

# Okulda bisiklet eğitimi

## Değerli Anne ve Babalar

Çocuğunuz bu yıl bisiklet eğitimine katılacak. Sizi bu konuda kendi dilinizde bilgilendirmek ve çocuğunuzun güvenli bir şekilde bisiklet sürmesine nasıl yardımcı olabileceğiniz konusunda bazı ipuçları vermek istiyoruz.

Çocuklar bisiklete binmeyi sever. Bisiklet eğitimi onları, yolda güvende olmaları için, bir bisikletçi olarak trafiğe bağımsız bir şekilde katılmaya hazırlar. Bisiklet eğitimi okul ve polis tarafından ve genellikle 4. okul yılında verilmektedir.

## Çocuklar, küçük yetişkinler değildir.

Bisikleti güvenle kullanabilmeleri için bazı şeyleri bilmeleri ve yapabilmeleri gerekir. Başlangıçta bu o kadar da kolay değildir, çünkü trafikte yetişkinler gibi reaksiyon göstermezler.

- Yaşı daha büyük ilkökul çocuklarının bile dikkati çabuk dağılabiliyor. Konsantrasyon yeteneği daha sonra artıyor.
- Bir çocuk ancak 8 yaşında bir tehlikeyi yeterince erken fark edip, reaksiyon gösterebilir. Ancak 9 ve 10 yaşında, kendi aldığı tedbirle bir tehlikeyi önleyebileceğini düşünecek kadar ileri görüşlü olabilir.
- Çocuklar at gözlükleri takmış gibi görürler, bakış açıları yetişkinlerinkine nazaran çok daha dardır.
- Ancak 9 yaşından sonra mesafeleri ve hızları daha gerçekçi algılamaya başlarlar.
- Ancak 8 yaşından itibaren çocuklar bisiklet kullanırken, sürüş yönünden farklı yönlerde bakabilirler.
- 11 yaşından itibaren çocuklar arkalarını da gözetmeyi öğrenirler.

- Ancak 9 yaşından itibaren pozisyonlar ve bakış açıları hakkında bir farkındalık geliştirirler.
- 9 yaşından itibaren, tek elle sürme yeteneği önemli ölçüde artar.
- Çocuklar, 14 yaşına kadar gördüklerine ve duyduklarına yetişkinlerden daha yavaş reaksiyon gösterirler.

9 veya 10 yaşlarında çocuklar yolda bisiklet sürmek için yeterli becerilere sahip olurlar. Yine de yeterince deneyime sahip olmazlar ve özellikle birden fazla işi bir arada yapmaktan çabuk bunalırlar.

## Bisiklet hakimiyeti

Bisiklet eğitimi için bisiklet hakimiyeti şarttır. Eğitimin başında, çocukların aşağıdaki hareketleri dengelerini kaybetmeden veya düşmeden yapıp yapamadıkları test edilir:

- düz ileri sürmek / düşük hızda şeritte kalmak
- Sürerken etrafına bakmak, başını sol yana çevirmek (omuz bakışı)
- kaçmak / şerit değiştirmek / virajları almak
- tek elle sürmek ve el işareti yapmak (sağa, sola)
- sinyal görünce fren yapmak
- bir çizginin arkasında durmak

Bunları çocuğunuz ile çalışabilirsiniz. Çocuğunuz bu sürüş becerilerini kazandıktan ve sürüş, fren yapma ve durma sırasındaki hareket dizilerini otomatik olarak yapmayı öğrendikten sonra, bisiklet eğitiminin içeriğine ve trafik durumuna konsantre olabilir.

## Bisiklet eğitimindeki önemli noktalar

Çocuklar derste öncelikle en önemli kuralları, trafik işaretlerini, tehlikeleri ve davranışları öğrenirler. Tehlikeye karşı farkındalık geliştirmeleri ve diğer yolcuların hatalarını hesaba katmayı öğrenmeleri önemlidir.

Daha sonra okul bahçesinde, Gençlik Trafik Okulu'nda veya trafikte pratik sürüş eğitimi yapılır. Gençlik Trafik Okulu, trafik durumlarının canlandırıldığı bir eğitim yeridir. Burada çocuklar sürüş becerilerini geliştirirler ve trafik alıştırmaları yaparlar, örneğin dönmek, viraj almak veya geçiş hakkının bulunduğu durumları bilmek ve bunlara hakim olmak gibi.

## Siz ne yapabilirsiniz: Çalışmak, çalışmak, çalışmak

Bisiklet sürmek adım adım öğrenilen bir beceridir. Çocuğunuza yardım edin, onunla birlikte pratik yapın. Ne kadar çok sürerse, o kadar iyi. Çocuklar güvenli davranmayı en iyi bildikleri ve her gün kullandıkları yollarda öğrenirler. En iyi tecrübelerini, oturdukları veya okula gittikleri semtte yapacakları küçük gezintiler ile yaparlar. Bisikletle trafiğe katılmaları için önem arz eden durumları öğrenirler.

Çocuğunuz ile pratik yapmak için bir kaç ipucu:

- En önemli kural emniyettir! Sadece kalabalık olmayan, az trafik olan ve yavaş sürülen, tehlikelerin olmadığı meydan ve yollarda pratik yapın.
- Çocuğunuzun bisikletinin trafik emniyetli olduğuna dikkate edin.
- Çocuğunuzun bisiklet sürerken her zaman kask takması önemlidir.
- Çocuğunuza, diğer yolcuların hatalarını her zaman hesaba katması gerektiğini açıklayın.
- Ona en önemli trafik işaretlerini anlatın.
- Çocuğunuzun strese sokmayın, birden fazla bilgi yüklemeyin.
- Doğru davranışı ona gösterin.
- Birlikte sürerken, çocuğunuzun neleri yapabildiğini ve neleri çalışması gerektiğini anlayacaksınız.
- Çocuğunuz, şerit değiştirirken, erkenden etrafına bakmalı (omuz bakışı) ve niyetini açıkça belli etmelidir (açık el işareti).
- Bisiklet sürücülerinin öndeki araçla yeterince geniş bir güvenlik mesafesi bırakması gerekir, böylece araç sert fren yaptığında reaksiyon gösterebilir. Üç bisiklet boyu güvenlidir.



## Bisiklet kaskı

Çocuğunuzun bisiklete kasksız binmesine asla izin vermeyin! Kask kafa için en iyi koruyucudur. Sıkıca kafaya oturmalıdır, sallanmamalıdır. Boyutu, kafa şekline ve çapına göre uyarlanmalı ve kayışlar sıkı olmalı ancak sıkı olmamalıdır.

Çocuğunuza örnek olun, siz de kask takın.



**Bu şekilde doğru oturur!**

> Yatay oturma

> Kayışlar üçgen olmalı

> Çene kayışı gergin olmalı

## Çocuklar nerede sürebilir/ sürmelidir?

- Çocuklar, 8 yaşını doldurana kadar yaya yolunda sürmek zorunda, 8 ila 9 yaşındaki çocuklar da, bisiklet yolu olsa bile, isterlerse yaya yolunda sürebilirler. 16 yaşında büyük bir refakatçi, çocuğa yaya yolunda eşlik edebilir. 10 yaşından sonra yaya yolunda bisiklete binmek yasaktır.
- Bisikletçiler, yolda ve bisiklet yolunda sağdan gitmek zorundadır. Kaldırım kenarına 0,5 ila 1 metre mesafe bırakılmalıdır.

## Bisiklet eğitiminden sonra

Bisiklet eğitimi bir ehliyet değildir, güvenli bisiklet kullanımına giden yolda atılan ilk adımdır. Bağımsız bir şekilde trafiğe çıkan bu genç erkekler ve kızlar hala acemidir. Komplike trafik durumlarında algıları çok çabuk azalabilir.

Daha çok 10 yaşını dolduran çocuklar bisiklete binerler. Maalesef o zaman da kaza riski vardır. Bu nedenle çocuğunuzun gelecekte de sizin desteğinize ihtiyacı olacaktır, özellikle orta okula geçerken. Çoğu zaman okula bisikletle gidecektir. Okul yolunu da çocuğunuz ile birlikte çalışmanız gerekir.

## Bisikletliler için önemli trafik işaretleri



Sağdan geçiş hakkı olan  
yol ağzı veya kavşak



Tek taraflı (sağda)  
daralan yol



Çalışma sathı/şantiye



Yol ver!



Dur. Yol ver!



Döner kavşak



Tek yönlü sokak. Ters yön-  
deki bisikletçiler serbest



Bisiklet yolu



Ende

Bisiklet yolu sonu



Yaya yolu



Yaya yolu.  
Bisikletçi serbest



Yaya yolu ve bisiklet  
yolu bir arada



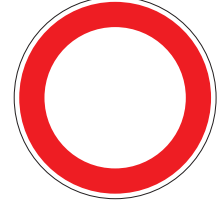
Ayrı yaya ve  
bisiklet yolu



Yaya bölgesi.  
Bisikletçi serbest



Bisiklet yolunun başı



Tüm araçlar giremez!



Bisiklet trafiğine kapalı



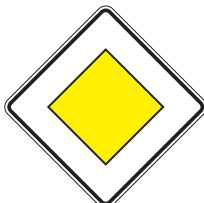
Giriş yasak



Giriş yasak.  
Bisikletçi serbest



Geçiş hakkı



Öncelikli yol



Geçiş hakkı güzergahlı  
öncelikli yol



Trafığın azaldığı  
bölgenin başı



Yaya üst geçidi /  
yaya geçidi