطيعوا الإشارات على طوال المسار وقودوا الدراجات بطابور مفرد، وخاصة في مسارات المشي المشتركة.
- قودوا دراجاتكم بشكل مزدوج فقط عندما يكون المسار واسعاً بشكل كاف ومن الأمان القيام بذلك.

المخاطر في المسارات

هناك العديد من المخاطر التي يتعين الانتباه إليها، ومن ضمنها:

- بقية مستعملي المسار - توخوا الانتباه الشديد بالقرب من الأطفال الصغار أو كبار السن.
- الكلاب أو الحيوانات الأخرى.
- ممرات سيارات المنازل أو الأزقة، أو الأماكن التي يتقاطع فيها المسار مع الطريق.
- مخاطر مثل تغييرات في سطح المسار، والتلال شديدة الانحدار، وبرك المياه، والحفر، والزوايا العمياء، وقطع الزجاج المكسور.
- إذا لزم عبور الطريق، على راكب الدراجة التوقف والنزول عن دراجته والمشي عبر الطريق.



إرشادات حول السلامة

تجنّبوا ركوب دراجة هوائية على السطوح الرديئة، مثل الحصى السائبة، أو السطوح المغمورة بالطين أو المبلولة، لأنها سبب العديد من إصابات راكبي الدراجات الهوائية.

الدراجة الهوائية مركبة وتقع على راكبها نفس مسؤوليات بقية مستعملي الطريق.

تعلم قيادة دراجة هوائية في الطريق بأمان

ينصح أن لا يقوم الأطفال دون الثانية عشرة من العمر بركوب دراجة هوائية في الطريق دون إشراف شخص بالغ، لأنهم لم يقوموا بعد بتطوير المعرفة والمهارات والخبرة للتعامل مع حركة المرور. إن إشراف البالغين مهم إلى حين أن يكون بوسع الأطفال إظهار تحكّم جيد بالدراجة، والتصرف بأمان عند قيادتهم، وتبيان تفهّمهم لقواعد المرور.

وينبغي أن تساعد قائمة التحقق في الصفحة التالية الوالدين/مقدمي الرعاية في تقرير متى يكون طفلهم جاهزاً لركوب دراجة هوائية دون إشراف شخص بالغ.

طرق للمساعدة في تهيئة الأطفال لقيادة دراجة هوائية في الطريق بأمان

عند قيام العائلة بركوب دراجات هوائية معاً أو ضمن مجموعة، حافظوا على بقائكم معاً في الطريق، وإذا أمكن دعوا شخصاً بالغاً يقود أمام المجموعة وشخصاً بالغاً آخر في مؤخرتها.

ويتعيّن أن يقوم الوالدون/مقدمو الرعاية بالتأكد من قيامهم قدر الإمكان بركوب دراجات هوائية مع أطفالهم في الطريق، لإتاحة الفرصة لهم للتدرّب على مهاراتهم، واجعلوها تخدم غرضاً آخر مثل ركوب الدراجة الهوائية لشراء جريدة أو حليب من المتجر المحلي. استعملوا حقيبة الظهر أو سلة محكمة أو حاوية لوضع الأغراض فيها.

هناك طرق عديدة للوصول إلى الوجهة المقصودة. خذوا بالاعتبار الطرق الأكثر أماناً التي توجد فيها انعطافات من على اليسار عوضاً عن اليمين، وتجنّبوا الطرقات المزدحمة، واستعلموا الشوارع والمسارات الأكثر هدوءاً إذا كان ذلك متاحاً.

وتجنّبوا ركوب دراجات هوائية في الليل نظراً لوجود مخاطر إضافية، وإذا كان على الطفل ركوب دراجة هوائية في الليل، تأكّدوا من أن الدراجة مجهزة بأنوار أمامية وخلفية وعاكسات النور. كما أن ارتداء ملابس عاكسة سوف يزيد من مجال الرؤية أيضاً. إن مفتاح ركوب دراجات هوائية في الليل هو أن تكون مرئياً.



إرشادات حول السلامة

يمكن أن تقع حوادث اصطدام الدراجات الهوائية في أي مكان، في الطريق وخارجه، لذا تأكدوا من أن أطفالكم يضعون دائماً خوذ أمان عند ركوبهم دراجات هوائية.

أفكار لنشاطات عائلية

- إحدى الطرق الجيدة لتدرب الأطفال على المهارات التي تعلموها هي التخطيط لرحلة باستخدام المسارات. اجعلوها مغامرة. اذهبوا إلى منطقة جديدة توجد فيها أشياء مثيرة للاهتمام للمشاهدة والاستكشاف. اركبوا دراجاتكم الهوائية كعائلة وخذوا معكم مأكولات نزهة. والوضعية المثالية هي قيام شخص بالغ بالقيادة خلف الأطفال وأمامهم في هذه الرحلات.
- اذهبوا بجولة على الدراجات الهوائية مع العائلة واستخدموا المسارات، وتوقفوا لمناقشة المخاطر المحتملة التي تشاهدونها عبر الطريق. أشيروا إلى ممرات سيارات المنازل، وممرات الأزقة، والأماكن التي يتقاطع فيها المسار مع الطريق. تحدثوا عما يعنيه ذلك بالنسبة لراكبي الدراجات الهوائية في المسارات، والمخاطر المحتملة، وطرق التعامل بأمان مع هذه الحالات. شجّعوا السلوك المهدب نحو بقية مستعملي المسار (استعملوا المعلومات الواردة في هذا الدليل).

مواقع إنترنت

للمزيد من المعلومات حول ركوب الدراجات الهوائية في المسارات والمسارات المخصصة للدراجات الهوائية

www.vicroads.vic.gov.au

www.bv.com.au

www.goforyourlife.vic.gov.au



أفكار لنشاطات عائلية



إرشادات حول السلامة

شجّعوا أطفالكم على التركيز والقيادة بأمان عند ركوبهم دراجاتهم الهوائية مع أصدقائهم.

قوموا بإعداد قواعد واضحة للسلامة عند ركوب دراجات هوائية توافق عليها العائلة بأكملها.

- ابحثوا عبر الإنترنت عن كافة قواعد المرور بالنسبة لكافة المركبات، وناقشوها مع أطفالكم، وخاصّة تلك التي تتعلق بقيادة الدراجات الهوائية في الطريق. أقيموا مسابقة للعائلة حول قواعد المرور. قد تتفاجؤون بالنتيجة.
- خططوا لمسار الطريق الأكثر أماناً بالنسبة للدراجات الهوائية إلى المدرسة أو منزل صديق. ويتعين عليكم رسم خريطة لمسار الطريق وتحديد أية مخاطر لتجنبها طوال مسار الطريق. تدربوا على القيادة عبر مسار الطريق مع أطفالكم.
- خططوا لجولة عائلية إلى مكان شيق على الدراجات الهوائية. ويمكنكم جعلها نزهة تتضمن ركوب المواصلات العامّة خلال الطريق. وبالنسبة للجولات الأطول خذوا معكم قناني المياه، وأطعمة، وضعوا كريم الوقاية من الشمس. خذوا معكم أدوات عدّة في حالة حدوث أعطال، وعدّة تصليح انفجارات إطارات العجلات، وأنبوب عجلة احتياطي، وهاتف نقال.
- ابحثوا عن جولات الدراجات الهوائية ضمن المجتمع، التي يتم الإعلان عنها عادة في الجرائد والمجلات أو نشرات المجتمع. وهي مرحلة ومسلية جداً، وفرصة جيدة للتدرب على مهارات قيادة الدراجات الهوائية في الطريق.

مواقع إنترنت

المزيد من المعلومات لضمان سلامة عائلتكم عند قيادة دراجات هوائية في الطريق زوروا:

www.virtualbike.com.au

www.vicroads.vic.gov.au



قائمة التحقق من قيادة دراجة هوائية في الطريق بأمان

- لقادة دراجة هوائية في الطريق بأمان يتطلب من راكب الدراجة أن يكون قادراً على:
 - التواصل مع بقية مستعملي الطريق وتبيان ما ينوي فعله.
 - النظر إلى الأمام وفحص الطريق والمنطقة المحيطة لتقصي المخاطر المحتملة.
 - القيادة بخط مستقيم وعلى بعد متر واحد من حافة الرصيف أو السيارات المركونة دون الانحراف نحو اليمين أو اليسار.
 - المحافظة على بقاء كلا يديه على مقود القيادة في كافة الأوقات، باستثناء عند إعطاء إشارة للانعطاف.
 - التخطيط لتجنّب مناطق حركة المرور المزدحمة واختيار المسارات الأكثر أماناً.
 - الحفاظ على مسافة آمنة من بقية المركبات لكي يكون باستطاعته الرؤية وأن يكون مرئياً.
 - فهم قواعد المرور واتباعها.
 - وضع خوذة معتمدة ومقاسها صحيح ومعدّلة دون الحاجة إلى تذكيره بذلك.
 - ارتداء ملابس ألوانها فاتحة أو زاهية دون الحاجة إلى تذكيره بذلك.
 - القيادة بمسؤولية عند ركوب دراجات هوائية مع الأصدقاء.

هذه المهارات والمعرفة يتم تعليمها كجزء من برنامج Bike Ed. ولكن على الوالدين/مقدمي الرعاية التأكد من أن أطفالهم بوسعهم عرض وإظهار فهمهم لهذه النقاط. ويتعين عليهم إفساح الوقت لمناقشة هذه المهارات مع أطفالهم والتدرّب عليها معاً.

of your life

Home > Living > Living healthy > Health > Exercise and fitness > More info

Health & fitness > Living healthy > Exercise and fitness > More info

Sports and activities - 77 articles

As a nation, we are passionate about sport. But it's more than just a game. It's a way of life. It's a way to stay fit, healthy and happy. It's a way to meet new people and make new friends. It's a way to have fun and enjoy life. It's a way to live a healthier and more active lifestyle. It's a way to live a better life.

For the most up-to-date news on sport, visit our website. For the most up-to-date news on sport, visit our website. For the most up-to-date news on sport, visit our website.

For the most up-to-date news on sport, visit our website. For the most up-to-date news on sport, visit our website. For the most up-to-date news on sport, visit our website.

For the most up-to-date news on sport, visit our website. For the most up-to-date news on sport, visit our website. For the most up-to-date news on sport, visit our website.

virtuable

Home > Living > Living healthy > Health > Exercise and fitness > More info

Welcome

At virtuable, we are passionate about sport. It's more than just a game. It's a way of life. It's a way to stay fit, healthy and happy. It's a way to meet new people and make new friends. It's a way to have fun and enjoy life. It's a way to live a healthier and more active lifestyle. It's a way to live a better life.

For the most up-to-date news on sport, visit our website. For the most up-to-date news on sport, visit our website. For the most up-to-date news on sport, visit our website.

For the most up-to-date news on sport, visit our website. For the most up-to-date news on sport, visit our website. For the most up-to-date news on sport, visit our website.

For the most up-to-date news on sport, visit our website. For the most up-to-date news on sport, visit our website. For the most up-to-date news on sport, visit our website.

Bicycle Victoria

Home > Living > Living healthy > Health > Exercise and fitness > More info

Welcome to Bicycle Victoria

Supporting a safe and active community is our priority. We are committed to providing the best possible support and services to our members and the wider community. We are committed to providing the best possible support and services to our members and the wider community.

For the most up-to-date news on sport, visit our website. For the most up-to-date news on sport, visit our website. For the most up-to-date news on sport, visit our website.

For the most up-to-date news on sport, visit our website. For the most up-to-date news on sport, visit our website. For the most up-to-date news on sport, visit our website.

For the most up-to-date news on sport, visit our website. For the most up-to-date news on sport, visit our website. For the most up-to-date news on sport, visit our website.

vic roads

Home > Living > Living healthy > Health > Exercise and fitness > More info

Bicycles and Pedestrians

Supporting a safe and active community is our priority. We are committed to providing the best possible support and services to our members and the wider community. We are committed to providing the best possible support and services to our members and the wider community.

For the most up-to-date news on sport, visit our website. For the most up-to-date news on sport, visit our website. For the most up-to-date news on sport, visit our website.

For the most up-to-date news on sport, visit our website. For the most up-to-date news on sport, visit our website. For the most up-to-date news on sport, visit our website.

For the most up-to-date news on sport, visit our website. For the most up-to-date news on sport, visit our website. For the most up-to-date news on sport, visit our website.

vic roads

Home > Living > Living healthy > Health > Exercise and fitness > More info

Security Map

Supporting a safe and active community is our priority. We are committed to providing the best possible support and services to our members and the wider community. We are committed to providing the best possible support and services to our members and the wider community.

For the most up-to-date news on sport, visit our website. For the most up-to-date news on sport, visit our website. For the most up-to-date news on sport, visit our website.

For the most up-to-date news on sport, visit our website. For the most up-to-date news on sport, visit our website. For the most up-to-date news on sport, visit our website.

For the most up-to-date news on sport, visit our website. For the most up-to-date news on sport, visit our website. For the most up-to-date news on sport, visit our website.



روابط لمواقع إنترنت

إدارة المرور (فيك رودز) www.vicroads.vic.gov.au يحتوي على معلومات حول قواعد السلامة المرورية للدراجات الهوائية، وخرائط لمسارات الدراجات الهوائية في الطريق وخارجه في أرجاء فيكتوريا. ويحوي أيضاً قاعدة بيانات عبر الإنترنت لإحصائيات حول حوادث الاصطدام لكافة مستعملي الطريق، يمكن البحث فيها عن معلومات عن المنطقة المحلية.

Go For Your Life (تمتعوا بحياتكم) www.goforyourlife.vic.gov.au يحتوي على معلومات عن السلامة عند ركوب الدراجات الهوائية، وأين يمكن قيادتها، وخرائط لشبكات الدراجات الهوائية في أرجاء فيكتوريا.

Virtual Bike (الدراجة الافتراضية) www.virtualbike.com.au قامت شرطة فيكتوريا بتطوير موقع الإنترنت هذا لتقديم معلومات تتيح لراكبي الدراجات الهوائية تطوير استراتيجيات عملية آمنة وفعالة عند قيادتهم دراجات هوائية. كما يقدم نصائح حول السلامة والأمان.

Bicycle Victoria (الدراجة الهوائية - فيكتوريا) www.bv.com.au الدراجات الهوائية - فيكتوريا منظمة مجتمعية تسعى لتشجيع الناس على ركوب الدراجات الهوائية. ويحتوي موقع الإنترنت على نصائح وإرشادات مفيدة لراكبي الدراجات الهوائية، وتفصيل مناسبات الجولات على الدراجات الهوائية المنظمة، وروابط للمجموعات والمنظمات المهتمة بالدراجات الهوائية.





arrive
alive **vic roads**

VRPIN 02027 01.09