

# التدريب على ركوب الدراجات في المدرسة

## الآباء والأمهات الأعزاء،

يشارك طفلكم في التدريب على ركوب الدراجات في هذا العام الدراسي. نود إبلاغكم بذلك بلغتكم وإعطاءكم بعض النصائح حول كيفية مساعدة طفلكم في ركوب الدراجة بأمان.

يحب الأطفال ركوب الدراجات. ولضمان سلامتهم على الطريق، يُعَدِّهم التدريب على ركوب الدراجات للمشاركة المستقلة كراكبي دراجات في حركة المرور على الطرق العامة. يتم تنفيذ التدريب على ركوب الدراجات بشكل مشترك من قِبَل المدرسة والشرطة، وعادةً ما يتم ذلك في الصف الدراسي الرابع.

## الأطفال ليسوا بالبالغين صغارًا

- فقط من سن ٩ سنوات تقريبًا يطور الأطفال وعيًا بالمواقف ووجهات النظر.
- في سن ٩ سنوات، تزداد القدرة على القيادة بيد واحدة بشكل كبير.
- يتفاعل الأطفال حتى سن ١٤ سنة بشكل أبطأ من البالغين تجاه ما يرونه ويسمعونه.
- في سن التاسعة أو العاشرة، يمتلك الأطفال المهارات الكافية للمشاركة في حركة المرور على الطرق العامة من خلال ركوب الدراجات. ومع ذلك، فإنه لا يزال تنقصهم الخبرة اللازمة، وسرعان ما تطغى عليهم المطالب، خصوصًا مع المتطلبات المتعددة.
- يرى الأطفال الأمور مثل الشخص الذي يرى من خلال غمامة، وزاوية رؤيتهم أضيق من زاوية رؤية البالغين.
- فقط في سن ٩ سنوات، يبدأ الأطفال في تقدير المسافات والسرعات بشكل واقعي إلى حد ما.
- فقط في سن ٨ سنوات تقريبًا، يمكن للأطفال النظر في اتجاهات أخرى أيضًا غير اتجاه السير أثناء القيادة.
- بدءًا من سن ١١ سنة، يبدأ الأطفال أيضًا في توجيه أنفسهم إلى الخلف.

## وهذا ما يمكنكم فعله: التمرن، التمرن، التمرن

تعلّم ركوب الدراجة هو تطور تدريجي. ساعدوا طفلكم وتدريبوا معه. فكلما ركب الأطفال الدراجات أكثر، كان ذلك أفضل. يتعلم الأطفال السلوك الآمن على أفضل وجه ممكن عندما يعرفون الموضوع جيداً ويقودون الدراجات يومياً. لا يوجد مكان يمكنهم فيه القيام بتجارب كثيرة مفيدة مثل الرحلات الصغيرة في محيط المنزل والمدرسة؛ حيث يتعرفون على المواقف المهمة لمشاركتهم في حركة المرور بالدراجة.

بعض النصائح للتدريب مع طفلكم:

- الأولوية القصوى هي السلامة. تدرّبوا فقط في الأماكن الهادئة أو في الشوارع ذات حركة المرور المحدودة، حيث يقوم الناس بالقيادة ببطء وحيث يمكنكم ركوب الدراجة دون مخاطر.
- تأكدوا من أن دراجة طفلكم صالحة للسير على الطريق.
- من المهم أن يرتدي طفلكم دائماً خوذة عند ركوب الدراجة.
- اشرحوا لطفلكم أنه يتعين عليه دائماً أن يحسب حساباً لأخطاء مستخدمي الطريق الآخرين.
- ناقشوا معه أهم علامات المرور.
- لا ترهقوا طفلكم، ولا تعلّموه الكثير في وقت واحد.
- أظهروا له السلوك السليم.

- في جولات الركوب المشتركة، ستلاحظون ما يمكن أن يفعله طفلكم بالفعل وما الذي لا يزال يحتاج إلى التدرّب عليه.
- يجب أن ينظر طفلكم حوله مبكراً (نظرة الكتف) عند كل تغيير لمسار السير، وأن يشير بوضوح إلى نيته (إشارة يد واضحة).
- يجب على راكبي الدراجات الاحتفاظ بمسافة أمان كبيرة بما يكفي بالنسبة إلى من يسير أمامهم حتى يتمكنوا من الاستجابة إذا قام بفرملة كاملة. وتعد المسافة المساوية لطول العجلة ثلاث مرات آمنة.

## التحكم في الدراجة

الشرط الأساسي للتدريب على ركوب الدراجات هو التحكم في الدراجة. في بداية التدريب، يتم اختبار ما إذا كان الأطفال يمكنهم القيام بالأشياء التالية دون أن يفقدوا توازنهم أو يسقطوا:

- القيادة إلى الأمام مباشرةً/البقاء في مسار السير ببطء
- النظر هنا وهناك أثناء القيادة، وإدارة الرأس يساراً إلى الخلف (نظرة الكتف)
- إفساح الطريق/تغيير مسار السير/القيادة في المنعطفات
- القيادة بيد واحدة وإعطاء إشارات اليد (إلى اليمين، إلى اليسار)
- الفرملة بناءً على إشارة
- التوقف عند خط معين/التوقف تماماً

يمكنكم التمرن على كل هذا مع طفلكم. فعندما يتمتع طفلكم بمهارات القيادة هذه وينفذ تلقائياً تسلسل الحركة عند القيادة والفرملة والتوقف، فعندها فقط يمكنه التركيز على محتويات التمارين وحالة المرور أثناء التدريب على ركوب الدراجات.

## المحاور الرئيسية في التدريب على ركوب الدراجات

في الفصل، يتعلم الأطفال أولاً أهم القواعد، وعلامات المرور، والمخاطر، والسلوكيات. من المهم أن يطوروا وعياً بالمخاطر وأن يتعلموا توقع أخطاء مستخدمي الطريق الآخرين.

يتم إجراء التدريب العملي اللاحق على القيادة في ساحة المدرسة، أو مدرسة المرور للشباب، أو في حركة المرور على الطرق. ومدرسة المرور للشباب هي ساحة تدريب يتم فيها محاكاة مواقف المرور. حيث يقوم الأطفال بتجربة مهارات القيادة لديهم والقيام بتمارين متعلقة بالمرور، مثل الانعطاف أو القيادة في المنعطفات أو التعرف على مواقف أولوية المرور وإتقانها.

## الدراجة الصالحة للسير على الطريق

يجب أن تكون الدراجة مجهزة بجميع الأجزاء المقررة وأن تكون بالمقاس المناسب. يجب أن يكون طفلكم قادرًا على لمس الأرض

بأصابع قدميه كليهما كل أثناء جلوسه على السرج. يجب أن تعمل الأضواء والفرامل دائمًا.



## خوذة الدراجة

لا تدعوا طفلكم يركب الدراجة دون خوذة؛ فالخوذة هي أفضل حماية للرأس. ويجب أن تستقر على الرأس بثبات دون أن تهتز. تتم موازنة المقاس بما يناسب شكل الرأس عن طريق حلقة الرأس، ويجب أن تكون الأحزمة مستقرة بثبات دون ضغط.

كونوا قذوة، وارتدوا خوذة أيضًا.



هكذا تكون الخوذة مستقرة بشكل صحيح!

> ثبات أفقي

> الأحزمة تشكّل مثلثًا

> حزام الذقن مشدود

## أين يُسمح للأطفال/يجب عليهم ركوب الدراجة؟

- يجب على الأطفال حتى سن ٨ سنوات ركوب دراجاتهم على الرصيف، ويجوز ذلك للأطفال من سن ٨ إلى ٩ سنوات، حتى لو كان هناك مسار للدراجات. يُسمح لشخص واحد (فوق ١٦ سنة) مرافقة الطفل على الرصيف. من سن العاشرة، لم يُعد مسموحًا بالقيادة على الرصيف.

- يجب على راكبي الدراجات القيادة ناحية اليمين على الطرق ومسارات الدراجات. وينبغي أن تكون المسافة إلى الرصيف بين نصف متر ومتر واحد.

## بعد التدريب على ركوب الدراجات

إن التدريب على ركوب الدراجات ليس رخصة قيادة، ولكنه خطوة أولى على طريق ركوب الدراجات بأمان، فالأولاد والبنات ما زالوا مبتدئين عندما يستخدمون الطرق مستقلين. ففي المواقف المرورية المعقدة، سرعان ما يكون إدراكهم مقلًا بمطالب زائدة.

من سن 10 سنوات، يكثر بوضوح عدد الأطفال راكبي الدراجات على الطريق. وللأسف، يزيد هذا أيضًا من خطر وقوع حوادث. لذلك، سيظل طفلكم في حاجة إلى دعمكم في المستقبل، خاصةً عند الانتقال إلى المدرسة الثانوية. ففي الغالب، سوف يذهب في طريقه الجديد إلى المدرسة بالدراجة. ينبغي عليكم أيضًا التدرّب على هذا مع طفلكم.

## علامات المرور الهامة لراكبي الدراجات



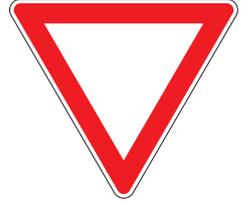
تقاطع أو ملتقى طرق ذو أولوية مرور من اليمين



طريق سير ضيق من جانب واحد (يمينًا)



موقع عمل/موقع بناء



أفسح الطريق لإعطاء أولوية الطريق!



توقف. أفسح الطريق لإعطاء أولوية الطريق!



دائرة تقاطع المرور



طريق أحادي الاتجاه. إفساح الطريق لراكبي الدراجات في



مسار للدراجات



نهاية مسار الدراجات



رصيف



رصيف. إفساح الطريق لراكبي الدراجات



رصيف ومسار دراجات مشترك



مسار دراجات ورصيف منفصل



منطقة مشاة. إفساح الطريق لراكبي الدراجات



بداية طريق دراجات



حظر المركبات بكافة أنواعها!



حظر السير بالدراجات



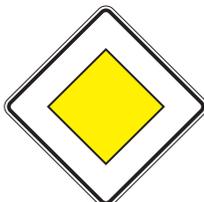
حظر الدخول



حظر الدخول. إفساح الطريق لراكبي الدراجات



أولوية المرور



طريق ذو أولوية مرور



طريق ذو أولوية مرور مع مسار لأولوية المرور



بداية منطقة يسودها هدوء مروري



معبر مشاة/طريق مشاة لعبور الطريق