

# Li dibistanê perwerdehiya ajotina bisîkletê

## Dêûbavên delal,

Zarokê we di vê sala xwendinê de beşdarî perwerdeya ajotina bisîkletê dibe. Em dixwazin li ser vê yekê bi zimanê we agahdarî bidin we û hin şîretan li we bikin ka hûn çawa dikarin alîkariya zarokê xwe bikin daku bi ewle bisîkletê bajo.

Zarok pir hez dikin bisîkletê bajon. Ji bo ku ew li ser rê ewle bin, perwerdehiya ajotina bisîkletê wan ji bo beşdariya serbixwe wekî bisîkletajo di trafîka rê de amade dike. Perwerdehiya bisîkletê ji aliyê dibistan û polîsan ve bi hevparî tê li darxistin û bi gelemperî di sala xwendinê ya 4' emîn de tê pêkanîn.

## Zarok ne mezinên piçûk in

Ji bo ku zarokan bi selameti bisîkletê bajon, hewce ne ku çend tiştan karibin û bizanibin. Di destpêkê de ev yek ne hêsan e, ji ber ku ew li ser rê ji mezinan cûda karvedan nîşan didin.

- Zarokên dibistana Seretayî ya mezin jî zû dîqeta xwe wenda dikin. Tenê hêdî hêdî şiyana wan ya konsantre kirinê baştir dibe.
- Zarok tenê di destpêka 8 saliya xwe dikare talûkê zû nas bike ku li hember wê karvedanê nîşan bide. Zarok tenê di destpêka 9 an 10 saliya xwe de dikare rewşek wisa pêşbînî bike ku di encama kirinên wî de metirsiyek muhtemel jê dernekeve.
- Zarok wusa dibînin mîna ku ji qedehên hespê ve temaşe bikin, goşeya dîtinê ya wan ji ya mezinan tengtir e.
- Zarok di 9 saliya xwe de hingê dest pê dikin dûrî û lez heta dereceyeke maqûl bi realîstî texmîn bikin.
- Zarok di 8 saliya xwe de hingê dikarin li aliyên din binerin ji bilî rêça rêwîtiyê.

- Zarok ji 11 saliya xwe ve dest bi arastekirina xwe ya paşve jî dikin.
- Ew ji nêzîkê 9 saliya xwe de zanetî ji bo helwêst û perspêktîvan pêş dixin.
- Di 9 saliya xwe de şiyana ajotina bi yek destî pir zêde dibe.
- Zarokên heta 14 salî ji mezinan hêdîtir li hember tiştên ku dibînin û dibihîzin karvedan nîşan didin.

Di 9 an 10 saliya xwe de zarokan têra xwe jêhatîbûna wan heye ku bi bisîkletê tevli trafîka rê bibin. Lê belê hêjî ne xwedî tecrûbeyê pêwîst in, nemaze bi hebûna gelek daxwazan re ew zû dîqet wenda dikin.

## Hostatiya bisikletê

Hostatiya bisikletê şert û merca pêşîn a perwerdehiya ajotina bisikletê ye. Di destpêka perwerdehiyê de tê ceribandin ka zarok, bêyî ku hev-sengiya xwe winda bikin an jî bikevin, van tiştan dikarin bikin:

- rasterast bajo / hêdî li ser yek rê bimîne
- dema ajotinê li dora xwe binêre, serê xwe ber bi çepê ve bizivirîne (li ser milê xwe binêre)
- xwe bide alî / rê biguhre / li riya çelxwarê bajo
- bi destekê bajo û sînyalên destan bide (ber bi rast, ber bi çep)
- li ser sînyalê pê li frênê bike
- li ser xetek diyarkirî raweste / rawestîne

Hûn dikarin van hemîyan bi zarokê xwe re pratîk bikin. Tenê gava ku zarokê we xwediyê van jêhatîbûnên ajotinê be û rêzikên tevgerê yên dema ajotinê, firênê û rawestanê bi awayeke otomatîkî hîn bibe, dikare di dema perwerdehiya ajotina bisikletê de li ser naveroka temrîn û rewşa trafikê hûr bibe.

## Girîngiya sereke di perwerdehiya bisikletê de

Zarok di dersê de pêşî qaîdeyên herî girîng, îşaretên trafikê, xeterî û tevgerê nas dikin. Girîng e ku ew hoşmendiya xwe ji xetereyan re pêş bixin û ew fêr bibin pêşbîniya xeletiyên bikarhênerên rê yên din bikin.

Dûv re perwerdehiya ajotinê ya pratîkî li hewşa dibistanê, li dibistanek trafikê ya ciwanan an di trafîka rê de pêk tê. Dibistana trafikê ya ciwanan zevîyek perwerdehiyê ye ku rewşên trafikê lê hatine teqlîd kirin. Zarok jîrekiyên xwe yên ajotinê perwerde dikin û temrînên girêdayî trafikê dikin, wek mînak zivirandin, ajotin li çivanekê an jî naskirin û îdaredana rewşên pêşîn.

## Û ya ku hûn dikarin bikin ev e: pratîk, pratîk, pratîk

Fêrbûna ajotina bisikletê pêşveçûnek gav bi gav e. Alîkariya zarokê xwe bikin, bi wan re pratîkê bikein. Zarok çiqas bêtir bajon, baştir e! Zarok li cihê ku rêça xwe dizanin û her roj ajotinê dikin, çêtirîn tevgerên ewle fêr dibin. Li tu derê ew bi qasî gerên piçûk ên li hawîrdora mal û dibistanê ezmûnên kêrhatî çê nakin. Ew rewşên ku ji bo beşdarbûna wan di trafikê de bi bisikletê girîng in, fêr dibin.

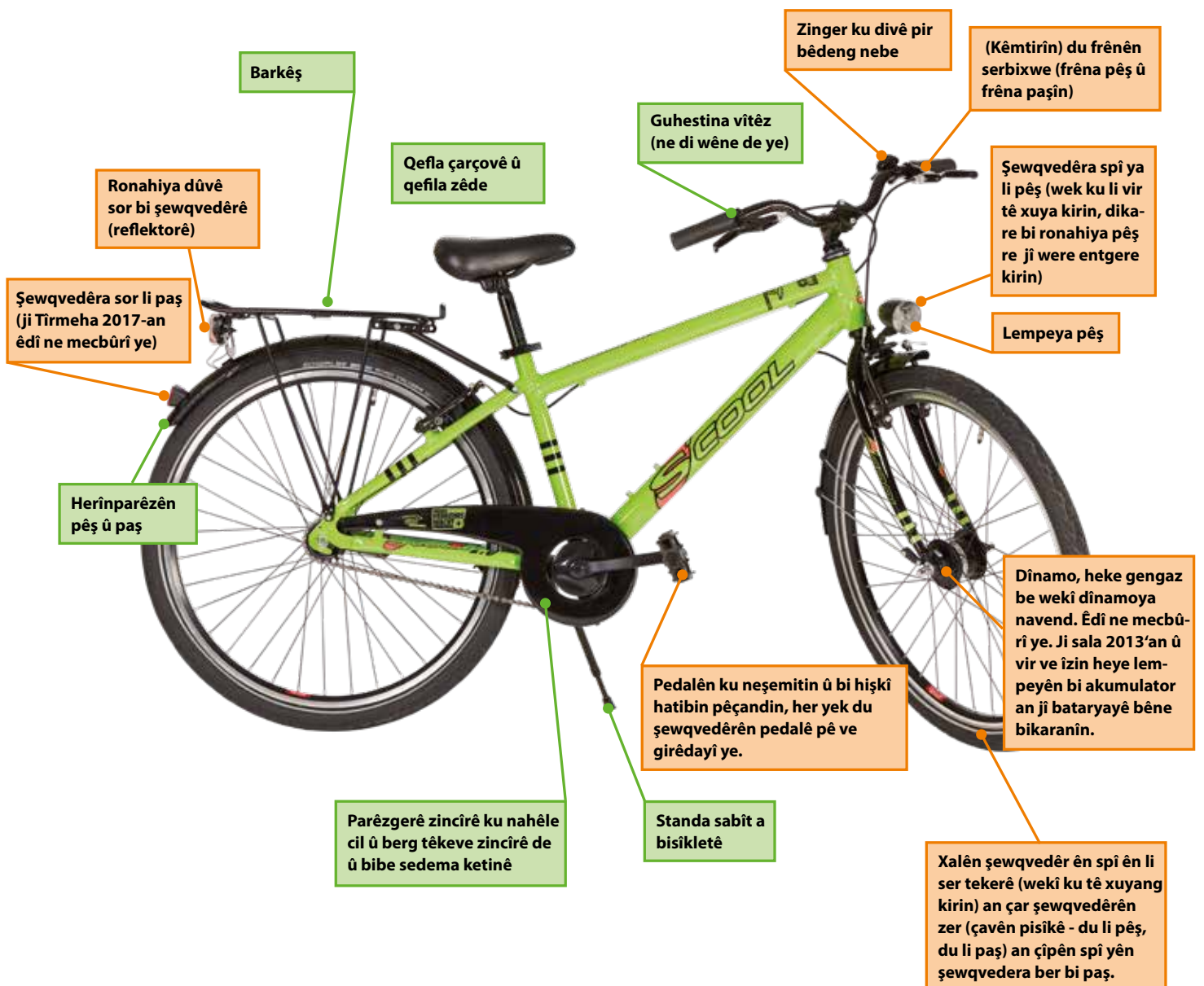
Çend tewsiyeyan ji bo praktîzekirina bi zarokê xwe re:

- Pêşîniya herî sereke ewlehî ye! Tenê li cihên bêdeng an li rên ku trafik kêmtir in, hêdî hêdî tê ajotin û hûn dikarin bi ewle bisiklêtan bajon, temrîn bikin.
- Piştrast bikin ku bisiklêta zarokê we ji rê re minasib e.
- Girîng e ku zarokê we dema ajotina bisikletê de her gav kaskê serparêz li xwe bike!
- Ji zarokê xwe re rave bikin ku ew her gav neçar in ku hesab ji xeletiyên ku ji hêla bikarhênerên din ên rê ve tên kirin, bikin.
- Nîşanên trafikê yên herî girîng bi wî re nîqaş bikin.
- Barê zarokê xwe giran nekin, carekê de ew zêde hîn nekin.
- Reftara rast jê re nîşan bidin.
- Dema ku hûn bi hev re bisiklêtan dajon, hûn ê ferq bikin ku zarokê we jixwe dikare çî bike û hîna jî hewce dike ku çî temrîn bike.
- Dema ku rêyan diguhezin, divê zarokê we zû li dora xwe binêre (li ser milê xwe binêre) û niyeta xwe bi zelalî nîşan bide (nîşana destê a zelal).
- Bisikletvan divê ji wesayîta li pêş re dûrahiyek ewlehiyê ya têra xwe mezin bigirin da ku heke wesayit bi tundî frên bike, karibin karvedan nîşan bidin. Dûriyek bi qasî dirêjahiya sê tekeran ewle ye.

## Bisîklêta minasib ji rê re

Divê bisiklet xwedî hemû beşên pêwîst û mezinahiya rast be. Zarokê we dema ku li ser rûniştoka bisikletê rûniştî divê bikaribe tiliyên

herdu pêyên xwe bigehîne erdê. Ronahî û frênî divê her dem bixebitin.



 Pêwîst

 Tê pêşniyar kirin

## Kaskê serparêz

Qet nehêlin zarokê we bêy kaskê serparêz bisikletê bajo! Kaskê serparêz ji bo ser parastina herî baş e. Pêdivî ye ku ew bi hişkî li ser serê rûne bêyî lerze. Mezinahî bi helqeya serê ya şeklê serî tê eyar kirin, divê qayîş bên çikandin bêy ku zextê çê bikin.

Bibin mînak, hûn jî kaskê li xwe bikin.



## Zarok li ku derê destûra wa heyê/divê ew bajon?

- Zarokên heta 8 saliya xwe divê, zarokên ji 8 heta 9 salî dikarin bi bisikletên xwe li ser peyarê bajon, heta ku rêya bisikletê hebe jî. Rêhevalek (ji 16 salî mezintir) dikare li ser peyarê bi zarokê re be. Ji 10 saliyê ve ajotin li ser peyarê qedexe ye.
- Divê bisikletvan li ser rê û rêyên bisikletan li aliyê rastê bajon. Dûrahiya ji bordûrê divê di navbera 0,5 û 1 metre de be.

## Pişti perwerdehiya bisikletê

Perwerdehiya bisikletê ne ehlîyeta ajotinê ye, lê gava pêşî ye li ser rêya ajotina bisikletê bi ewlehî. Wekî bikarhênerên rê yê serbixwe, xort û keç hîn jî destpêkvan in. Di rewşên seyrûsefera tevlihev de, têgihîştina wan zû li hev dikeve.

Ji 10 saliya xwe pê ve zarok pirtir bi bisikletê li ser rê ne. Mixabin ev jî metirsiya qezayan zêde dike. Ji ber vê yekê zarokê we di paşerojê de jî hewce-darê piştgiriya we ye, nemaze dema ku derbasî dibistana navîn bibe. Ew ê pir caran rêya xwe ya nû ya dibistanê bi bisikletê bibere. Divê hûn vê yekê jî bi zarokê xwe re temrîn bikin.

## Îşaretên rê yên girîng ji bo bisikletvanan



Xaçerê an jî hev girtin  
bi mafê derbasbûnê re ji  
milê rastê ve



Rêya li rexa (rastê)  
teng dibe



Cihê kar / Cihê avakirinê



Mafê derbasbûnê bide!



Raweste. Mafê  
derbasbûnê bide!



Xaçerêya zivirokî



Rêya yekalî. Bisikletajo di  
rêya hember de azad e



Rêya bisikletan



Ende

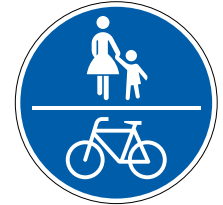
Dawiya rêya  
bisikletan



Peyarê



Peyarê. Bisikletajo azad e



Rêya meş û bisikletê  
ya hevpar



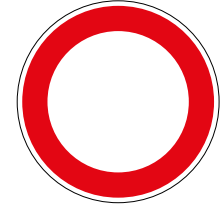
Rêya bisiklêtan û peyarê  
ya veqetandî



Qada peyayan.  
Bisikletajo azad e



Destpêka rêya bisikletê



Qedexeya her cure  
wesayîtan!



Qedexeya trafika  
bisikletan



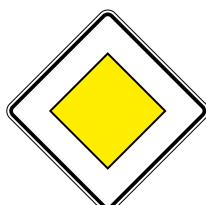
Têketin qedexe ye



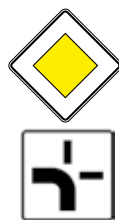
Têketin qedexe ye.  
Bisikletajo azad e



Mafê derbasbûnê



Rêya mafê  
derbasbûnê



Rêya mafê derbasbûnê bi  
herikîna mafê derbasbûnê



Destpêka deverê ku tê  
de trafikê aram e



Derbasbûna peyayan /  
Xetên Zebra