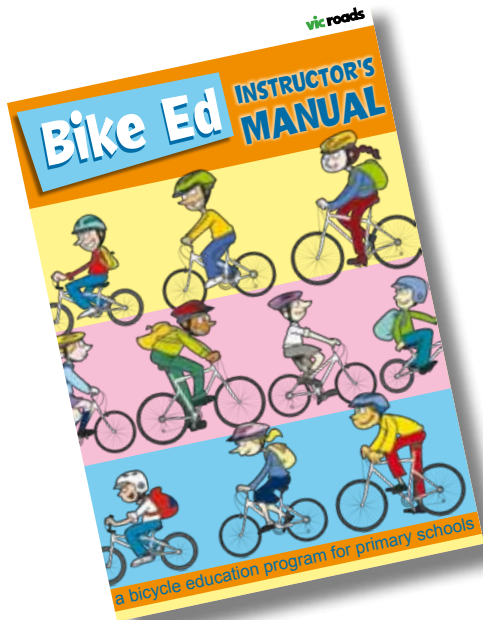


Bike Ed

(Giáo dục về Xe đạp)





Bike Ed (Giáo dục về Xe đạp) là một chương trình được soạn thảo nhằm giúp trẻ con tại trường tiểu học học hỏi cách thức đi xe đạp an toàn trên đường phố. Chương trình này gồm các sinh hoạt tại lớp học và thực tập đi xe đạp, nhưng cần có sự trợ giúp của phụ huynh hoặc người chăm sóc mới thành công.

Bike Ed là một chương trình giáo dục về xe đạp dành cho các trường tiểu học đã được Bộ Giáo dục và Phát triển Tuổi ấu thơ (DEECD) chuẩn y. Chương trình được VicRoads soạn thảo và Bộ DEECD hỗ trợ.

Phụ huynh/ Người chăm sóc có thể đóng một vai trò quan trọng trong sự trợ giúp việc học hỏi của con em mình trong chương trình *Bike Ed*. Họ phải bảo đảm con em họ có đủ thì giờ, có người lớn trông chừng, để thực tập những kỹ năng mà các em đang học được ở trường. Phụ huynh/ Người chăm sóc có thể tình nguyện giúp việc điều hành chương trình *Bike Ed* tại trường con em họ đang theo học. Họ cũng có thể theo học một khoá huấn luyện làm người hướng dẫn tập xe đạp tại một cơ sở huấn luyện được Bộ DEECD chấp thuận. Muốn biết chi tiết các chương trình, bạn có thể vào trang mạng:

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

MỤC LỤC

Tại sao đi xe đạp?	1
Trẻ con học đi xe đạp an toàn như thế nào?	2
Đi xe đạp an toàn	3
Kiểm tra an toàn đơn giản một chiếc xe đạp	3
Mẹo vặt giúp mua một chiếc xe đạp mới	8
Dùng đúng trang phục khi đi xe đạp	9
Mũ an toàn – chúng mang lại sự sống còn!	9
Mua mũ an toàn	9
Giữ gìn mũ an toàn	10
Mặc trang phục gì	10
Đi xe đạp trên các lối đi – chia sẻ với người khác một cách an toàn	12
Lịch sự trên các lối đi	13
Những nguy hiểm trên lối đi	13
Những nơi đi xe đạp	14
Cùng nhau đi xe đạp	14
Học tập đi xe đạp an toàn trên đường phố	16
Những cách giúp chuẩn bị cho trẻ em đi xe đạp trên đường phố an toàn	16
Bảng liệt kê kiểm tra an toàn trên đường phố	17
Nối kết với các trang mạng	19

Tại sao đi xe đạp?

Xe đạp là một phương tiện giao thông tốt cho môi trường sinh thái, tiện lợi và lành mạnh. Do nhu cầu cần giảm lượng khí thải nhà kính, xe đạp là một phương tiện di chuyển không gây ô nhiễm thay cho xe hơi. Dùng xe đạp để di chuyển rất tiện lợi, đặc biệt cho những chuyến đi gần nhà.

Đi xe đạp đều đặn cũng là một cách rất hay để được khoẻ mạnh và cải thiện tình trạng sức khoẻ cho trẻ con và toàn thể gia đình.



Trẻ con học đi xe đạp an toàn như thế nào?

Trẻ con dưới 12 tuổi không được đi xe đạp trên đường phố nếu không có người lớn trông chừng. Ngay cả trường hợp khi đi xe đạp trên những lối đi bộ và đường dành riêng cho xe đạp, vẫn có những chỗ các em phải băng qua đường phố. Trong thực tế thì hầu hết trẻ con, cho đến khi các em lên 12 tuổi, chưa thể có được những kỹ năng cần thiết để có thể đi xe đạp một cách an toàn ở những nơi xe cộ đang lưu thông hoặc gần đó. Muốn có các kỹ năng này, các em cần được giúp đỡ và thực tập rất nhiều với sự trông chừng của một người lớn.

Trẻ con có thể học đi xe đạp từ lúc nhỏ và sẽ bắt chước những thái độ của phụ huynh/ người chăm sóc để đi xe đạp một cách an toàn.

Phụ huynh/ người chăm sóc cũng có thể giúp đỡ con cái học tập chương trình *Bike Ed* bằng cách tạo cơ hội để các em thực tập những kỹ năng trong suốt chương trình.

Điều quan trọng là phụ huynh/ người chăm sóc phải bảo đảm rằng toàn thể gia đình phải:



- đội mũ an toàn được chấp nhận khi đi xe đạp



- mặc trang phục có màu sắc sáng sủa để người khác đang sử dụng đường phố có thể trông thấy các em dễ dàng



- giữ gìn xe đạp của các em trong tình trạng tốt



- tuân theo tất cả luật lệ trên đường phố và đi xe đạp một cách an toàn.

Đi xe đạp an toàn



Kiểm tra an toàn đơn giản một chiếc xe đạp

Việc kiểm tra đơn giản về an toàn cần được thực hiện đều đặn. Những xe đạp của trẻ con phải đúng kích thước và được kiểm tra tại tiệm bán xe đạp để bảo đảm tất cả các bộ phận đều hoạt động hữu hiệu.

Kích thước

Đi một xe đạp quá lớn hoặc quá nhỏ có thể làm cho đứa trẻ không điều khiển được xe đạp và có thể làm em bị thương tích. Xe đạp của một đứa trẻ phải vừa vặn để các em có thể đứng giạng được cả hai chân xuống đất. Đối với loại xe đạp chạy trên đường phố, khoảng cách giữa thanh ngang khung xe (hoặc chỗ của thanh này) và đũng quần của em phải vào khoảng 3 cm và đối với xe BMX và xe đạp leo núi, khoảng cách này phải từ 5-10 cm.



Yên

Yên xe đạp không được nghiêng hoặc xục xịch qua lại hoặc bị hư hỏng, như bị nứt hoặc lò xo yên bị đứt. Nếu bị như thế thì phải thay yên mới. Yên phải nằm ngang và được gắn thẳng vào ống tuýp phía trên. Ống gắn yên không được ráp trên mức ghi chiều cao tối đa.



Mẹo vặt an toàn

Trẻ con dưới 12 tuổi không được đi xe đạp trên đường phố có xe cộ mà không có người lớn trông chừng.



Ghi đồng

Hai đầu ghi đồng xe phải được bọc lại, nếu để không có thể gây thương tích cho trẻ con khi bị té. Chỗ bọc ghi đồng này phải chặt và không được lỏng lẻo. Khi ngồi trên yên xe, cánh tay của đứa trẻ phải hơi cong một chút khi em cầm ghi đồng và đầu gối không được đụng vào ghi đồng.



Bộ phận báo động

Luật pháp đòi hỏi xe đạp phải có chuông hoặc còi còn hoạt động tốt để người khác có thể nghe được. Những bộ phận báo động này được sử dụng để báo cho những người sử dụng đường phố khác biết là người đi xe đạp đang tiến lại gần họ.



Mẹo vặt an toàn

Trẻ con được khuyến cáo là không được đi xe đạp vào ban đêm vì có nhiều nguy hiểm hơn.



Thắng

Luật pháp đòi hỏi tất cả xe đạp phải có thắng trước và sau còn hoạt động tốt. Khi thắng, bánh xe phải không quay được và phải có một khoảng hở giữa càng thắng và ghi đông xe.

Hầu hết các tai nạn về xe đạp lại không do xe hơi hoặc các loại xe khác gây ra. Nguyên nhân thường do trẻ con đi xe đạp thiếu kinh nghiệm và không để ý đến các nguy hiểm.



Mẹo vật an toàn

Thực tập sẽ giúp có được sự hoàn hảo. Cùng đi xe đạp với con sẽ giúp các em thực tập những kỹ năng đã học trong chương trình Bike Ed. Phải nhiệt tâm, vui chơi và tận hưởng việc đi xe đạp.

Khi trẻ con đi xe đạp với các bạn, các em ít tập trung và cách thức đi đạp xe sẽ không an toàn.

Bánh xe và lốp xe

Kiểm tra đai ốc bánh xe xem có bị lỏng hoặc các cắm xe có bị gãy hay không. Kiểm tra xem bánh xe có xoay nhẹ nhàng không. Xem lốp xe có bị mòn và được bơm đủ cứng hay không. Khi thử lốp xe, nếu được bơm đủ cứng, bạn sẽ không bóp vào được. Trên thành lốp xe có ghi độ căng của lốp do nhà chế tạo đề nghị.



Bàn đạp

Kiểm tra cả hai bàn đạp bảo đảm chúng không bị mòn hoặc hư hỏng và khi bạn dùng ngón tay lắc nhẹ bàn đạp chúng phải xoay tròn nhẹ nhàng. Kiểm tra thanh nối bàn đạp với đĩa xích xem có chặt hay không.





Tháo ráp nhanh

Kiểm tra những cần ráp nhanh bánh xe phải chặt và được gấp lên trên.

Dây xích (sên)

Kiểm tra dây xích xem nó có sạch, chạy êm, khi quay không bị nhảy và lỏng lẻo hay không. Bôi một ít dầu vào dây xích và bảo đảm dây xích khô và không bị rỉ sét.



Khi nào thì cần có đèn?

Trẻ con không nên đạp xe đạp lúc ban đêm hoặc khi thời tiết xấu khiến tầm nhìn bị giảm sút. Luật pháp ấn định rằng khi đi xe đạp trong những lúc này, xe đạp phải có gắn đèn còn hoạt động tốt. Phải dùng loại đèn rọi ánh sáng trắng ở phía trước và đèn phía sau phải nhìn thấy được từ khoảng cách 200 thước. Xe đạp cũng phải có gắn vật phản chiếu ánh sáng màu đỏ ở phía sau để có thể nhìn thấy được từ khoảng cách ít nhất là 50 thước.

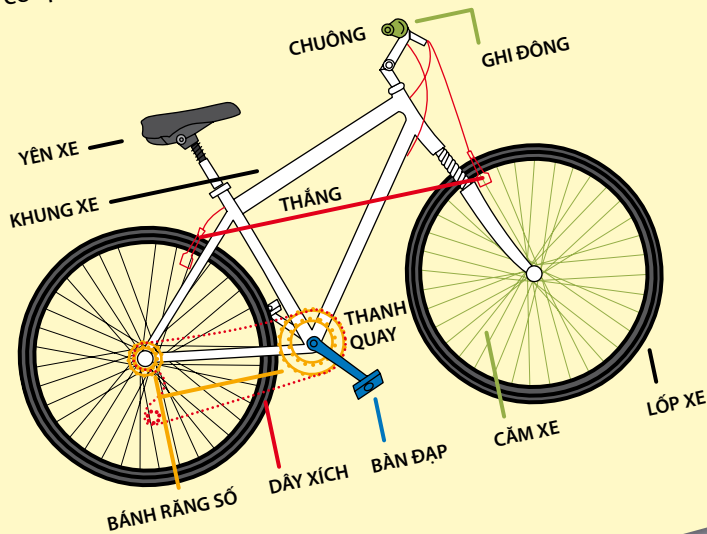
Xin nhớ là: trước khi đi xe đạp, phải kiểm tra thẳng, lốp xe và cần ráp nhanh.



Những mẹo vặt giúp mua một chiếc xe đạp mới

Xe đạp cần phải đúng cỡ với đứa trẻ sử dụng. Mua một chiếc xe đạp để phòng hờ cho một đứa trẻ 'sẽ lớn về sau' rất nguy hiểm.

Bạn nên sử dụng thông tin trong tập hướng dẫn này, và hỏi ý kiến của các tiệm bán xe đạp danh tiếng, họ có thể giúp bạn có quyết định đúng đắn về việc chọn lựa mua xe đạp.



Góp ý cho những sinh hoạt gia đình

- Cùng kiểm tra tình trạng an toàn của những xe đạp trong nhà với con cái. Nhắc nhở các em về các bộ phận quan trọng cần kiểm tra. Sử dụng các thông tin có trong tập hướng dẫn này.
- Giúp con cái lập bảng liệt kê kiểm tra xe đạp an toàn. Hỏi các em nghĩ xem những điều nào nên được ghi vào bảng liệt kê. Sử dụng thông tin trong tập hướng dẫn này. Bảng liệt kê kiểm tra an toàn xe đạp có thể đem treo nơi cất giữ xe đạp của gia đình.

Dùng đúng trang phục khi đi xe đạp



Mẹo vặt an toàn

Trẻ em dưới 12 tuổi được khuyến cáo là nên đi xe đạp trên các lối đi. Nếu đi xe đạp trên đường phố, phải có người lớn trông chừng, vì các em chưa có được những kỹ năng đi xe đạp trên đường phố luôn được an toàn và độc lập.

Mũ an toàn- chúng mang lại sự sống còn!

Khi đi xe đạp bắt buộc phải đội mũ an toàn dành cho xe đạp.

Theo luật định, người đi xe đạp (và người được chở) phải đội loại mũ an toàn hợp lệ được chứng nhận phù hợp với Tiêu chuẩn Úc AS/NZS 2063.

Thương tích ở đầu là nguyên nhân chủ yếu làm người đi xe đạp bị thiệt mạng hoặc bị thương tích trầm trọng, do đó con bạn phải đội mũ an toàn đúng cỡ và vừa vặn với đầu của em để có thể giúp bảo vệ cho em không bị thương tích ở đầu và cứu được sinh mạng của các em.

Trong chương trình Bike Ed, việc kiểm tra mũ an toàn khi đi xe đạp phải được thực hiện và trẻ con phải được chỉ dẫn cách thức điều chỉnh và đội mũ an toàn đúng cách.

Một điều quan trọng là tất cả mọi người đều phải đội mũ an toàn khi đi xe đạp, cả trên hoặc không phải trên đường phố. Bạn sẽ là người để cho con cái noi theo, do đó bạn phải bảo đảm mình là tấm gương tốt cho các em.

Mua mũ an toàn

Một điều quan trọng khi mua mũ an toàn là bạn phải chọn mũ thật vừa vặn cho con. Không nên mua một mũ an toàn để phòng hờ cho một đứa



Mẹo vặt an toàn

Nên cất giữ mũ an toàn chung với xe đạp như cách để nhắc nhở phải đội mũ an toàn khi đi xe đạp.

trẻ 'sẽ lớn về sau'. Mũ an toàn có nhiều hình dạng, cỡ và màu sắc, và sẽ có một số hình dạng vừa với cỡ đầu của con bạn hơn. Mũ an toàn đúng cỡ khi trẻ đội vào, mũ nằm vững và trẻ cảm thấy thoải mái, không bị xục xịch qua lại. Mũ không vừa vặn sẽ không an toàn, vì mũ có thể chuyển dịch hoặc rớt ra khỏi đầu khi trẻ bị té hoặc bị đụng xe. Nên để trẻ lựa chọn mũ an toàn các em thích, vì các em sẽ đội mũ đó thường xuyên hơn. Nên để mũ được ráp đúng cách trong khi còn ở tại tiệm.

Giữ gìn mũ an toàn

Mũ an toàn phải ở trong tình trạng tốt mới có thể bảo vệ được cho đứa trẻ, và mũ an toàn phải được kiểm tra hư hỏng thường xuyên. Mũ bị quăng ném hoặc sử dụng thô bạo có thể cần phải được thay thế. Bạn có thể lau chùi mũ bảo hiểm bằng nước với xà phòng loại nhẹ, không nên dùng bất cứ hoá chất chùi rửa nào khác vì có thể làm hư hoặc làm cho mũ bị kém hiệu năng.

Mặc trang phục gì

So với các loại xe di chuyển trên đường phố, xe đạp nhỏ và khó nhìn thấy hơn. Vì lý do đó, điều quan trọng là trẻ con và mọi người trong nhà được khuyến khích nên mặc loại trang phục có màu nhạt và sáng khi đi xe đạp.

Phải mang loại giày kín gót, có đế không bị trơn trượt để tạo sức bám. Dây giày phải gọn gàng. Đi xe đạp bằng dép hay sandal hoặc bằng chân trần sẽ không an toàn.



Mẹo vặt an toàn

Khi đội thêm một mũ vải bên trong mũ an toàn, mũ có thể không còn vừa vặn với đầu nữa, do đó sẽ làm giảm bớt hiệu quả do mũ an toàn mang lại khi bị đụng xe.

Người đi xe đạp dễ được những người khác trông thấy hơn nếu họ mặc trang phục có màu nhạt hoặc sáng.

Gợi ý cho những sinh hoạt gia đình

- Khuyến khích trẻ kiểm tra các mũ an toàn của mọi người trong nhà, dựa theo những điều các em học được từ chương trình Bike Ed. Bạn hãy giúp các em vẽ ra một chứng chỉ an toàn để khen thưởng mỗi người có mũ an toàn trong nhà.
- Sử dụng mạng Internet, thực hiện một đề án nghiên cứu về mũ an toàn cho xe đạp, sự quan trọng của các mũ này, mũ an toàn đã tiến triển như thế nào theo thời gian và mũ giúp cho người đi xe đạp như thế nào khi bị đụng xe.
- Để mỗi người trong nhà tự quyết định về loại trang phục có màu sáng nào mà mỗi người muốn mặc mỗi lần đi xe đạp.
- Đồng ý chấp hành qui luật về đi xe đạp cho mọi người trong nhà là: 'Không đội mũ an toàn, không được đi xe đạp!'



Các trang mạng

Muốn biết thêm thông tin, xin vào:

www.virtualbike.com.au

www.vicroads.vic.gov.au

www.goforyourlife.vic.gov.au



Mẹo vặt an toàn

Bảo vệ bàn chân của bạn khi đi xe đạp. Không đi xe đạp bằng chân trần, mang dép hoặc sandal.

Đội mũ an toàn trong tất cả mọi sinh hoạt về đi xe đạp. Mũ an toàn giúp bảo vệ người đi xe đạp không bị thương tích ở đầu và cứu được sinh mạng.



Đi xe đạp trên các lối đi- chia sẻ với người khác một cách an toàn

Có nhiều nơi để đi xe đạp không phải trên đường phố như các lối đi bộ, các lối dành cho xe đạp, các lối đi cho cả người đi bộ và xe đạp và những con đường mòn trong các khu cây cối rậm rạp. Những nơi này được rất nhiều người sử dụng vào các mục đích khác nhau, do đó con bạn cần phải học về việc chia sẻ các lối đi với người khác.

Trong khuôn khổ chương trình *Bike Ed*, trẻ con học hỏi về việc đi xe đạp an toàn, coi chừng những nguy hiểm và chia sẻ lối đi với người khác. Nhiều vụ đụng xe ở trẻ con không xảy ra trên đường phố, mà ở những nơi các em nghĩ là an toàn. Khi trẻ con đi xe đạp với bạn bè, các em sẽ ít tập trung hơn và cách thức đi xe đạp của các em cũng không an toàn. Nên khuyến khích con bạn hành động một cách có trách nhiệm và phải nghĩ đến mình chứ không nên làm theo nhóm bạn.

Lịch sự trên các lối đi

Những luật lệ sau đây cần phải được tuân thủ khi đi xe đạp trên các lối đi để mọi người đều được an toàn:

- giữ lề trái của lối đi
- không đạp quá nhanh hoặc làm một việc gì thành linh
- để cho những người khác biết bạn đang đến gần bằng cách báo hiệu, như dùng chuông hoặc la lên
- nhường đường cho người đi bộ
- tuân theo các biển hướng dẫn dọc theo lối đi và đi xe đạp theo hàng một, đặc biệt trên các lối đi bộ chung với xe đạp
- được đạp xe hai người song song chỉ khi nào lối đi đủ rộng và an toàn.

Những nguy hiểm trên lối đi

Có nhiều nguy hiểm cần chú ý như:

- những người khác đang sử dụng chung lối đi – phải cẩn thận hơn khi đến gần các em nhỏ hoặc người lớn tuổi
- chó hoặc các thú vật khác
- các lối xe chạy vào nhà, các đường hẻm hoặc những chỗ giao điểm của lối đi và đường cái
- những nguy hiểm như mặt đường lối đi thay đổi, những đôi dốc cao, các vũng nước đọng, ổ gà, các góc đường rẽ cụt và mảnh vụn thủy tinh.

Nếu phải băng ngang đường cái, các em phải dừng xe đạp lại, xuống xe và đi bộ băng qua.



Mẹo vặt an toàn

Tránh đi xe đạp trên các mặt đường xấu, như đường có rải sỏi hoặc mặt đường bị ẩm ướt hoặc lầy lội, vì đó là những nguyên nhân gây ra nhiều thương tích cho người đi xe đạp.

Xe đạp là một chiếc xe. Người đi xe đạp cũng có trách nhiệm giống như những người khác đang sử dụng đường phố vậy.



Những nơi đi xe đạp

Trẻ con dưới 12 tuổi có thể đi xe đạp trên các lối đi bộ, và người lớn cũng có thể làm tương tự nếu họ phải trông chừng con em dưới 12 tuổi đang đi xe đạp. Những trẻ em từ 12 tuổi trở lên phải đạp xe trên các lối dành cho xe đạp hoặc trên đường phố.

Các lối đi bộ được làm ra để dành cho người đi bộ và những người đi xe đạp phải rất cẩn thận khi đạp xe trên các lối đi này. Người đi xe đạp phải bảo đảm rằng họ luôn giữ lề trái và nhường đường cho bất cứ người nào đang đi trên lối đi bộ, đường hẻm hoặc những giao điểm giữa lối đi và đường phố. Phụ huynh/ người chăm sóc nên nói chuyện với các em về ý nghĩa của việc này đối với người đi xe đạp và thảo luận về những nguy hiểm có thể xảy ra với con em của mình.

Cùng nhau đi xe đạp

Trẻ con đi xe đạp càng lúc càng thành thạo hơn nếu phụ huynh/ người chăm sóc tham gia tích cực và dùng thì giờ để giúp con cái mình phát triển các kỹ năng của các em. Khi phụ huynh/ người chăm sóc cùng đi xe đạp với con cái và dạy cho các em những thái độ đúng đắn và an toàn, các em sẽ biến sinh hoạt vui tươi này thành một cơ hội học hỏi quý giá.





Mẹo vật an toàn

Các vụ đụng xe đạp có thể xảy ra ở bất cứ nơi nào, trên hoặc ngoài đường phố, do đó bạn phải chắc chắn là con bạn phải luôn luôn đội mũ an toàn khi đi xe đạp.

Gợi ý cho những sinh hoạt gia đình

- Một cách hay để thực tập những kỹ năng mà trẻ con đã học là lập kế hoạch đi xe đạp trên các lối đi. Biến việc này trở thành một cuộc phiêu lưu. Nên đến một chỗ mới lạ có nhiều điều lý thú để xem và khám phá. Cả nhà cùng đi xe đạp và bạn nên mang theo đồ đạc cho buổi pic-nic ngoài trời. Tốt nhất là nên có một người lớn đi xe đạp ở phía sau và phía trước các đứa trẻ trong những lần đạp xe như thế này.
- Cùng đi xe đạp chung với gia đình, sử dụng lối đi và dừng lại để thảo luận về những nguy hiểm có thể xảy ra mà bạn thấy dọc đường đi. Chỉ cho các em biết những lối xe chạy vào nhà, các đường hẻm hoặc những giao điểm giữa các lối đi với đường phố. Nói chuyện về ý nghĩa của các nơi này đối với người đi xe đạp trên lối đi, những nguy hiểm có thể xảy ra và cách giải quyết trong những hoàn cảnh này một cách an toàn. Nên khuyến khích những thái độ lịch sự đối với những người khác đang sử dụng lối đi (sử dụng thông tin trong tập hướng dẫn này).

Các trang mạng

Muốn biết thêm thông tin về việc đi xe đạp trên các lối đi và các đường dành cho xe đạp, hãy vào trang mạng:

www.vicroads.vic.gov.au

www.bv.com.au

www.goforyourlife.vic.gov.au



Học cách đi xe đạp an toàn trên đường phố

Trẻ em dưới 12 tuổi được khuyến cáo là không nên đi xe đạp trên đường phố mà không có người lớn trông chừng, vì các em chưa có được sự hiểu biết, các kỹ năng và kinh nghiệm để đối phó với xe cộ lưu thông. Việc người lớn trông chừng rất cần thiết cho đến khi đứa trẻ có thể chứng tỏ khả năng điều khiển được chiếc xe đạp của em, xử sự một cách an toàn khi đi xe đạp và chứng tỏ sự hiểu biết về các luật lệ trên đường phố.

Bảng kiểm tra an toàn ở trang sau có thể giúp quý phụ huynh/ người chăm sóc quyết định khi nào con em họ sẵn sàng để đi xe đạp một mình mà không cần người lớn trông chừng.

Những cách giúp chuẩn bị cho trẻ đi xe đạp trên đường phố an toàn

Có rất nhiều cách để đi đến nơi muốn đến. Nghiên cứu các lộ trình an toàn hơn, có nhiều chỗ queo trái hơn queo phải, tránh những đường đông xe và sử dụng những đường vắng xe hơn hoặc nếu được, sử dụng các lối đi.

Tránh đi xe đạp vào ban đêm vì có nhiều nguy hiểm hơn. Nếu một đứa trẻ phải đi xe đạp vào ban đêm, phải bảo đảm là chiếc xe đạp có gắn đèn phía trước, đèn phía sau và những vật phản chiếu ánh sáng còn hoạt động tốt. Mặc trang phục phản chiếu ánh sáng cũng làm gia tăng tầm nhìn của người khác. Điều quan trọng của việc đi xe đạp ban đêm là người khác phải trông thấy mình dễ dàng.

Khi đi xe đạp chung với gia đình hoặc trong một nhóm, phải giữ gần nhau trên đường phố. Nếu có thể, để một người lớn đi trước và một người đi phía sau nhóm.

Phụ huynh/ người chăm sóc phải bảo đảm là họ đi xe đạp càng nhiều càng tốt với con cái mình trên đường phố, để các em có thể thực hành những kỹ năng của mình. Dùng việc đi xe đạp này cho một mục đích khác, như đi xe đạp mua báo hoặc sửa tại các tiệm quán gần nhà. Sử dụng các túi mang ở vai hoặc giỏ gắn vào xe đạp để chở đồ vật.

Bảng liệt kê kiểm tra an toàn trên đường phố

Muốn đi xe đạp an toàn trên đường phố, người đi xe đạp phải có thể:

- Hiểu được ý của những người khác đang sử dụng đường phố và báo hiệu cho họ biết ý định của mình
- nhìn phía trước & quan sát đường xá và khu vực xung quanh để xem những gì có thể gây ra nguy hiểm
- đi xe đạp theo đường thẳng, cách lề đường hoặc những xe hơi đang đậu một thước mà không lạng sang trái hoặc phải
- hai tay lúc nào cũng phải nắm ghi đông, trừ lúc ra dấu hiệu quẹo trái hay phải
- lập kế hoạch tránh những khu vực đông xe và chọn lộ trình an toàn hơn
- giữ khoảng cách an toàn với những xe khác để thấy được họ và họ thấy mình
- hiểu rõ và tuân theo các luật lệ đi đường
- đội mũ an toàn được chấp nhận, được ráp và điều chỉnh đúng mà không cần phải được nhắc nhở
- mặc trang phục bảo vệ có màu nhạt hoặc sáng mà không cần phải được nhắc nhở
- đi xe đạp có trách nhiệm khi đi chung với bạn bè.

Những kỹ năng và kiến thức này được dạy trong khuôn khổ chương trình *Bike Ed*. Tuy nhiên, phụ huynh/ người chăm sóc phải bảo đảm là con em có thể chứng tỏ được và thực hành những hiểu biết đối với các điểm này. Họ phải từ từ giải thích và thực tập những kỹ năng này với con em mình.



Mẹo vật an toàn

Khuyến khích trẻ con tập trung và đi xe đạp an toàn khi đi cùng các bạn bè.

Đề ra một số luật lệ an toàn rõ ràng mà cả nhà đều đồng ý.

Gợi ý cho những sinh hoạt gia đình

- Nghiên cứu các luật lệ đi đường cho tất cả xe cộ trên đường phố bằng cách sử dụng mạng Internet. Thảo luận những điều này với con em và đặc biệt với những em có đi xe đạp trên đường phố. Đố những câu hỏi về các luật lệ đi đường trong gia đình. Bạn có thể sẽ rất ngạc nhiên!
- Vạch lộ trình đi xe đạp an toàn nhất để đi đến trường hoặc tới nhà bạn bè. Bạn có thể vẽ ra lộ trình và xác định bất cứ nguy hiểm nào có thể xảy ra dọc theo con đường để tránh. Thực tập cùng đi xe đạp theo lộ trình đó với con em.
- Lập kế hoạch tổ chức một chuyến đi chơi bằng xe đạp cho nguyên gia đình đến một nơi lý thú. Đó có thể là một buổi ăn pic-nic ngoài trời và trên lộ trình có thể kết hợp với việc sử dụng phương tiện chuyên chở công cộng. Khi đi xe đạp trên đoạn đường dài, nên mang theo bình nước, thức ăn, và kính mát. Dự phòng cho những trường hợp xe bị hư, bạn nên mang theo đồ nghề cơ bản để sửa xe, đồ vá lốp xe, ruột xe dự phòng và điện thoại di động.
- Theo dõi những cuộc đi xe đạp trong cộng đồng. Những cuộc đi xe đạp này thường được quảng cáo trên báo chí hoặc bản tin cộng đồng. Những buổi này rất vui và cũng là cơ hội tốt để thực hành những kỹ năng đi xe đạp trên đường phố.



Các trang mạng

Muốn biết thêm thông tin để bảo đảm an toàn cho gia đình về việc đi xe đạp trên đường phố, hãy vào trang mạng:

www.virtualbike.com.au

www.vicroads.vic.gov.au

Nối kết với các trang mạng

VicRoads www.vicroads.vic.gov.au

Có các thông tin về luật lệ đi xe đạp an toàn trên đường phố và các bản đồ chỉ rõ những đường dành riêng cho xe đạp và các lối đi trên và ngoài đường phố trong khắp tiểu bang Victoria. Trang mạng này cũng có các thống kê về những vụ đụng xe, một cơ sở dữ liệu trực tuyến về đụng xe của tất cả các phương tiện sử dụng đường lộ khác nhau, để giúp tìm kiếm thông tin trong một khu vực địa phương.

Go For Your Life www.goforyourlife.vic.gov.au

Có các thông tin về việc đi xe đạp an toàn, những nơi nào có thể đi xe đạp và có các bản đồ về mạng lưới xe đạp trong tiểu bang Victoria.

Virtual Bike www.virtualbike.com.au

Cảnh sát Victoria Police đã lập ra trang mạng này để cung cấp thông tin giúp những người đi xe đạp có thể vạch ra những sách lược thực tiễn, hữu hiệu và an toàn khi đi xe đạp. Trang mạng này cũng có các cố vấn về an ninh và an toàn.

Bicycle Victoria www.bv.com.au

Bicycle Victoria là một tổ chức cộng đồng nhằm khuyến khích nhiều người tham gia vào việc đi xe đạp. Trang mạng này có các cố vấn và mẹo vặt giúp những người đi xe đạp, các chi tiết về những buổi đi xe đạp được tổ chức và các nối kết với các nhóm và tổ chức về xe đạp.







arrive
alive

vic roads

VAPIN02027 01.09