آموزش دوچرخه سواری در مدرسه

مادران و پدران عزیز،

فرزند شما در این سال تحصیلی در آموزش دوچرخه سواری شرکت می‌کند. ما می‌خواهیم به زبان شما در این مورد به شما اطلاعات دهیم و نکاتی را در مورد نحوه کمک به کودک خود در دوچرخه سواری ایمن ارائه کنیم.

کودکان دوچرخه سواری را دوست دارند. برای اطمینان از ایمن بودن آنها در خیابان، آموزش دوچرخه سواری آنها را برای مشارکت مستقل به عنوان دوچرخه سوار در ترافیک خیابان آماده می‌کند. آموزش دوچرخه سواری به طور مشترک توسط مدرسه و پلیس انجام و معمولا در کلاس چهارم مدرسه برگزار می‌شود.

- از سن ۱۱ سالگی، کودکان شروع به جهت گیری به سمت عقب نیز می‌نمایند.
- آنها از سن ۹ سالگی نسبت به موقعیت‌ها و تجسم فضایی آگاهی پیدا می‌کنند.
- در سن ۹ سالگی توانایی رانندگی با یک دست به میزان قابل توجهی افزایش می‌یابد.
- کودکان تا سن ۱٤ سال آهسته‌تر از بزرگسالان به آنچه می‌بینند و می‌شنوند واکنش نشان می‌دهند.

در سن 9 یا 10 سالگی، کودکان مهارت‌های کافی برای دوچرخه سواری در خیابان‌ها را دارند. با این وجود، آنها هنوز فاقد تجربه لازم هستند و بخصوص با الزامات متعدد، به سرعت تحت فشار قرار می‌گیرند.

کودکان، بزرگسالان کوچک نیستند

برای دوچرخه سواری ایمن، کودکان باید چند کار را بدانند و بتوانند انجام دهند. این کار در ابتدا آسان نیست، زیرا واکنش آنها در خیابان متفاوت از بزرگسالان است.

- کودکان دبستانی بزرگتر نیز به راحتی حواسشان پرت می‌شود. توانایی آنها برای تمرکز فقط به تدریج بهبود می‌یابد.
- از سن ۸ سالگی است که کودک می‌تواند به موقع خطر را تشخیص و به آن واکنش نشان دهد. آنها از سن ۹ یا ۱۰ سالگی می‌توانند موقعیتی را آنقدر پیش بینی کنند که اقدامات آنها در وهله اول از بروز یک خطر احتمالی جلوگیری نماید.
- میدان دید کودکان از بزرگسالان محدودتر و مانند دید با چشم بند اسب است.
- کودکان از سن ۹ سالگی شروع به قضاوت در مورد مسافت و سرعت با درجاتی از واقع بینی می‌کنند.
- کودکان از حدود ۸ سالگی می‌توانند به جهات دیگری به غیر از جهت حرکت نگاه کنند.

DEUTSCHE VERKEHRS WACHT

و شما می‌توانید این کار را انجام دهید: تمرین، تمرین، تمرین

یادگیری دوچرخه سواری یک پیشرفت تدریجی است. به فرزند خود کمک و با او تمرین کنید. کودکان هرچه بیشتر دوچرخه سواری کنند بهتر است! کودکان رفتار ایمن را به بهترین وجه در جایی که مسیر خود را می‌دانند و هر روز دوچرخه سواری می‌کنند، یاد می‌گیرند. در هیچ کجا به اندازه گشت و گذارهای کوچک در اطراف خانه و مدرسه، تجربیات مفید به دست نمی‌آورند. آنها با دوچرخه با موقعیت‌هایی که برای مشارکت آنها در ترافیک مهم است آشنا می‌شوند.

چند توصیه برای تمرین با فرزندتان:

- ایمنی اولویت اول است! فقط در مکان‌های آرام یا در خیابان‌هایی با ترافیک کم، جایی که مردم آهسته رانندگی می‌کنند و می‌توانید با خیال راحت دوچرخه‌سواری کنید، تمرین کنید.
- اطمینان حاصل کنید که دوچرخه فرزندتان برای ترافیک ایمن است.
- مهم است که کودک شما همیشه هنگام دوچرخه سواری از کلاه ایمنی استفاده کند!
- به کودک خود توضیح دهید که همیشه باید اشتباهات سایر کاربران خیابان را در نظر بگیرد.
- مهم ترین علائم راهنمایی و رانندگی را با او در میان بگذارید.
- فرزندتان را تحت فشار قرار نداده و به یکباره موضوعات زیادی را آموزش ندهید.
- رفتار مناسب را به او نشان دهید.
- وقتی با هم دوچرخه سواری می‌کنید، متوجه خواهید شد که فرزندتان در حال حاضر چه کارهایی را می‌تواند انجام دهد و چه کارهایی را باید هنوز تمرین کند.
- کودک شما باید به موقع به اطراف نگاه کند (نگاه شانه) و هر زمان که مسیر را تغییر می‌دهد به وضوح قصد خود را نشان دهد (علامت واضح دست).
- دوچرخه سواران باید فاصله ایمنی کافی را با وسیله نقلیه جلویی حفظ کنند تا در صورت ترمز شدید خودرو بتوانند واکنش نشان دهند. فاصله ایمن، سه برابر طول دوچرخه است.

تسلط بر دوچرخه

پیش نیاز آموزش دوچرخه سواری، تسلط بر دوچرخه است. در ابتدای آموزش، بررسی می‌شود که آیا کودکان می‌توانند بدون از دست دادن تعادل یا افتادن، کارهای زیر را انجام دهند:

- مستقیم حرکت کنند/ به آرامی در مسیر بمانند
- هنگام دوچرخه سواری به اطراف نگاه کنند، سر خود را به سمت چپ بچرخانند (نگاه شانه)
- جاخالی بدهند / تغییر مسیر بدهند / در پیچ حرکت کنند
- با یک دست دوچرخه سواری کنند و با دست علامت دهند (به سمت راست، به سمت چپ)
- با دیدن یک علامت ترمز کنن
- در یک مسیر از پیش تعیین شده بایستند/ متوقف شوند

همه اینها را شما می‌توانید با فرزند خود تمرین کنید. تنها زمانی که کودک شما این مهارت‌های دوچرخه سواری را داشته باشد و توالی حرکت را در هنگام دوچرخه سواری، ترمز و توقف خودکار کرده باشد، می‌تواند روی محتوای تمرینات و وضعیت ترافیک در طول آموزش دوچرخه سواری تمرکز کند.

اولویت‌های آموزش دوچرخه سواری

بچه‌ها در کلاس ابتدا با مهم‌ترین قوانین، علائم راهنمایی و رانندگی، خطرات و رفتار آشنا می‌شوند. این مهم است که آنها نسبت به خطرات آگاهی داشته باشند و یاد بگیرند که اشتباهات سایر کاربران خیابان را پیش بینی کنند.

آموزش عملی بعدی دوچرخه سواری در حیاط مدرسه، در مدرسه ترافیک جوانان یا در ترافیک خیابانی انجام می‌گیرد. مدرسه ترافیک جوانان یک زمین آموزشی است که در آن موقعیت‌های ترافیکی شبیه سازی می‌شود. بچه‌ها مهارت‌های دوچرخه سواری خود را تمرین می‌کنند و تمرین‌های مربوط به ترافیک را انجام می‌دهند، مانند چرخش، پیچیدن یا تشخیص و تسلط بر موقعیت‌های اولویت دار.

دوچرخه مناسب برای خیابان

دوچرخه باید مجهز به همه قطعات الزامی بوده و سایز مناسب داشته باشد. نوک پای فرزند شما باید در حالت نشسته روی زین، به زمین برسد. چراغ و ترمزها باید همیشه درست کار کنند.

کلاه ایمنی دوچرخه

هرگز اجازه ندهید که فرزندتان بدون کلاه ایمنی دوچرخه سواری کند! کلاه ایمنی بهترین حفاظت برای سر است. باید محکم روی سر بنشیند، بدون اینکه تکان بخورد. اندازه با حلقه به شکل سر تنظیم می‌شود. تسمه‌ها باید بدون فشار دادن، محکم باشند.

الگو باشید و شما هم از کلاه ایمنی استفاده کنید.

کلاه به این شکل درست می‌نشیند!

پس از آموزش دوچرخه سواری

آموزش دوچرخه سواری یک گواهینامه نیست، بلکه اولین قدم در راه دوچرخه سواری ایمن است. به عنوان کاربران مستقل خیابان، پسران و دختران هنوز مبتدی هستند. در موقعیت‌های ترافیکی پیچیده، درک آنها به سرعت تحت فشار قرار می‌گیرد.

از سن 10 سالگی، بچه‌ها تمایل بیشتری به دوچرخه سواری دارند. متأسفانه این امر خطر تصادفات را نیز افزایش می‌دهد. بنابراین، فرزند شما در آینده به حمایت شما نیاز خواهد داشت، به ویژه در هنگام رفتن به دبیرستان. اغلب راه جدید خود را به مدرسه با دوچرخه می‌پیماید. این کار را نیز باید با کودک خود تمرین کنید.

کودکان کجا اجازه دارند / باید دوچرخه سواری کنند؟

- کودکان تا ۸ سالگی باید و کودکان ۸ تا ۹ سال مجاز به دوچرخه سواری در پیاده رو هستند، حتی اگر مسیر دوچرخه سواری وجود داشته باشد. یک نفر همراه (بالای ۱۶ سال) می تواند کودک را در پیاده رو همراهی کند. از ۱۰ سالگی دیگر دوچرخه سواری در پیاده رو ممنوع است.
- دوچرخه سواران باید در خیابان‌ها و مسیرهای دوچرخه سواری در سمت راست حرکت کنند. فاصله تا حاشیه باید بین ۰٫۵ تا ۱ متر باشد.

VMS – Verkehrswacht Medien & Service GmbH
Budapester Str. 31, 10787 Berlin
www.verkehrswacht-medien-service.de
© VMS, 2022

علائم ترافیکی مهم برای دوچرخه سواران

راه بدهید!

محل کار / سایت ساخت و ساز

مسیر از یک طرف (راست) باریک شده است.

چهارراه یا تقاطع با اولویت از سمت راست

مسیر دوچرخه

خیابان یکطرفه. دوچرخه سواران در جهت مخالف آزادند

میدان

توقف. راه بدهید!

ممسیر پیاده روی و دوچرخه سواری مشترک

پیاده رو. دوچرخه سواران آزاد

پیاده رو

انتهای مسیر دوچرخه

ممنوعیت تردد انواع وسایل نقلیه!

ابتدای مسیر دوچرخه

منطقه مخصوص عابران پیاده. دوچرخه سواران آزاد

مسیر پیاده روی و دوچرخه سواری مجزا

اولویت

ورود ممنوع. دوچرخه سواران آزاد

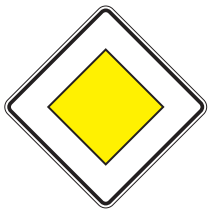
ورود ممنوع

ممنوعیت تردد دوچرخه

گذرگاه / خط کشی عابر پیاده

آغاز یک منطقه آرام ترافیکی

خیابان دارای اولویت با مسیر حق تقدم


خیابان دارای اولویت