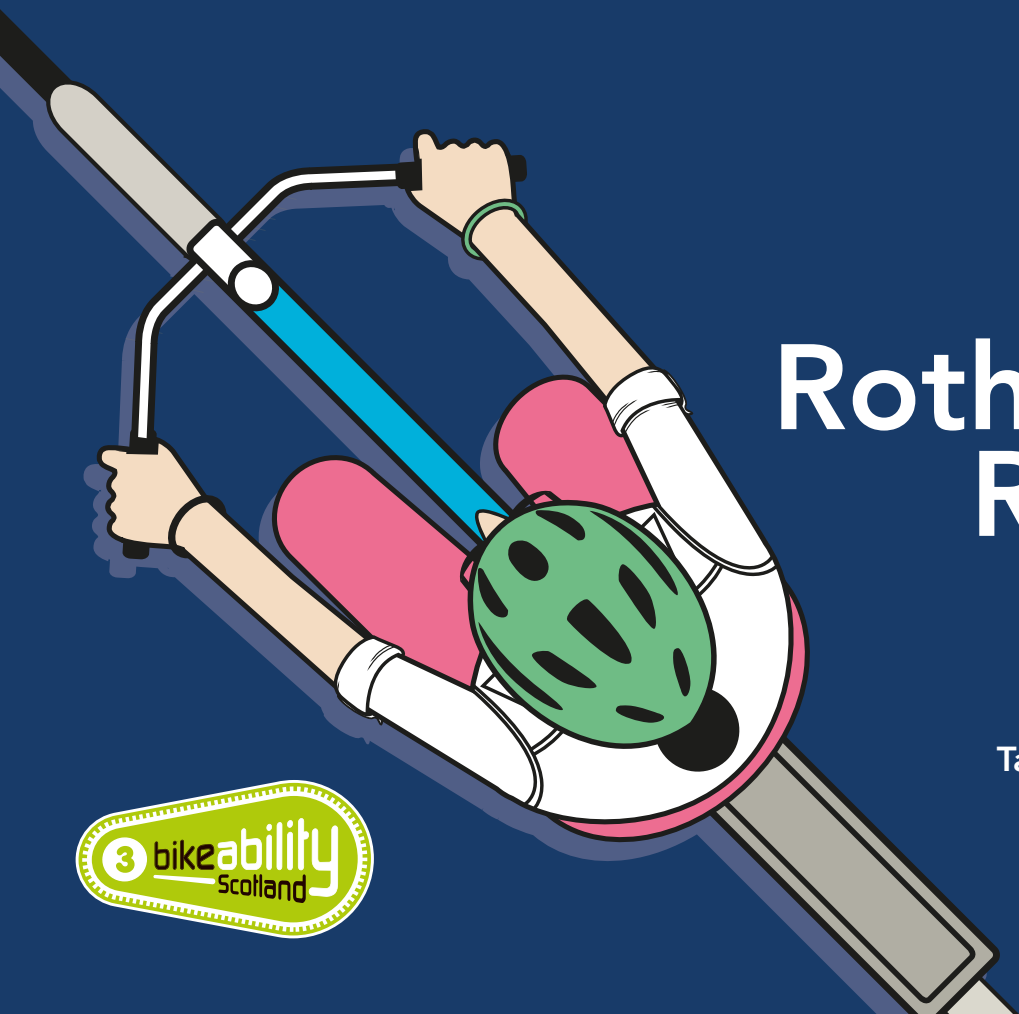
Cycling Scotland

Sgilean Rothaireachd Riatanach

Stiùir luath

Taic airson ìre 3 Bikeability Alba



3 bikeability Scotland

Clàr-innse

Ro-ràdh 3

Baidhseagalan & uidheam 4

A' taghadh baidhseagal 5

Roghainnean baidhseagal 6

Clogaid ceart 8

Aodach is rothaireachd air an oidhche 9

Sgrùdadh baidhseagal 10

A' glasadh baighseagal 11

Sgilean rothaireachd 12

Smachd 13

Coimhead 14

Suidheachadh 15

Prìomhachasan 18

Cinn-rathaid 20

A' sìoladh ann an trafaic 22

Suidheachadh agus cunnartan 24

Rothaireachd air an rathad 26

Comhairle rothaireachd 28

Dealbhadh slighe 29

Bun-structar 30

Soidhnichean rathaid 35

Comhairle choitcheann 36

A' giùlan stuth 38

Stiùireadh eile 40

Liosta-sgrùdaidh uidheam baidhseagail 42

Ro-ràdh

Tha barrachd dhaoine na bha riamh a-nis a' taghadh baidhseagal airson tursan làitheil.

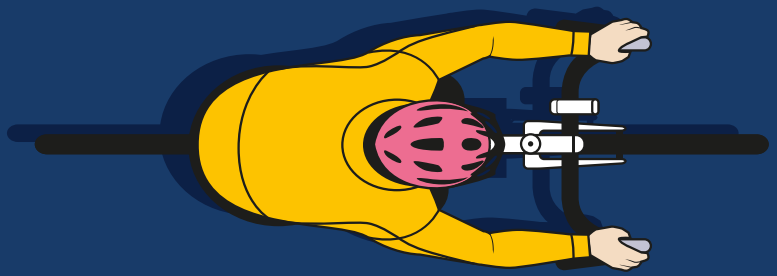
Leugh tro na duilleagan seo gus do mhisneachd air baidhseagal a leudachadh agus tòisich air tlachd fhaighinn bho bhuannachdan rothaireachd… saorsa mhiontraigeadh, cosgais ìosal agus an cothrom caraidean coinneachadh. Tha rothaireachd cuideachd nas fheàrr dhan àrainneachd agus faodaidh e do shlàinte agus do shunnd a thogail.

Gheibh thu barrachd a-mach mu na seiseanan trèanaidh practaigeach againn agus feuch an goireas eadar-ghnìomhach againn air Sgilean Rothaireachd Riatanach aig **cycling.scot**

Tha Rothaireachd Alba den bheachd gum bu chòir trèanadh rothaireachd practaigeach a bhith air a dhealbhadh airson feumalachdan luchd-cleachdaidh fa-leth. Ma tha thu airson bruidhinn mu thrèanaidh sònraichte cuir fios gu **training@cycling.scot**

Meal an turas!

Baidhseagalan & Uidheam



A' taghadh baidhseagal

Ma tha thu a' ceannach baidhseagal, smaoinich air mar a bhios tu ga chleachdadh agus dè as urrainn dhut a phàigheadh.

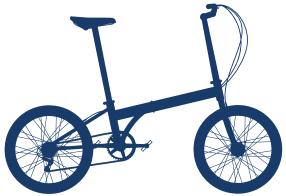
- Dè an seòrsa turas a bhios tu a' dèanamh?
- Dè cho fada 's a tha na tursan sin?
- Dè an seòrsa uachdar air a bhios tu a' rothaireachd?
- Am feum thu rudan a ghiùlan?
- Am bi thu a' cleachdadh còmhdhail eile mar phàirt dhen turas?

Thathar a' cleachdadh 'baidhseagal' sa ghoireas seo airson gach seòrsa baidhseagal le peadal.

Comhairle

Faodaidh bùth bhaidhseagal comhairle a thoirt dhut mu bhith a' taghadh baidhseagal. Ma cheannaicheas tu baidhseagal gu prìobhaideach, 's dòcha gum b' fhiach meacanaig sùil a thoirt air gus dèanamh cinnteach gu bheil e iomchaidh air an rathad.

Roghainnean baidhseagal



Pasgadh

- Furasta stòraidh
- Sgoinneil ma tha thu a' cleadhadh trèanaichean no busaichean
- Nas fheàrr airson siubhal sa bhaile, tursan beaga rèidh

Hybrid/Siubhail

- Goireasach agus cofhurtail
- Nas fheàrr airson tursan làitheil

Rathad

- Air an togail airson luaths is astar
- Roghainn de ghèaraichean airson slighean cas

Baile/Duitseach

- Cruth cofhurtail, socair
- Làidir gun cus obair-ghlèidhidh

Taic Dealain

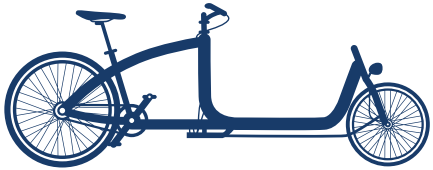
Faodaidh baidhseagalan dealain, air a bheil Ebikes no Pedelecs, diofar mòr a dhèanamh dhut, a' leudachadh astar agus a' toirt taic air cnuic. Anns an RA faodaidh duine sam bith nas sine na 14 bliadhna a dhol air ebike, a' toirt taic cumhachd suas gu 15mph. Tha torr ebikes air a' mhargaidh, agus gu tric faodaidh tu cuideachd cumhachd-dealain a chur ris a' bhaidhseagal a th' agad.

Gèar singilte

- Chan eil cus obair-ghlèidhidh a dhìth
- Nas fheàrr airson tursan beaga rèidh

Beinn (mtb)

- Làidir agus neartmhor
- Nas fheàrr far an rathaid



Baidhseagal-cargo

- Math airson daoine no bathar a ghiùlan
- Tha an cothrom ann taghadh 2 no 3 rothan
- Tha cuideachaidh dealain feumail ann an ceàrnaidhean cas

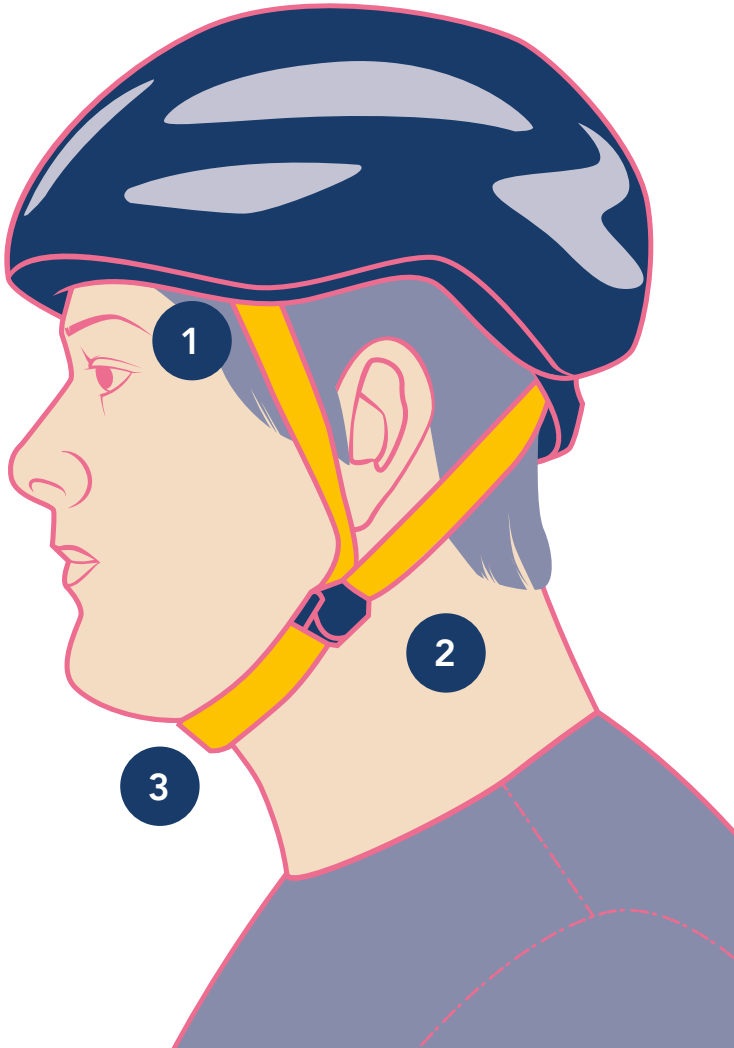
Traidhseagal

- Furasta a chothromachadh
- Math air uachdar rèidh

Clogaid ceart

Nuair a chrathas tu do cheann bho thaobh gu taobh, fanaidh clogaid air a shuidheachadh ceart na àite.

1. Cuir dìreach os cionn do mhalaidhean e
2. Coinnichidh na strapan fon chluais gus cumadh Y a chruthachadh
3. Nas lugha na dà chorrag eadar d'amhaich agus na strapan



Comhairle

Chan eil lagh an RA ag ràdh gum feum thu clogaid a bhith ort 's tu a' rothaireachd. 'S e roghainn pearsanta a th' ann fhathast, ach 's maitheid gun toir clogaid dìon a bharrachd dhut ann an tubaist.

Aodach is rothaireachd air an oidhche

Chan fheum thu aodach sònraichte airson baidhseagal a rothaireachd. Ach, beachdaich air aodach nas soilleire a chaitheamh, gus am bi e nas fhasa do luchd-cleachdaidh eile air an rathad d' fhaicinn.

Oidhche
Aodach soilleir no soillseach

Uisge
Seacaid-uisge agus dathan faicsinneach

Fuar
Aodach a bharrachd, miotagan agus bonaid fon chlogaid

Dìon d' aodach
Cùm iad air falbh bho shèine salach le bhith a' roiligeadh suas do bhriogais, a' cleachdadh bann chas no gan ceangal a-steach do na stocainnean agad

Rothaireachd air an oidhche
Cleachd solas geal aig an toiseach agus solas dearg soillseach aig a' chùl (mar as lugha). Feumar dealradairean air a' pheadal cuideachd

Sgrùdadh baidhseagal

Cho sìmplidh ri 123. Nì an Sgrùdadh Luath seo cinnteach gum bi do bhaidhseagal ann an deagh òrdugh.

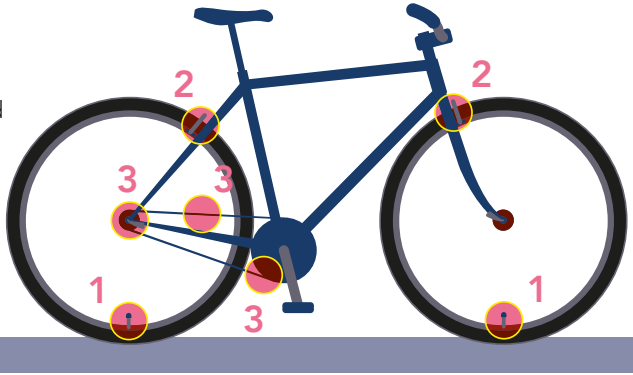
1 - Èadhair Ma bheir na taidhrichean agad beagan nuair a bhrùthas tu le d' òrdag, feumaidh iad beagan èadhair. Bheir rothaireachd le cus no easbhaidh èadhair anns na taidhrichean agad buaidh air mar a dh' obraicheas do bhaidhseagal. Tha inneal-tomhais air cuid de phumpaichean èadhair gus do chuideachadh. Cuideachd thoir sùil air uachdar do thaidhrichean airson milleadh.

2 - Breicichean Tha e nas sàbhailte na breicichean agad fheuchainn le bhith gan tarraing 's tu a' coiseachd ri taobh a' bhaidhseagal. Feumar càbaill agus blocaichean breicichean atharrachadh agus ath-nuadhachadh bho àm gu àm. Ma tha coltas gu bheil na breicichean agad lag, faigh comhairle bho bhùth bhaidhseagal no mheacanaig. Tha breic-làimhe aig cuid de bhaidhseagalan trì-chuibhleach.

3 - Sèine Dèan cinnteach gu bheil an t-sèine agad a' ruith gu rèidh - le ola aotrom agus gun mheirge no salachar - le bhith ga snìomh air ais airson greiseag.

Is dòcha gu bheil thu eòlach air an M-Check mu thràth - sgrùdadh baidhseagal sìmplidh eile. Faic a' bhidio M-Check aig bikeability.scot

Ma tha ebike agad feuch gu bheil bataraidh slàn agad.



Comhairle

Mar a thòisicheas tu a' rothaireachd, èist airson fuaimean suathaidh, bleith no cliog sam bith a dh' fhaodadh a bhith a' ciallachadh nach eil rudeigin ag obair mar bu chòir.

A’ glasadh do bhaidhseagal

’S fhiach nas urrainn dhut pàigheadh airson glas cho math sa ghabhas.

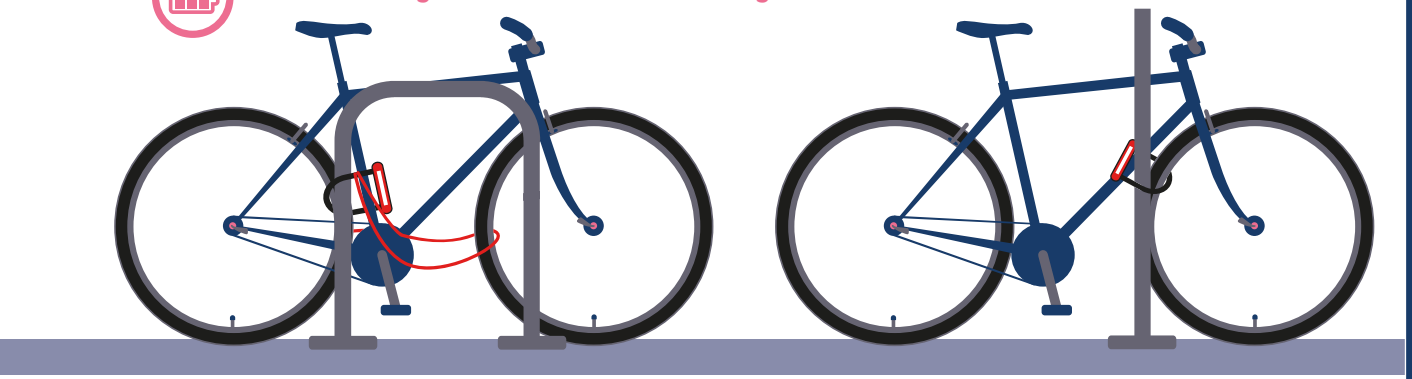
Dh’ fhaodadh glas a tha saor agus nach eil math a bhith air a ghearradh dheth ann an diogan le sàbh no a leithid.

Bheir glas-D neartmhor dìon fada nas fheàrr.

Glas do bhaidhseagal an-còmhnaidh gu rudeigin nach gabh a ghluasad - coimhead airson post-baidhseagal, no rud a tha ceangailte ris an talamh nach gabh a bhriseadh (m.e. feansa ceangailte) no nach gabh am baidhseagal a thogail glan às (m.e. post-soidhne).

Airson an dìon as fheàrr, faodar barrachd air aon ghlas a chleachdadh gus cuibhlichean agus frèam a’ bhaidhseagal a dhèanamh tèarainte.

Ma tha thu a’ glasadh ebike dèan cinnteach gu bheil am bataraidh tèarainte, no thoir leat e.

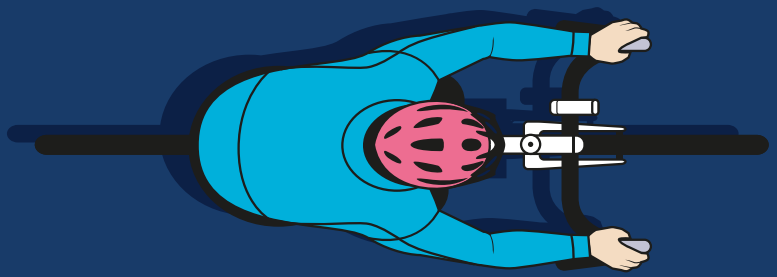


Sgilean Rothaireachd

Tha Rothaireachd Alba a' brosnachadh prìomh dhleastanasan. A bharrachd air **Smachd**, is iad na prìomh dhleastanasan a tha mar bhunait air baidhseagal sàbhailte agus cùramach:

- A' **Coimhead** gu geur agus tric
- A' taghadh agus a' cumail ri na **Suidheachaidhean** rothaireachd as freagarraiche
- A' tuigsinn **Phrìomhachasan** air an rathad, gu sònraichte aig cinn-rathaid
- A' **Conaltradh** / a' Comharrachadh rùintean gu soilleir do dhaoine eile

Chan e pròiseas leantainneach a th' anns na gnìomhan seo, agus bu chòir dhut an cleachdadh aig an aon àm nuair a bhios tu a' rothaireachd.



Smachd

A' Stiùireadh agus a' tionndadh

- Airson cofhurtachd agus smachd a bharrachd, cuir ball do choise air na peadalan
- Atharraich d' astar a-rèir an t-suidheachaidh agus coimhead far a bheil thu airson siubhal
- Mar is luaithe thèid thu, cha bhith feum ach air atharrachaidhean beaga air na crainn-làimhe agad
- Cuidichidh deagh smachd chuideam ann a bhith a' dol timcheall oisean
- Tog am peadal air taobh a-staigh na h-oisein gus nach bean e ris an talamh.
- Ma tha thu a' rothaireachd air baidhseagal le barrachd air dà chuibhle, cuir do chuideam a-steach nuair a tha thu a' tionndadh, gus an cothrom tuiteam lùghdachadh
- Air cargo, agus baidhseagalan fada eile, thoir an aire nach bi thu cugallach a' togail ort agus a' coimhead air do chùlaibh

A' breiceadh

- Fas eòlach air faireachdainn nam breicichean agad
- Tha a' mhòr-chuid de chumhachd breiceadh a' tighinn bhon bhreic aghaidh
- Feuch ri cleachdadh an dà bhreic còmhla, a' cur cuideam gu socair gus am bith barrachd misneachd agad
- Nuair a bhios tu a' breiceadh, cùm do ghàirdeanan daingeann agus do chuideam aig cùl a' bhaidhseagal
- Lùghdaich d' astar mus tèid thu timcheall oisean
- Dh' fhaodadh gum bi feum aig baidhseagalan nas truime, mar traidhgichean no baidhseagalan-cargo, astar nas fhaide airson breiceadh

Air ebike, ma tha thu a' cleachdadh an e-assist gus luathachadh, bi mothachail air àrdachadh sam bith ann an cumhachd a dh' fhaodadh tachairt. Seachain luathachadh nuair a bhios tu a' comharrachadh no a' tionndadh.

Comhairle

Coimhead

Faodaidh na tha tachart timcheall ort atharrachadh gu sgiobalta, agus mar sin feumar coimead air luchd-cleachdaidh eile an rathaid. Le bhith a' sganadh an rathaid air thoiseach ort agus air do chùlaibh ro làimh bi do thuras nas fhasa agus nas sàbhailte. Àrdaichidh seo an ùine co-dhùnaidh a bheir thu dhut fhèin agus faodaidh tu atharrachaidhean sam bith a dhèanamh mar a dh' fheumar a-rèir ìre na trafaic.

Tha barrachd dhòighean ann air conaltradh le luchd-cleachdaidh eile an rathaid na dìreach a bhith a' cleachdadh comharran làimhe. Tha conaltradh sùla na dhòigh math air do rùintean a shealltainn agus tha iad ag innse dhut gun deach d' fhaicinn.

Smachd
Is dòcha gum feum thu dà làmh air na bàraichean airson deagh smachd air a' bhaidhseagal.

Coimhead
Coimhead mun cuairt gus sùil a thoirt airson trafaic no cunnartan.

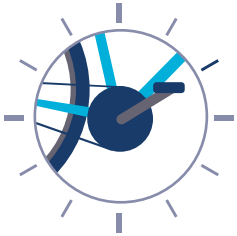
Suidheachadh
Dèan cinnteach gum faic thu, gum faicear thu agus gu bheil thu cinnteach anns an t-suidheachadh rathaid agad. Ni deagh shuidheachadh seo.

Prìomhachasan
Co-dhùin cò thèid an toiseach ann an suidheachadh sam bith far a bheil daoine eile.

Comharraich
Dèan conaltradh le daoine eile air an rathad le comharraidhean làimhe, sùla agus le do shuidheachadh air an rathad.

Comhairle

Nuair a stadas tu, smaoinich air atharrachadh sìos cuid de ghèaraichean gus a dhèanamh nas fhasa tòiseachadh a-rithist. Nuair a tha thu nad stad bu chòir dhut na rùintean agad a shealltainn do luchd-cleachdaidh eile an rathaid. Sàbhalaidh seo am bataraidh air an ebike agad cuideachd. Cuir na peadalan agad gu suidheachadh 2 uair - cuidichidh seo le bhith a' gluasad air falbh gu rèidh.



Suidheachadh Rathaid

Tha e cudromach an suidheachadh as fheàrr air an rathad a thaghadh airson sàbhailteachd, agus cuidichidh seo trafaic a' siubhal gun trioblaid.

Le bhith a' gabhail smachd air do shuidheachadh air an rathaid le misneachd bi e soilleir do luchd-cleachdaidh eile an rathaid dè tha fainear dhut. Bidh do shuidheachadh air an rathad an urra ri leud an rathaid, astar an trafaic agus cnapan-starra sam bith a tha romhad.

Tha thu airson a bhith ann an suidheachadh a tha:

- A' cuideachadh le bhith gad fhaicinn agus far am faic thu fhèin gu furasta
- A' cuideachadh le bhith a' stiùireadh chunnartan agus a' dèiligeadh riutha
- A' seachnadh rathad briste, còmhdaichean drèanaidh, sprùilleach agus cnapan-starra

Air gach pàirt den t-slighe agad, bu chòir dhut measadh a dhèanamh agus co-dhùin dè an suidheachadh as fheàrr dhut fhèin. Bidh suidheachadh an rathaid agad ag atharrachadh a-rèir na suidheachaidhean ris an tachras tu.

Chan eil e ciallach a bhith a' rothaireachd anns an guitear uair sam bith. Tha rothaireachd ro fhaisg air carbad air a phàirceadh a' cur bacadh air an t-sealladh agad den rathaid agus dh' fhaodadh e a bhith cunnartach nam fosgladh doras a' charbaid air do shlighe.

Tha dà shuidheachadh rathaid àbhaisteach ann airson a bhith mothachail agus chithear iad sin air na duilleagan a leanas.

Suidheachadh

Prìomh shuidheachadh

Is e seo an suidheachadh rothaireachd àbhaisteach agad agus tha e gu sònraichte èifeachdach ann an sràidean bailteil sàmhach, rathaidean cumhang, aig eileanan trafaic agus puingean cumhang no aig cinn-rathaid.

Bu chòir dhut a bhith ag amas air a bhith ann am meadhan an t-sreath. Seallaidh seo misneachd agus cuiridh e bacadh air draibhearan a dhol seachad ort nuair a bhiodh dol seachad cunnartach.

Dara suidheachadh

Tha rothaireachd san t-suidheachadh seo a' sealltainn do dhraibhearan gu bheil thu toilichte ma thèid iad seachad ort. Gluais a-steach don t-suidheachadh seo dìreach ma tha e sàbhailte agus ma tha thu toilichte gum bi trafaic nas luaithe a' dol seachad air pàirtean soilleir den rathad.

Ma ghabhas e dèanamh, bu chòir seo a bhith meatair air falbh bhon oir-chabhsair. Bidh e gad chumail a-mach às an guitear, a' seachnadh bualadh air a' chabhsair agus a' toirt cothrom dhut tuill agus sprùilleach rathaid eile a sheachnadh. Ach, bi mothachail nach fhaic thu mòran den rathad air thoiseach ort agus air do chùlaibh agus nach eil thu cho follaiseach do luchd-cleachdaidh eile an rathaid san t-suidheachadh seo.

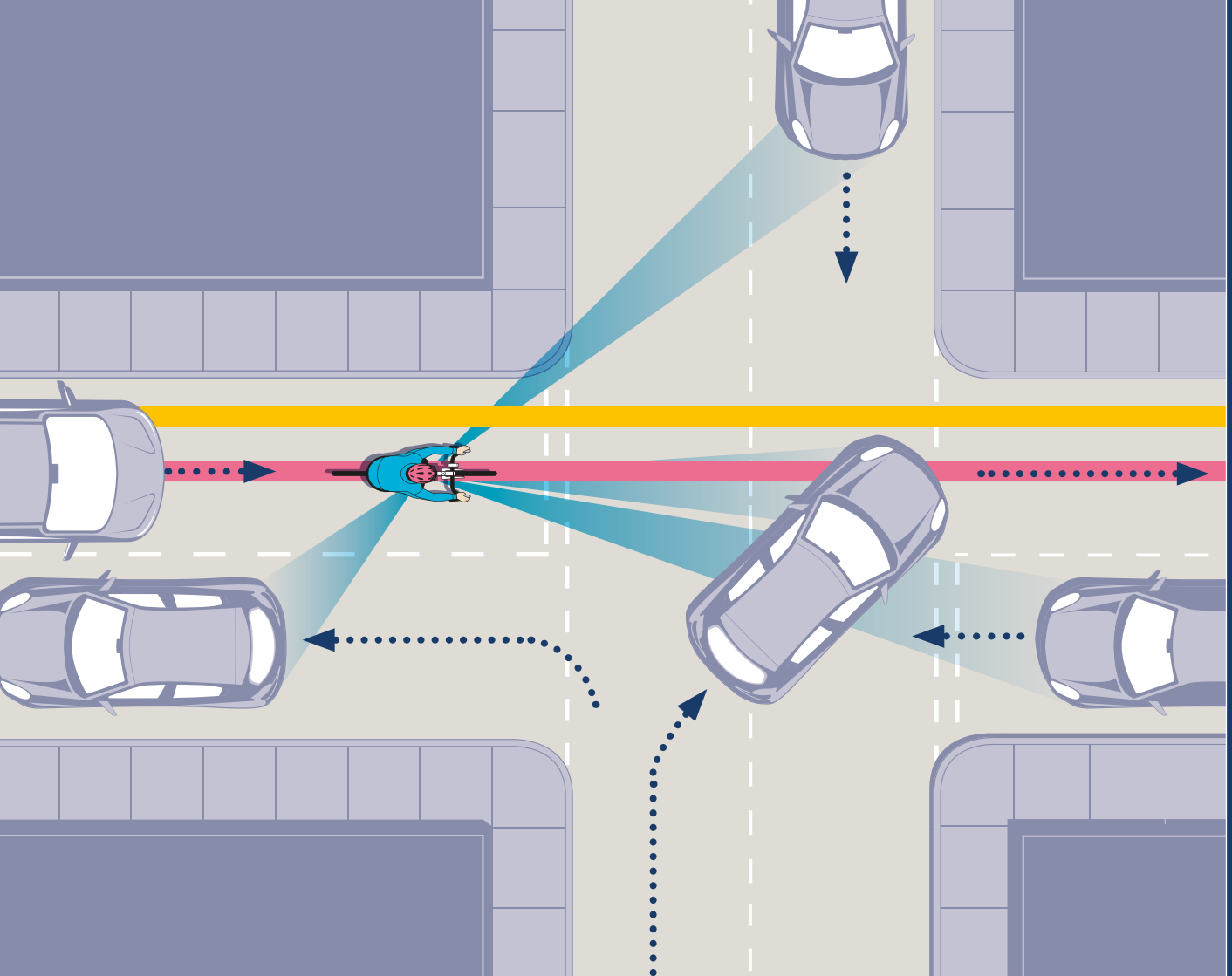
Tha baidhseagal 3-cuibhle nas fharsainge agus mar sin is dòcha gum bi suidheachadh an rathaid agad eadar a' phrìomh is an dara.

Sganadh

Mus atharraich thu suidheachadh rathaid, frith-rathaidean no tionndadh, coimhead an-còmhnaidh thairis air do ghualainn agus air thoiseach ort (sgan).

Raon an dorais

Na bi a' rothaireachd faisg air carbadan far am faod doras fosgailte bualadh ort; rothaich fad doras càr air falbh bho chàraichean air am pàirceadh.



Prìomhachasan

Feumaidh trafaic air rathaidean beaga gèilleadh do thrafaig air prìomh rathaidean.

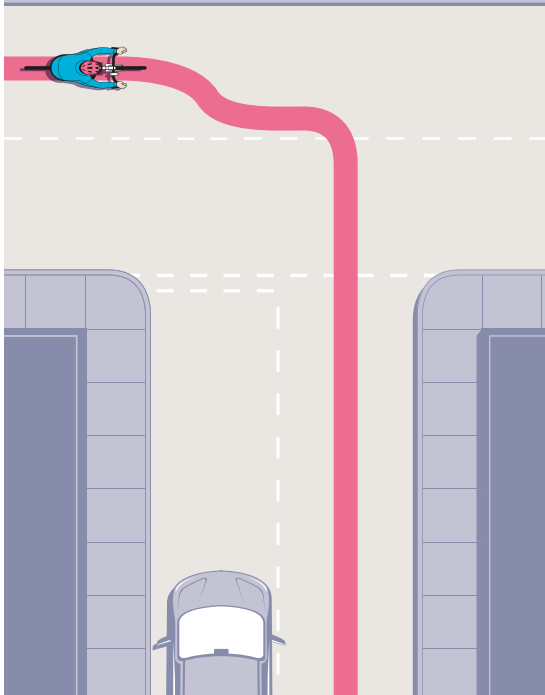
Gu tric bidh an ceangal eadar rathad beag agus prìomh rathad fo smachd soidhnichean "Stad", soidhnichean "Thoir seachad", solais trafaic, poileis no luchd-glèidhidh trafaic. Cha bhith soidhnichean 'stad' no 'thoir seachad' air cuid de cinn-rathaid gun chomharran agus cha bhi loidhnichean orra. Gheibhear iad seo uaireannan ann an àiteachan nas sàmhaiche, leithid sràidean còmhnaidh no slighean dùthchail.

Chan eil prìomhachas aithnichte aig na cinn-rathaid sin agus tha feum air deagh chiall. Ma thèid thu faisg air a' cheann-rathaid aig an aon àm ri carbad eile, mar as trice tha e nas fheàrr feitheamh agus leigeil leotha falbh an toiseach. Is dòcha gum feum baidhseagalan-cargo / traidhseagalan nas truime barrachd àite airson tarraing air falbh, mar sin dèan cinnteach gum fàg thu beàrn mòr gu leòr.

Comhairle

Thoirt prìomhachas do luchd-coiseachd a tha a' feitheamh no a tha air tòiseachadh air a dhol seachad air an rathad aig ceann-rathaid no tras-rathaid sìobra.

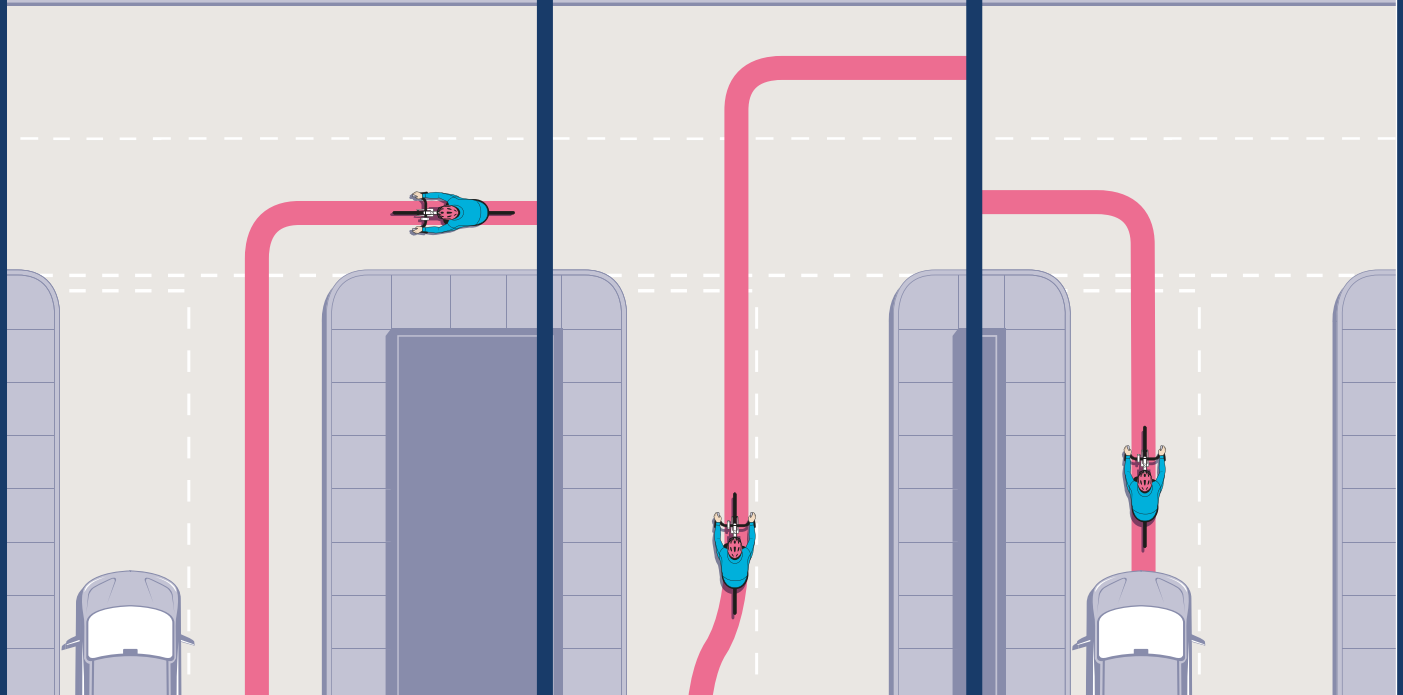
A' tionndadh gu do làimh dheis, rathad mòr gu rathad beag



A’ tionndadh gu do làimh chlì, rathad mòr gu rathad beag

A’ tionndadh gu do làimh dheis, rathad beag gu rathad mòr

A’ tionndadh gu do làimh chlì, rathad beag gu rathad mòr



Cinn-rathaid

Bheir sinn sùil air mar a thèid na prìomh dhleastanasan an cleachdadh aig na cinn-rathaid a leanas.

A' tionndadh gu do làimh chlì, rathad beag gu rathad mòr

Smachd Tha sinn airson gum bi smachd againn air a' bhaidhseagal an-còmhnaidh. Tha seo a' ciallachadh gum bi an dà làmh air na crainn-làimhe agus a' còmhdach nam breicichean

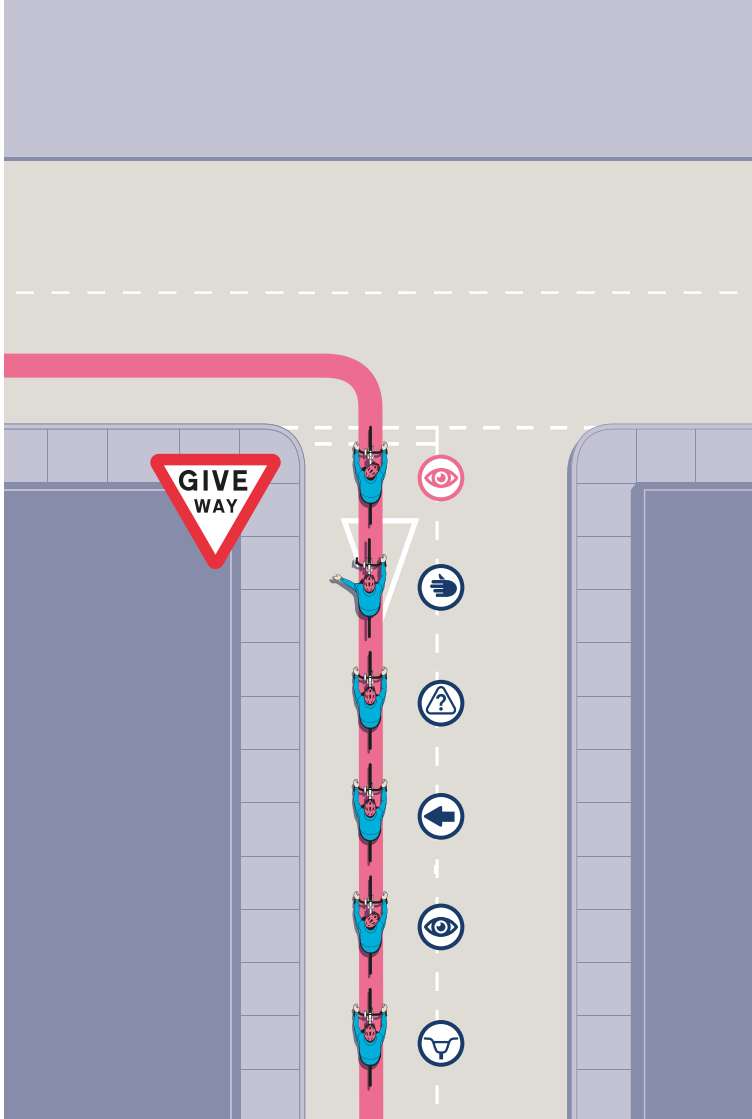
Coimhead Thoir sùil mun cuairt, a' coimhead thairis air do ghualainn dheis.

Suidheachadh Mar a bhios tu a' tighinn faisg air ceann an rathaid, tha thu airson gum faic luchd-cleachdaidh eile an rathaid thu agus feumaidh tusa am faicinn cuideachd. Cha bhith thu airson 's gum faigh càch seachad air aig an ìre seo. Dèan cinnteach gu bheil thu ann am prìomh shuidheachadh mura h-eil thu mar-thà.

Prìomhachasan Gu sìmplidh, cò a thèid an toiseach? Dèan deiseil gus stad agus gèilleadh.

Comharradh Is dòcha gu feum thu do rùn a thionndadh gu do làimh chlì a shealltainn gu luchd-cleachdaidh eile an rathaid. Dèan conaltradh sùla riutha gus am bi fios agad gum faca iad thu. Èigh a-mach no glag do chlag gu luchd-coiseachd.

Coimhead Thoir sùil dheireannach air ais air a' ghualainn chlì, dìreach gus dèanamh cinnteach gu bheil e sàbhailte. Mura h-eil an ceann-rathaid soilleir no ma tha na solais dearg, stad do bhaidhseagal. Cùm do chas chlì air an talamh agus am peadal deas suidhichte aig suidheachadh 2 uair.



A' tionndadh gu do làimh dheis, rathad mòr gu rathad beag

Smachd Cùm smachd air a' bhaidhseagal. Rothaich ann an loidhne dhìreach fhad 's a tha thu a' dèanamh soidhne no a' coimhead thairis air do ghualainn.

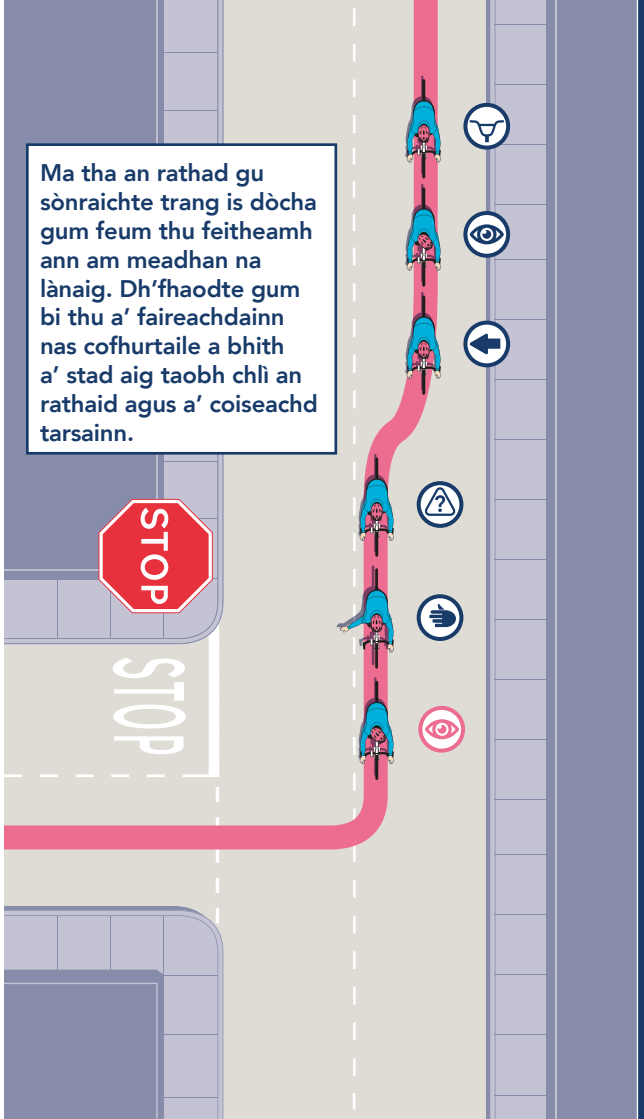
Coimhead Thoir sùil mun cuairt, a' coimhead thairis air do ghualainn chlì.

Suidheachadh Rothaich anns a' phrìomh shuidheachadh 's tu a' tighinn faisg air a' cheann-rathaid seo. Ma choimheadas tu thairis air do ghualainn chì thu ma tha seo sàbhailte. Tha an suidheachadh seo a' comharrachadh gu bheil thu an dùil tionndadh, a bharrachd air stad a chur air càraichean a' dol seachad ort.

Prìomhachas Gu sìmplidh, cò a thèid an toiseach? Dèan deiseil gus stad agus gèilleadh. Bu chòir dhut fantail anns an t-suidheachadh oir nì seo soilleir gu bheil thu airson tionndadh.

Comharradh Dèan comharra gu luchd-cleachdaidh eile an rathaid gu bheil thu airson tionndadh dhan làimh dheis. Dèan conaltradh sùla riutha gus am bi fios agad gum faca iad thu.

Coimhead Coimhead dìreach air adhart airson trafaic a' tighinn gad ionnsaigh. Tha prìomhachas aig trafaic a tha a' tighinn gad ionnsaigh agus feumaidh tu feitheamh gus am bi am prìomh rathad soilleir agus gu bheil e sàbhailte tionndadh. Dèan cinnteach gu bheil do shlighe a-steach don rathad soilleir. Mus tionndaidh thu, thoir sùil dheireannach air do chùlaibh, thairis air do ghualainn dheis, gus faicinn a bheil duine a' dol seachad. Mura h-eil am prìomh rathad soilleir, stad agus tòisich air a' mhodh tòiseachaidh mus gluais thu air falbh gu sàbhailte.



A' sìoladh ann an trafaic

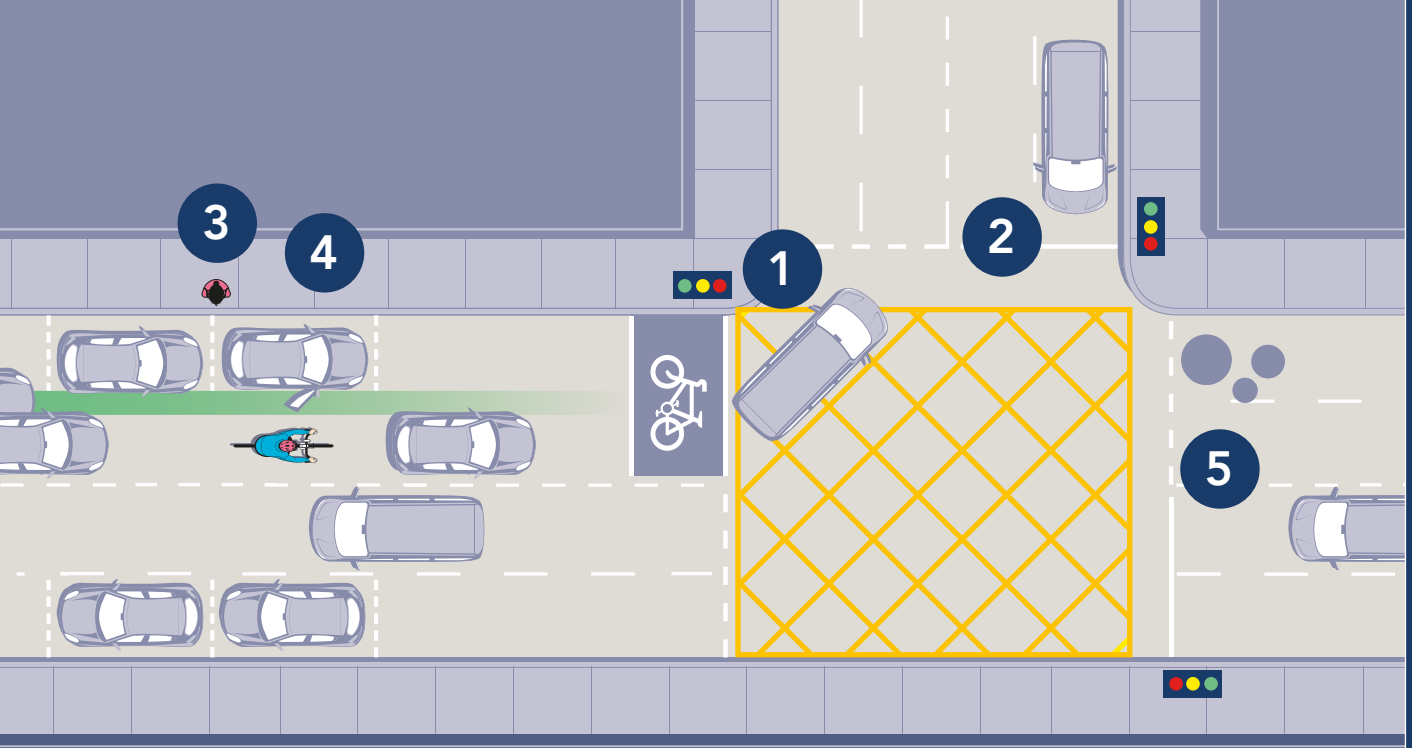
Bidh cuid de dhaoine air baidhseagalan a' gabhail brath air am meud beag airson sìoladh tro chàraichean a tha air stad no gluasad slaodach. Ged a thathar a' gabhail ris ann an Còd an Rathaid, tha cunnartan an lùib sìoladh a bu chòir a bhith air an riaghladh gu faiceallach

Thathas a' comhairleachadh gum bi luchd-cleachdaidh baidhseagal gun eòlas a' fuireach ann an sreath agus a' feitheamh. Ma roghnaicheas tu sìoladh tro thrafaig, bu chòir dhut:

- Faodaidh tu a dhol seachad air an taobh chlì no dheas. Rach seachad air an taobh dheas ma ghabhas e dèanamh - bidh thu nas fhaicsinniche
- Thoir sùil airson beàrn agus sìol ris an t-sruth trafaic gus an tèid thu tron cheann-rathaid sa phrìomh shuidheachadh
- Dèan deiseil gus stad gu sgiobalta gus cunnartan a sheachnadh, leithid dorsan luchd-siubhail a' fosgladh, agus carbadan bho rathaidean eile a' tarraing a-steach don t-sreath agad.
- Is e conaltradh sùla an dòigh as fheàrr air conaltradh ann an ciudha trafaic airson a bhtih cinnteach gun deach d' fhaicinn
- Faodaidh baidhseagalan nas truime, mar baidhseagalan dealain, gluasad bho thaobh gu taobh aig astar slaodach.
- Is ann ainneamh a bhios àite ann airson baidhseagal bathair a shìoladh

Comhairle

Seachain a bhith a' dol sìos taobh chlì carbaid mhòr no fhada aig cinn-rathaid gun fhios nach tòisich iad air tionndadh (faic 'Spotan Dalla nan Dràibhear' air taobh-duilleig 25).



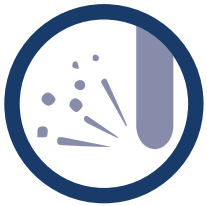
Cunnartan a dh' fhaodadh a bhith ann 's tu a' rothaireachd ann an trafaic

1 Cunnart a' sìoladh air an taobh chlì, spotan dall, trafaic a' tionndadh chun làimh chlì thairis air do shlighe
2 Trafaic tighinn tarsainn - a' sìoladh bho rathad aig àite 'fàg beàrn'/ a tha gu ìre falaichte
3 Daoine a' dol tarsainn an rathaid, tro chàraichean a th' air stad
4 Doras càr a' fosgladh
5 Tuill do-sheachanta

Suidheachadh is cunnartan

Sìde

Bidh buaidh aig cuid de shìde air mar a làimhsicheas tu do bhaidhseagal. Nuair a tha rathaidean fliuch mar as trice tha iad nas sleamhainn, agus bu chòir dhut d' astar atharrachadh agus na breicichean agad a chuir an sàs nas tràithe gus seo a riaghladh. Ann an aimsir reòthte, faodaidh e a bhith na dhùbhlan deagh smachd a chumail air do bhaidhseagal. Ann an suidheachaidhean reòthte no sneachda faodaidh tu taidhrichean stuagach a chleachdadh. Is dòcha gum bi thu airson còmhdhail eile a chleachadh.



Uachdar

Tha uachdar rathaidean cunnartach a' toirt a-steach rathaidean sleamhainn, tuill, meatailt-rathaid fliuch, uachdar neo-chòmhnard no air an droch chumail, glainne briste no cnapan-starra eile, slighean rèidh agus tramaichean, agus cnapan luaths.

Nuair a bhios tu a' rothaireachd thairis air uachdar cunnartach, maillich faisg air làimh, stiùir cho dìreach 's a ghabhas, tog do chuideam far an dìollaid agus leig às na breicichean. Gabh ri slighean tarsainn agus tramaichean aig ceart-cheàrnan, agus air uachdar sleamhainn, seachain breiceadh is na tionndadh gu h-obann.

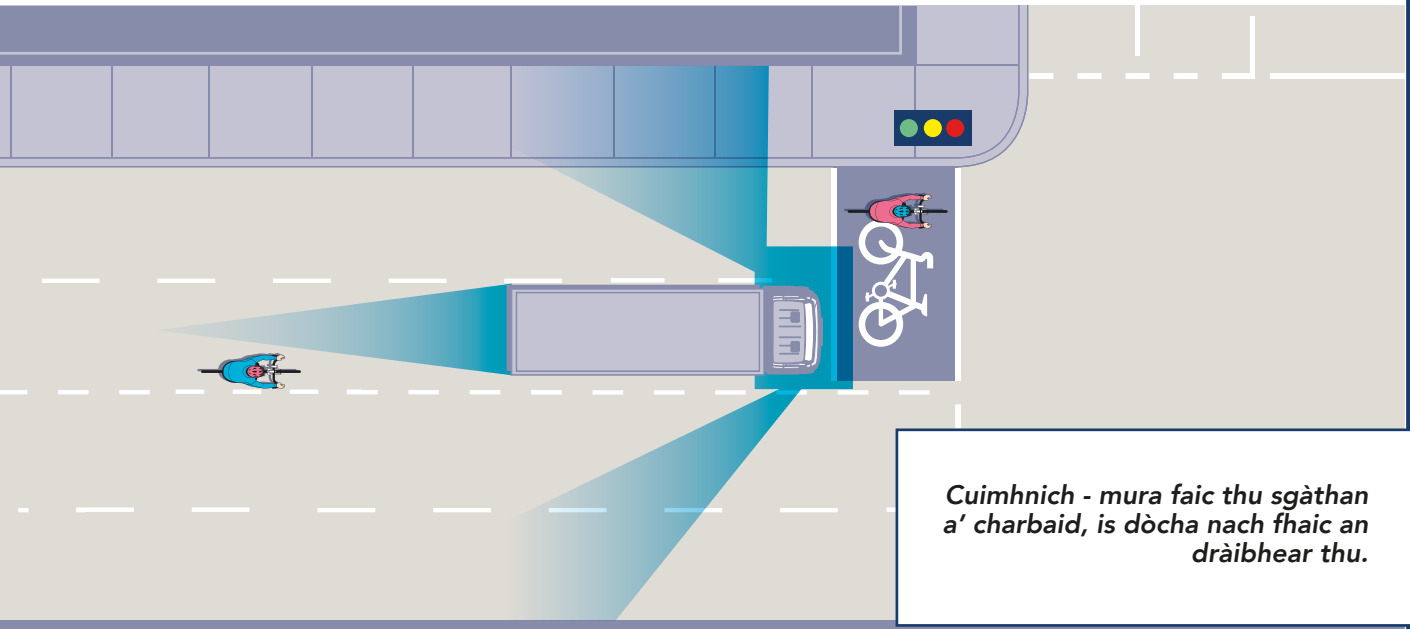
Tha tuill gu math cumanta air na rathaidean againn. Tha e nas fheàrr coimhead air adhart agus rothaireachd timcheall orra far an gabh sin dèanamh. Is dòcha nach tèid agad an-còmhnaidh seo a dhèanamh gu sàbhailte nuair a tha thu ann an trafaic no a' rothaireachd ann am buidheann. Is e an dòigh as fheàrr air rothaireachd thairis air an toll a bhith a' seasamh a-mach às an dìollaid le do chuideam gu cùl a' bhaidhseagal agus do ghlùinean air an cromadh beagan gus cuid den bhuaidh a ghabhail.

Mas urrainn dhut an seachnadh, na bi a' rothaireachd tro thuill air an rathad. Dh'fhaodadh gum bi tuill nas motha fodha!

Àiteachan dall do dhraibhearan

Is dòcha nach tèid aig dràibhearan de charbadan mòra d' fhaicinn ma tha thu suidhichte dìreach air beulaibh, no faisg air an taobh chlì, den charbad (m.e. a' rothaireachd suas taobh a-staigh a' charbaid). Nuair a bhios tu a' feitheamh ann an ciudha trafaic, feumaidh tu thu fhèin a shuidheachadh far a chì thu agus far am faic an draibhear thu. Fuirich nas fhaide air ais agus beagan air an làimh dheis gus sùil an draibhear a ghlacadh san sgàthan aca.

Thoir rùm gu leòr do charbadan mòra, gu sònraichte nuair a tha iad a' gluasad gu slaodach, nan stad aig cinn-rathaid, no a' gluasad.



Cuimhnich - mura faic thu sgàthan a' charbaid, is dòcha nach fhaic an dràibhear thu.

Comhairle

A' rothaireachd air an rathad

Prìomh phuingean

- Dealbhaich do shlighe agus tuig mar a dh' fhaodadh buaidh a bhith aig an aimsir agus an trafaic aig uairean trang
- Dh' fhaodadh gum bi an t-slighe as fheàrr airson rothaireachd eadar-dhealaichte bhon t-slighe as fheàrr leat a bhith a' draibheadh
- Ionnsaich Còd an Rathaid agus na prìomh shoidhnichean rathaid - Iorgar cuid dhiubh aig cùl an iùil seo.
- Beachdaich air suidheachadh an rathaid agad - is e am prìomh shuidheachadh an suidheachadh bunaiteach. Fan air falbh bhon oir agus an sòn dorais.
- Seachain a bhith a' rothaireachd suas taobh a-staigh carbadan mòra, leithid làraidhean no busaichean, far nach tèid d' fhaicinn
- Rothairich gu cinnteach - bheir seo misneachd do luchd-cleachdaidh eile an rathaid mun cuairt ort
- Bi cunbhalach - coimhead agus comharraich gus sealltainn do luchd-cleachdaidh eile na tha thu am beachd a dhèanamh
- Dèan conaltradh sùla far a bheil sin comasach gus am bi fios agad gu bheil an fheadhainn mun cuairt ort gad fhaicinn
- Cleachd solais an-còmhnaidh san dorchadas - tha seo na riatanas laghail
- Tha barrachd ùine agus àite a dhìth gus breithneachadh air astar agus luaths nuair a bhios tu a' rothaireachd air rathaidean le crìoch-astar os cionn 30mph
- Nuair a bhios tu a' rothaireachd air rathaidean dùthchail, cleachd seach-làraichean gus leigeil le carbadan nas luaithe a dhol seachad agus leigeil le carbadan a tha a' tighinn gad ionnsaigh cumail orra

Nuair a bhios tu a' siubhal astaran nas fhaide, dèan cinnteach gu bheil bataraidh slàn aig ebike agus smaoinich air teàirrdsear a ghiùlain.

A’ ciudhadh aig solais trafaic

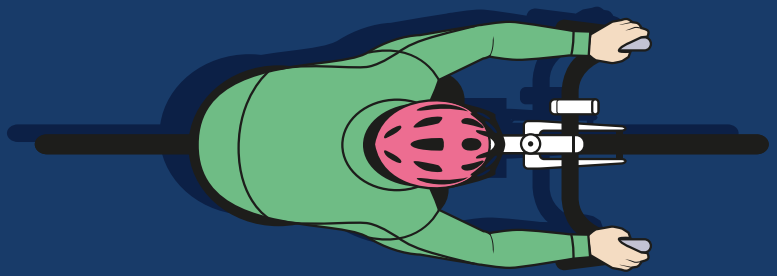
A’ cleachdadh cinn-rathaid le ioma-shlighe feumaidh tu a bhith a’ rothaireachd gu cinnteach anns a’ phrìomh shuidheachadh. Faodaidh tu roghnachadh feitheamh anns a’ chiudha no dol seachad (air an làimh dheis mar as fheàrr) gus faighinn gu ceann a’ chiudha. Feumaidh tu stad aig solais dearga. Ma thòisicheas an trafaic ciudha a’ gluasad nuair a thèid thu seachad, dèan conaltradh le draibhearan mus till thu chun phrìomh shuidheachadh.

Cinn-rathaid ioma-shreathach

Feumaidh tu a’ phrìomh shuidheachadh a chleachdadh aig cinn-rathaid ioma-shreathach agus far a bheil e comasach feuch ri bhith a’ maidseadh luaths an trafaic no dèan cinnteach gu bheil an draibhear a’ feitheamh, a’ cleachdadh conaltradh sùla. Dh ’fhaodadh gum bi e a’ ciallachadh a bhith a’ gluasad thairis air slighean gus an t-sreath as freagarraiche a thaghadh airson leantainn air an turas.

Clàraich do bhaidhseagal gu tèarainte air-loidhne leis na nithean luachmhor eile agad air a’ Chlàr Seilbh Nàiseanta
immobilise.com

Comhairle rothaireachd



Dealbhadh slighe

Le beagan ullachaidh, bi an turas baidhseagal agad nas tlachdmhor.

Beachdaich air na leanas:

- Is dòcha nach e an t-slighe a ghabhadh tu sa chàr an t-slighe as fheàrr airson a bhith a' rothaireachd air baidhseagal. Is fhiach sùil a thoirt air na slighean
- Le baidhseagal, dh' fhaodaidh tu slighean brèagha, tlachdmhor a measgachadh le rathaidean nas dìriche. Bidh cuid de rathaidean a' tabhann slighean baidhseagal sònraichte no cuideachadh eile leithid crìochan astair 20mph
- Dh' fhaodadh gum bi puingean biorach cumhang aig slighean far-rathaid agus bun-structar co-roinnte nach eil iomchaidh airson baidhseagalan cargo agus traidhseagalan nas fharsainge
- Cho luath 's a tha thu air do shlighe a dhealbhadh, feuch e nuair a bhios na rathaidean nas sàmhaiche gus am bi thu a' faireachdainn nas misneachaile aig amannan nas trainge.
- Is dòcha gum bi comhairlichean siubhail, plana siubhail, mapaichean no fiosrachadh air slighean feumail aig d' obair, ughdarras ionadail, sgoil, oilthigh no colaisde, gus an t-slighe as fheàrr dhut a thaghadh.

Is dòcha gum bi na làraich-lìn dealbhaidh slighe seo feumail:

cyclestreets.net

sustrans.org.uk

maps.google.co.uk (tagh ìomhaigh baidhsagal airson do thuras)

Bun-structair

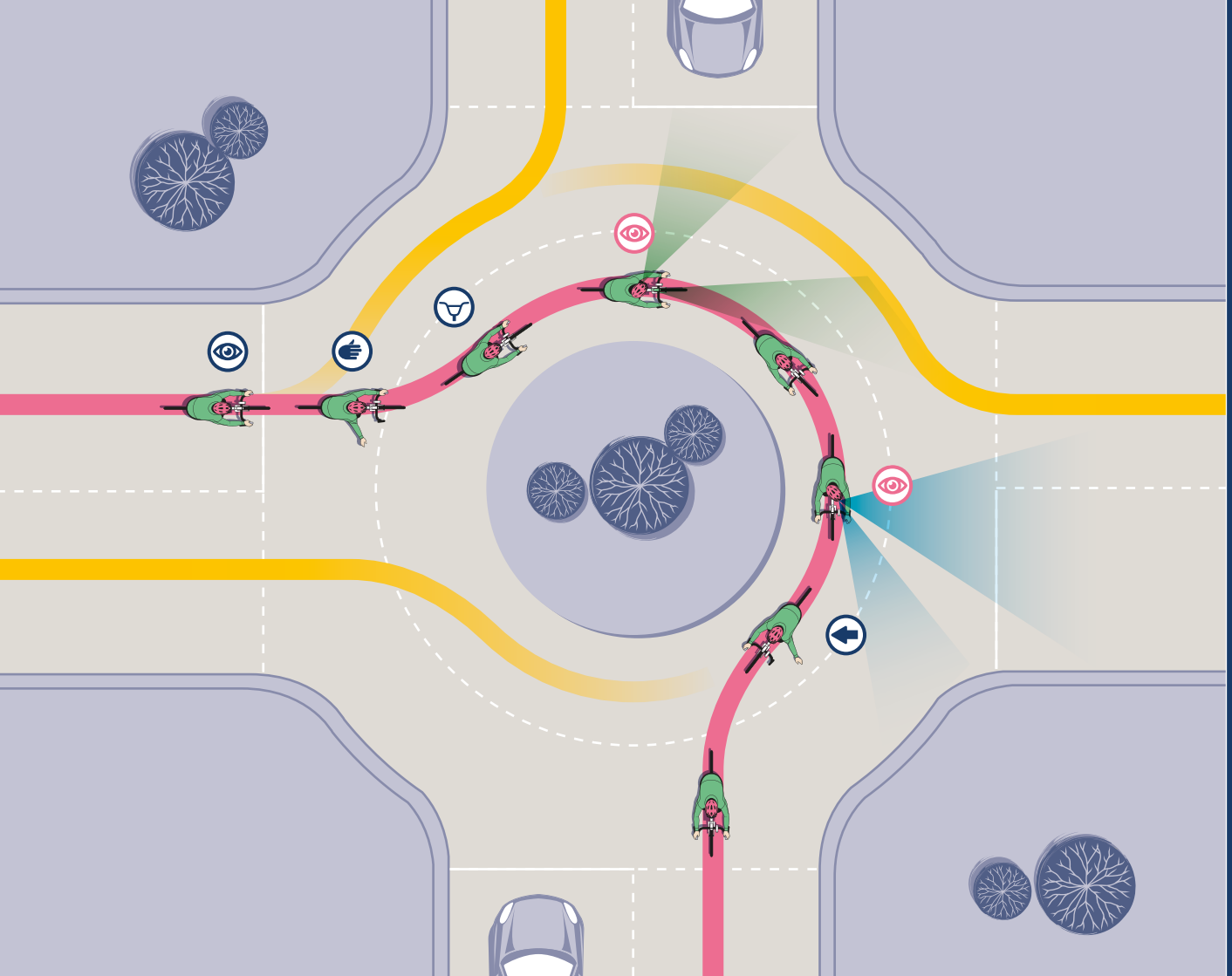
Cearcallan-rathaid

Tha e furasta a bhith rèiteachadh chearcallan-rathaid air baidhseagal ma tha thu a' rothaireachd gu cinnteach.
A' tighinn faisg air a' chearcall-rathaid:

- Feumaidh tu meadhan an t-sreath trafaic, a tha a' dol san rathad a tha thu ag iarraidh, a ghabhail
- Coimhead agus an uairsin comharraich gu soilleir
- Mar a thig thu nas fhaisge, dèan cinnteach gu bheil thu ann an gèar a chuidicheas gluasad air falbh gu sgiobalta
- Leig seachad trafaic air do làimh dheis agus na thèid a-steach ach nuair a tha e sàbhailte sin a dhèanamh.
- Mura tèid thu dìreach air adhart, comharraich clì no deas do na draibhearan air do chùlaibh
- Dèan comharra clì 's tu a' dol seachad air an t-slighe ron fhear a tha thu airson a ghabhail
- Coimhead thairis air do ghualainn chlì airson trafaic mus gabh thu a-mach
- Stiùir do shlighe agus bi cinnteach - na dèan atharrachadh gu h-obann air an stiùireadh
- Ma tha an cearcall-rathaid beag is dòcha nach tèid agad tionndadh agus comharra a dhèanamh.
  Feuch ri conaltradh sùla a dhèanamh le draibhearan

Comhairle

Is dòcha gum bi cuid de dh' earrannan den turas agad ann far am bi e nas fhasa a dhol sìos agus coiseachd. Dh' fhaodadh seo a bhith aig ceann-rathaid no cearcall-rathaid air leth trang.



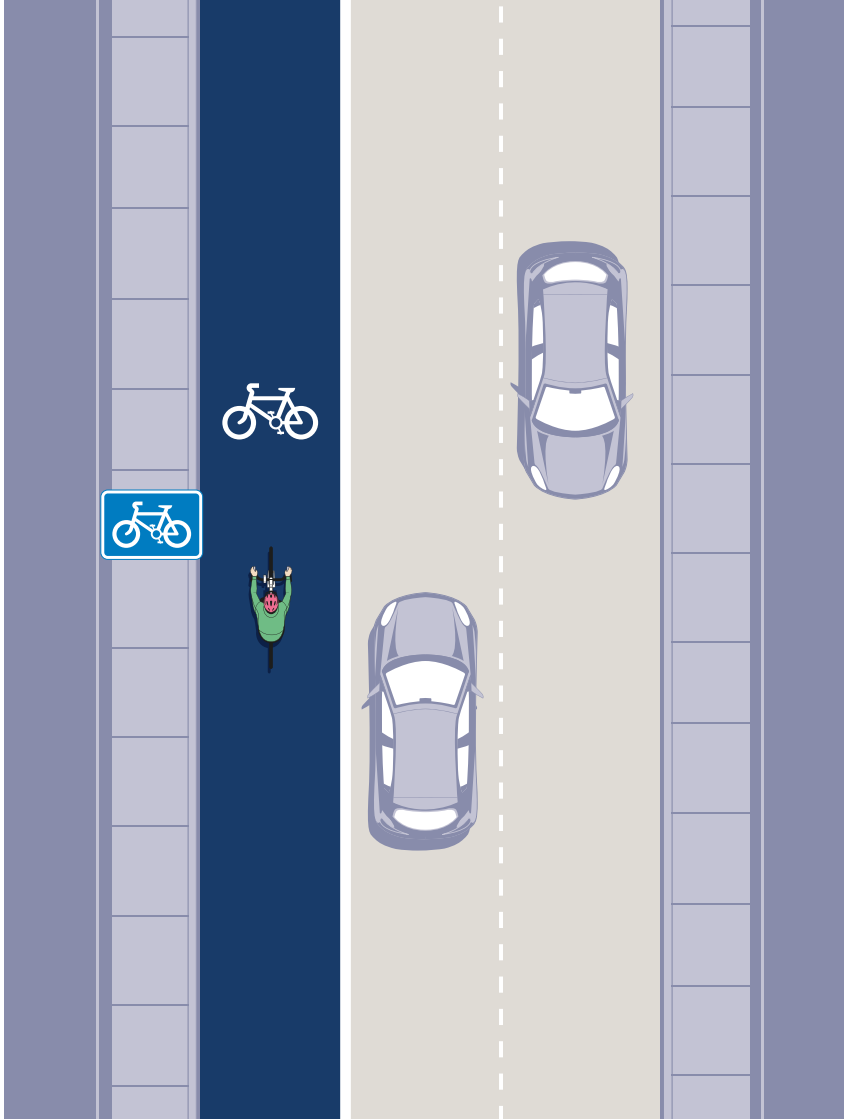
Slighean baidhseagal

Tha slighean baidhseagal air an dealbhadh gus taic a thoirt don fheadhainn a tha a' siubhal air baidhseagal.

Ach, cha leig thu a leas na slighean sin a chleachdadh ma tha roghainnean nas sàbhailte ann. Mura h-eil loidhne chruaidh a' comharrachadh an t-sreath baidhsagal, faodaidh càraichean pàirceadh gu laghail ann.

Ma lorgas tu suidheachadh le tòrr chàraichean pàircichte 's mathaid gum bi e nas sàbhailte dhut fuireach anns an t-sreath trafaic seach a bhith a' fighe a-steach agus a-mach air gach càr a tha air a phàirceadh.

Ma tha an t-sreath baidhseagal air a pheantadh anns an raon-cunnart dorais, ri taobh chàraichean a tha air am pàirceadh, fan a-mach às an t-sreath baidhseagal.



Slighean rothaireachd

Tha lìonraidhean aig mòran bhailtean agus mòr-bhailtean a leigeas leat tursan thar-bhaile a dhèanamh gun tachairt ri mòran trafaic. Nuair a ghabhas e dèanamh, rothaich air do làimh chlì agus gabh seachad air an làimh dheis.

Mar as trice bidh iad air an roinn le luchd-coiseachd, is luchd-coiseachd coin msaa. Rothaich gu ciallach timcheall luchd-cleachdaidh eile.

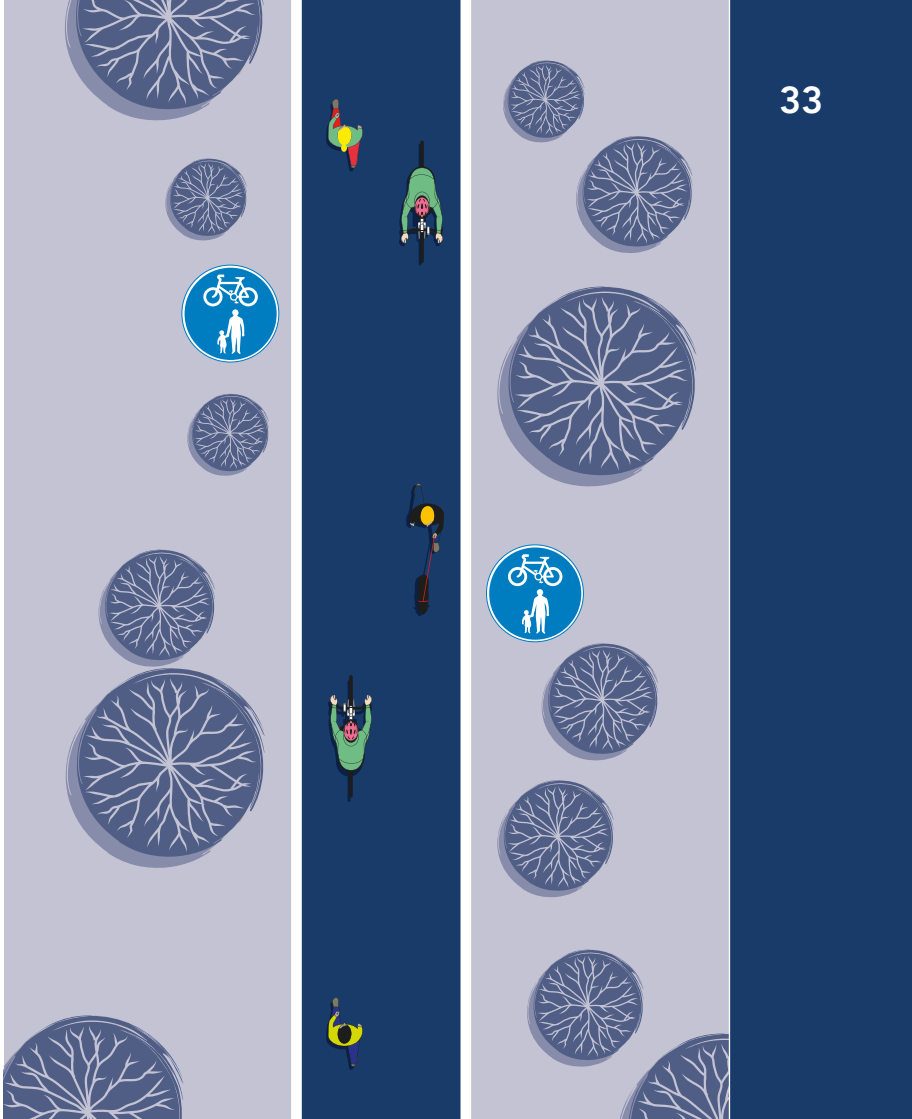
Cùm sùil a-mach airson luchd-cleachdaidh eile. Bi modhail agus maillich nuair a bhios feum air, gu sònraichte air ebikes a bhios a' gluasad nas luaithe.

Mura h-eil e sàbhailte a dhol seachad air luchd-cleachdaidh eile, feumaidh tu feitheamh gus am bi e sàbhailte sin a dhèanamh.

Eich

Ma thig thu tarsainn air each is marcaiche, maillich agus leig fios do mharcaiche an eich gu bheil thu ann. Thoir ùine dhaibh dèiligeadh ris a' ghairm agad. Ma tha an t-slighe cumhang, is dòcha gum feum thu stad agus leigeil leis an each agus am marcaiche a dhol seachad. Ma tha e farsaing gu leòr, thèid seachad orra gu farsaing agus slaodach - co-dhiù leud càr ma ghabhas sin dèanamh.

Cùm sùil a-mach airson marcaichean air slighean co-roinnte. Thoir ùine don each is marcaiche freagairt a thoirt don ghairm agad de 'hi', agus gabh seachad farsaing is slaodach.

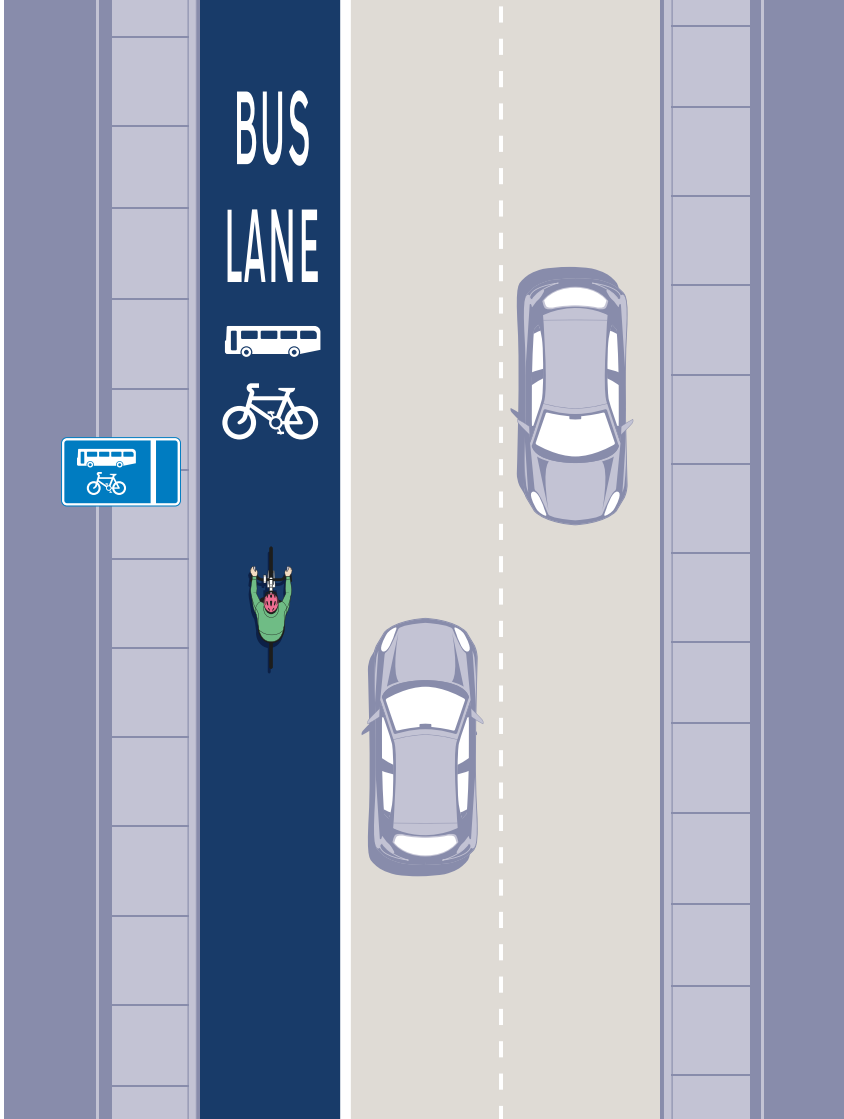


Sreathan bus

Gu tric faodaidh tu rothaireachd ann an sreathan bus. Bu chòir dhut rothaireachd anns a' phrìomh shuidheachadh far a chì thu agus far am faicear gu soilleir thu.

Ma tha daoine a' feitheamh aig stadan bus, no ma chì thu luchd-siubhail a' gluasad gus faighinn far a' bhus; bi mothachail gum bi am bus a' tarraing a-steach. Nuair a leanas tu air cùl bus, bi deiseil airson gun stad e air an t-slighe.

Is dòcha gun roghnaich thu feitheamh air cùl a' bhus mus gluais e a-rithist, mura h-eil thu a' faireachdainn misneachail a' dol seachad.



Soidhnichean rathaid

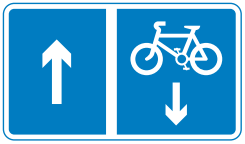
Slighe air a mholadh airson baidhseagalan air a' phrìomh rathad

Slighe airson baidhseagalan a-mhàin

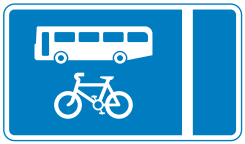
Slighe coiseachd is rothaireachd co-roinnte

Slighe air leth do bhaidhseagalan agus luchd-coiseachd

Slighe rothaireachd le sruth (tha loidhne chruaidh a' toirmeasg a h-uile carbad eile)



Slighe rothaireachd frith-shruth



Slighe baidhseagal is bus

abhadh (airson draibhearan) ighe baidhseagal ri thighinn

Inntrigeadh toirmisgte

Rothaireachd toirmisgte

Gun charbadan (ach a-mhàin baidhseagalan air am putadh)

Comhairle choitcheann

A' dol air astar

Nuair a thaghas tu am baidhseagal as freagarraiche dhut, tha a' mhòr-chuid de dhaoine comasach air turas goirid suas ri 5 mìle. Tha e na iongnadh cho luath 's a leasaicheas d' fhallainneachd agus do dhòigh-obrach, a' dèanamh tursan fada nas fhasa dèiligeadh riutha. Chan bu chòir dhut cus a dhèanamh. Dealbhaich do shlighe, cùm do bhaidhseagal ann an deagh òrdugh agus gabh an ùine a dh' fheumas tu gus tlachd a ghabhail. Mar a bhios do mhisneachd agus d' fhallaineachd a' fàs, chì gun ruig thu fada nas fhaide na bha dùil agad a-riamh!

Thoir sùil air na goireasan

Gu tric bidh goireasan rim faighinn ann an àiteachan-obrach, oilthighean, colaistean, sgoiltean, togalaichean poblach agus ionadan bhùthan do luchd-cleachdaidh baidhseagal. Feuch ri faighinn a-mach dè a tha ri fhaotainn mus fhalbh thu. A bheil pàirceadh bhaidhseagalan, frasan, preasaichean glaiste ann? Am feum thu gin dhiubh sin a chuir air dòigh ro làimh? A bheil cosgais ann?

Bruidhinn ri do cho-obraichean agus do charaidean agus - ma tha thu ag obair - an comhairliche HR agad mu na tha ri fhaotainn. Is dòcha gum bi buidheann rothaireachd aca.

Tha an duais 'Cycling Friendly' aig Rothaireachd Alba a' tabhann taic agus aithne do luchd-fastaidh, sgoiltean, coimhearsnachdan, colaistean agus oilthighean a tha a' brosnachadh baidhseagal. Rach gu **cycling.scot** gus tuilleadh ionnsachadh.

Comhairle

'S dòcha gum b' fhiach do bhròganan spaideil fhàgail aig an obair gus nach bi agad ri an giùlan gach latha air a' bhaidhseagal.

Lorg caraid

Is dòcha gum bi do charaidean, do charaidean sgoile no do cho-obraichean a' rothaireachd agus gum bi iad eòlach air an t-slighe a bhios tu a' gabhail. Is dòcha gum bi comhairle agus molaidhean aca - no dh' fhaodadh gun tèid iad còmhla riut air an turas fhèin! Mura h-eil buidheann rothaireachd no fòram ann, carson nach tòisich thu air-loidhne.

Bi deiseil

Bidh thu nas misneachaile agus nas cofhurtail ma tha fios agad gu bheil thu air ullachadh ceart a dhèanamh airson do thuras. Dèan sgrùdadh air do bhaidhseagal aig toiseach is deireadh gach turais, agus cuimhnich air na rudan a dh' fheumas tu a thoirt leat. Lorgaidh tu liosta sgrùdaidh de nithean a chaidh a mholadh air td 40.

Àrachas baidhseagal agus pearsanta

Ma tha deagh bhaidhseagal agad 's e deagh bheachd a th' ann àrachas a chur air. Mar as trice tha roghainn ann do bhaidhseagal an lùib àrachas dachaigh. Faodar àrachas sònraichte a thoirt a-mach airson baidhseagalan nas daoire, no airson còmhdach nas fheàrr. Tha grunn luchd-àrachais sònraichte ann a tha furasta an lorg air-loidhne. Ged a tha baidhseagal mar as trice na ghnìomhachd gu math sàbhailte, is dòcha gum bi thu airson coimhead air roghainnean àrachais pearsanta gus do chòmhdach mar rothaiche. Bidh an dà chuid Rothaireachd Bhreatainn agus Rothaireachd na RA a' tabhann roghainnean àrachais pearsanta aig prìs ìosal.

Tagadh tèarainteachd

Tha tagadh dàta na dhòigh mhath air casg a chuir air mèirlich bho bhith a' goid am bhaidhseagal agad agus tha e a' meudachadh an coltas gum faigh thu do bhaidhseagal air ais, ma thèid a ghoid. Tog dealbh dhen bhaidhseagal agus clàraich gach mion-fhiosrachadh a th' air agus na feartan sònraichte agus cùm ann an àite sàbhailte e. Cuir comharra tèarainteachd air frèam do bhaidhseagal le peann UV no dòigh eile - bu chòir còd-puist na dachaigh agus àireamh an taighe agad a bhith air.

A' giùlan rudan

Tha roghainnean ann a chuidicheas le bhith a' giùlan luchdan air baidhsagal gu sàbhailte agus gu cofhurtail.

1 Poca-drùim Tha poca-drùim air leth freagarrach airson luchdan beaga a ghiùlan (leithid laptop, lòn, beagan innealan agus uisge-dìon) air tursan nas giorra. Mar as trice bidh pocannan mòra uisge-dhìonach agus fionnaraichte, agus bidh iad a' cumail rudan seasmhach agus air an dìon. Airson tursan nas fhaide agus luchdan nas truime, is dòcha gum bi roghainnean eile nas cofhurtail. Thoir an aire air strapan sgaoilte a dh' fhaodadh a bhith air an glacadh ann an cuibhlichean.

2 Poca dìollaid Tha na pocannan seo a' dol air chùl an dìollaid, agus tric femaidh iad lùban dìollaid no taic sònraichte eile. Tha iad math airson luchdan beaga mar innealan, chan eil feum air raca pannier agus tha iad suas àrd air falbh bho chron agus salachar rathaid.

Comhairle

Bruidhinn ris a' bhùth bhaidhseagal ionadail agad airson roghainnean mu bhith a' giùlan dhaoine, baidhseagalan atharrach, suidheachain chloinne agus tagaichean

3 Panniers Mas fheàrr leat leigeil leis a' bhaidhseagal an cuideam a ghiùlan, tha panniers air leth freagarrach. Is e pocannan a th' annta a bhios a' dol air gach taobh de raca, a tha ceangailte ri cùl do bhaidhseagal. Bidh iad a' cumail a' chuideam ìosal gu làr agus a' tabhann comas a h-uile bathar làitheil agad a ghiùlain. Thoir sùil air do bhaidhseagal, oir chan urrainn dhaibh uile racaichean pannier a ghabhail.

4 Basgaid Tha basgaid na dhòigh math air an stuth làitheil agad a ghiùlan air baidhseagal. Faodaidh tu do bhaga àbhaisteach a chur a-steach ann agus falbh sa bhad, leis a' bhuannachd gun urrainn dhut do chuid stuth a chumail ann an sealladh fad na h-ùine. Dìreach dèan cinnteach gu bheil a h-uile càil air a dhìon ma tha coltas ann gum faodadh e sileadh. Tha lìn bagannan elastach math airson a bhith a' sìneadh thairis air mullach do bhasgaid, gus stad a chuir air stuth a' breabadh a-mach ma thèid thu thairis air cnapan sam bith. Faodaidh basgaid làn, stiùireadh a dhèanamh gu math trom.

5 Baidhsagalan cargo Dèan cinnteach gu bheil an luchd air a chuairteachadh gu cothromach.

Na cuir pocannan giùlain air na crainn-làimhe agad! Cha bhith làn smachd agad air a' bhaidhseagal

Comhairle

Stiùireadh eile

Faidhle singilte no dithis còmhla?
Gus na taobhan sòisealta de rothaireachd a mhealtainn is dòcha gum b' fheàrr leat rothaireachd taobh ri taobh, ann an càraidean. Air rathaidean cumhang bidh seo cuideachd a' dìon an àite agad gus am bi e sàbhailte leigeil le cuideigin a dhol seachad ort agus tha seo air an aon adhbhar ri bhith ri rothaireachd sa phrìomh-shuidheachadh. Tha e gu tur laghail rothaireachd le dithis uchd ri uchd agus faodaidh e a bhith nas sàbhailte sin a dhèanamh.

Rothaireachd Dhùthchail
Nuair a bhios tu a' rothaireachd ann an sgìrean dùthchail, is dòcha gum bi thu air rathaidean le crìoch-astar nas àirde no air rathaidean singilte. Tha e cudromach a bhith a' rothaireachd anns a' phrìomh shuidheachadh - leigidh seo dhut a bhith nas fhaicsinniche do luchd-cleachdaidh eile an rathaid agus sealladh nas fheàrr fhaighinn air na tha romhad agus air do chùlaibh. Bheir e cuideachd casg air càr bho bhith a' dol seachad ann an dòigh neo-shàbhailte agus brosnaichidh e draibhearan charbadan gus àitichean-seachnaidh a chleachdadh. 'S dòcha gum bith staid an rathaid a' ciallachadh gum feum thu barrachd rùm.

Àitichean-seachnaidh
Tha dòigh stèidhichte ann àitichean-seachnaidh a chleachdadh. Ma tha an t-àite-seachnaidh air an taobh agad-sa den rathad, thèid a-steach ann. Ma tha e air an taobh eile an rathaid, bi thu a' fuireach mu choinneamh. Mura bheil àite-seachnaidh ann, no mura a bheil carbad eile air stad aig àite-seachnaidh, bu chòir dhut stad gu sàbhailte aig taobh an rathaid agus a' leigeil leotha a dhol seachad.

Carbadan mòra
Is dòcha gun tig thu tarsainn air carbadan mòra bho thuathanasan air rathaidean dùthchail. Bi mothachail nach eil lèirsinn cho math aig na carbadan sin air na tha timcheall orra, agus tha iad nas motha air an rathad na càraichean. Cha chluinn na draibhearan cho math leis an fhuaim, mar sin feumaidh tu an aire a thoirt a' dol seachad orra no ma tha iadsan a' dol seachad ort-sa.

A' dol seachad air eich
Gabhaidh eich an t-eagal gu math furasta, mar sin ma tha thu air baidhseagal thèid air adhart gu socair. Leig fios dhan mharcaiche gu bheil thu ann. Feumaidh tu rùm gu leòr a thoirt dhan each san dol seachad, agus 's dòcha gum bi agad ri stad. Tha Comann Eich Bhreatainn a' moladh ùine gu leòr a thoirt don each is marcaiche freagairt a thoirt don ghairm agad de 'Hi', maillich, bi deiseil airson stad, thoir torr rùm san dol seachad agus chan eil math dhut uair sam bith a' dol seachad air an taobh a-staigh. 'Bi Laghach Can Hi'.

bhs.org.uk

Tha an iùl seo a' toirt iomradh air rothaireachd air-rathad agus slighean baidhseagal. Ma tha thu a' rothaireachd far-rathaid, thoir sùil air an stiùir 'Do the Ride Thing' - dotheridething.co.uk

Cycling Scotland

Seall an goireas ùr againn air-loidhne

skills.cycling.scot

- Ath-nuadhaich an eòlas a th'agad air rothaireachd agus ionnsaich sgilean ùra.
- Ceistean le suidheachaidhean eadar-ghnìomhach.
- Comhairle agus eòlas gus do mhisneachd a thogail gus am faigh thu air ais air a' bhaidhseagal.

Ma tha greis air a bhith ann on a bha thu air an dìollaid no ma tha thu nas cleachdte ri bhith rothaireachd san dùthaich air an deireadh-sheachdain seach ann an trafaig trang, thoir sùil air an làrach-lìn ùr aig Rothaireachd Alba.

Liosta-sgrùdaidh uidheam baidhseagail

Sàbhailteachd agus tèarainteachd

- ◯ Solais
- ◯ Dealradairean
- ◯ Glas baidhseagal
- ◯ Clogaid
- ◯ Aodach soilleir/soillseach
- ◯ Bann/Cliop bhriogais

Cofhurtachd

- ◯ Botal uisge (agus cèidse)
- ◯ Uachdar-grèine
- ◯ Oilsgin
- ◯ Miotagan

Uidheam taobh an rathaid

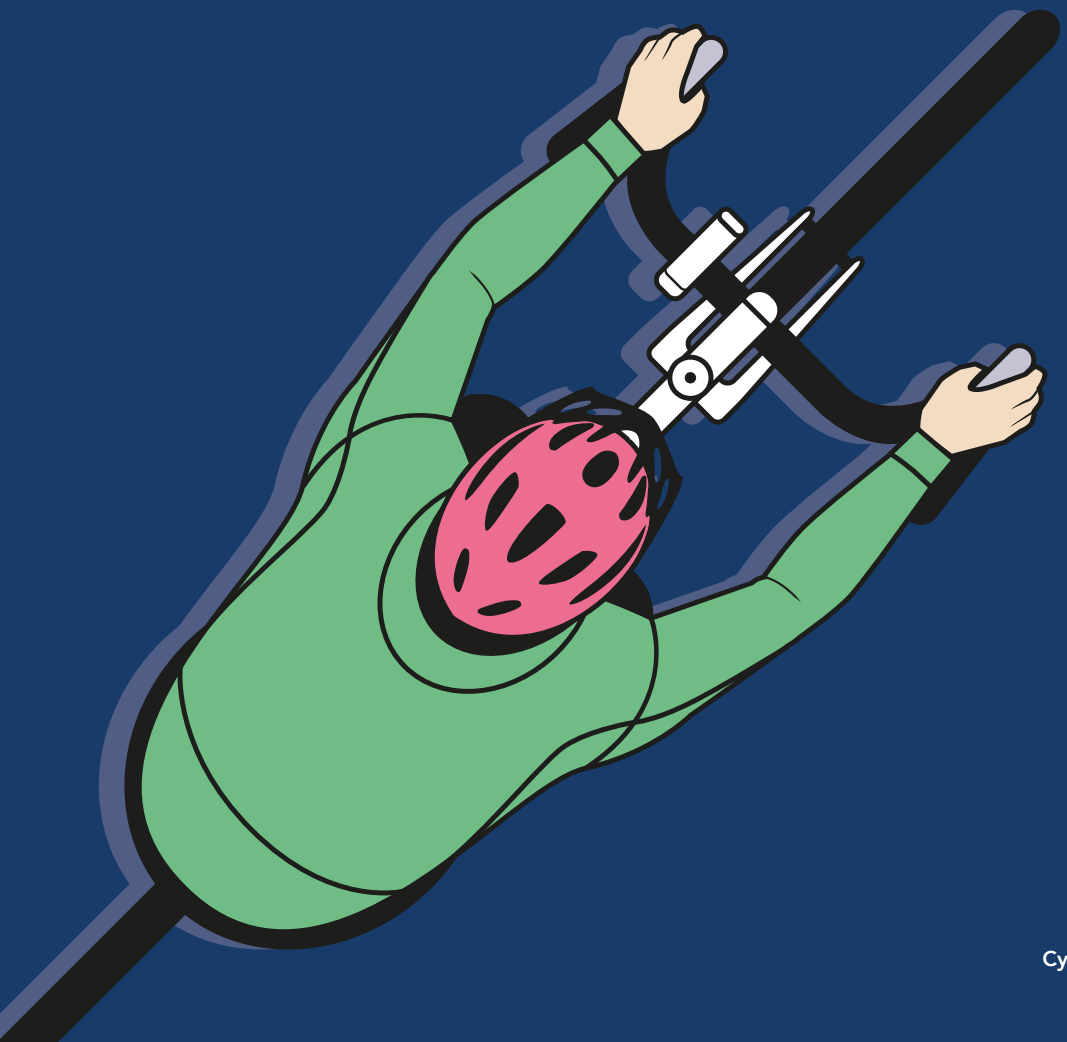
- ◯ Fòn-làimhe
- ◯ Uidheam càraich chuibhleachain
- ◯ Tiùb a bharrachd
- ◯ Mapa / GPS
- ◯ Innealan
- ◯ Pumpa baidhseagal
- ◯ Ola sèine

ebike

- ◯ Teàirrdsear

Comhairle

Chan fheum thu a h-uile rud air an liosta gus tlachd fhaighinn bho bhith rothaireachd. Dh'fhaodadh na rudan seo a bhith gu math feumail. Coimhead air bhideothan mu bhith dèiligeadh le tuill-rothan air-loidhne.



Cycling Scotland

TRANSPORT SCOTLAND
CÒMHDHAIL ALBA

Màrt 2022

cycling.scot

Cycling Scotland Scottish Charity no.SC029760