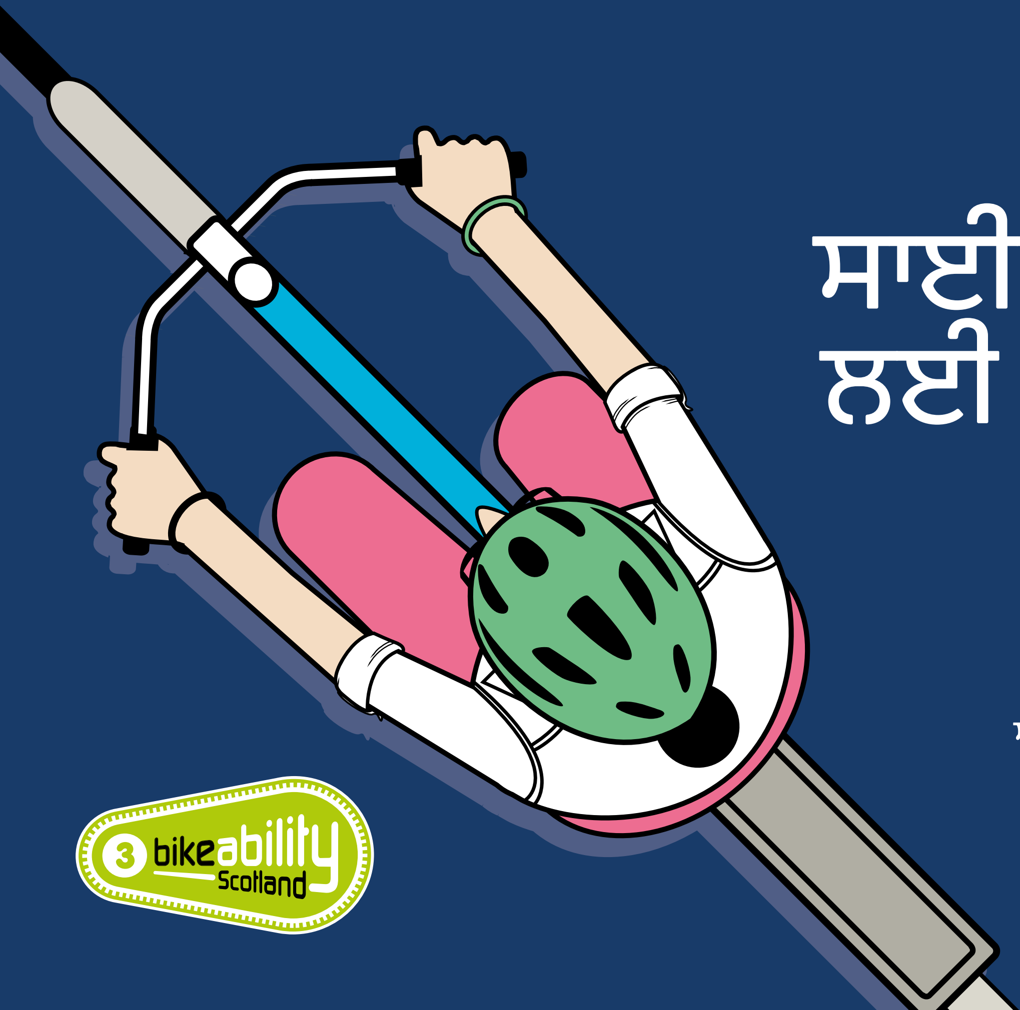
Cycling Scotland



ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁਨਰ

ਕਵਿੱਕ ਗਾਈਡ

ਸਹਾਇਤਾ ਪੱਧਰ 3 ਬਾਈਕਐਬਿਲਿਟੀ ਸਕਟੌਲਡੈ

bikeability Scotland 3

ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ	3
ਸਾਈਕਲ ਅਤੇ ਕਿੱਟ	**4**
ਸਾਈਕਲ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ	5
ਸਾਈਕਲ ਵਿਕਲਪ	6
ਹੈਲਮੇਟ ਫਿੱਟ ਕਰਨਾ	8
ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ	9
ਬਾਈਕ ਦੀ ਜਾਂਚ	10
ਆਪਣੀ ਸਾਈਕਲ ਨੂੰ ਲਾਕ ਕਰਨਾ	11

ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਹੁਨਰ	12
ਨਿਯੰਤਰਣ	13
ਨਿਰੀਖਣ	14
ਸਥਿਤੀ	15
ਤਰਜੀਹਾਂ	18
ਜੰਕਸ਼ਨ	20
ਟ੍ਰੈਫ਼ਿਕ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣਾ	22
ਹਾਲਾਤ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰੇ	24
ਸੜਕ 'ਤੇ ਚਲਾਉਣਾ	26

ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ	28
ਰੂਟ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ	29
ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚਾ	30
ਸੜਕ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ	35
ਆਮ ਸਲਾਹ	36
ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਜਾਉਣੀਆਂ	38
ਅਗਲੇਰਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ	40
ਬਾਈਕ ਕਿੱਟ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ	42

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਹੁਣ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਸਫ਼ਰ ਸਾਈਕਲ ਦੁਆਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

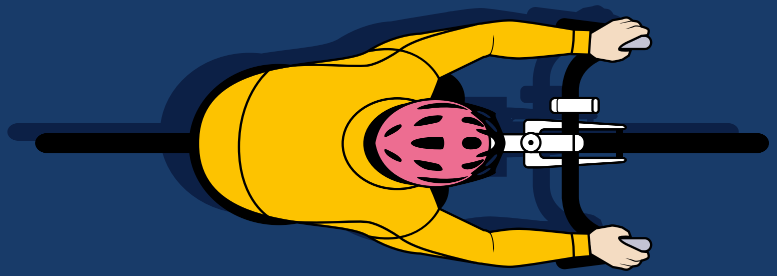
ਆਪਣੇ ਸਾਈਕਲ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਭਰੋਸਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਪੰਨਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸਾਈਕਲ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ... ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ, ਕਿਫਾਇਤੀ ਯਾਤਰਾ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਮੌਕਾ। ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਸਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਲਈ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਵਿਹਾਰਕ ਸਿਖਲਾਈ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ Cycling.scot 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਅੰਤਰ-ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਆਨਲਾਈਨ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁਨਰ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਸਾਈਕਲ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਰਤੋਂਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਲੋੜ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ training@cycling.scot ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ!

ਸਾਈਕਲਾਂ ਅਤੇ ਕਿੱਟ



ਸਾਈਕਲ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ

ਸਾਈਕਲ ਖਰੀਦਣ ਵੇਲੇ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਖਰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਕਰੋਗੇ?
- ਉਹ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਲੰਬੀਆਂ ਹਨ?
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਓਗੇ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਜਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਲਈ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋਗੇ?

ਇਸ ਸਰੋਤ ਵਿੱਚ 'ਬਾਈਕ' ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪੈਡਲ ਸਾਈਕਲ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

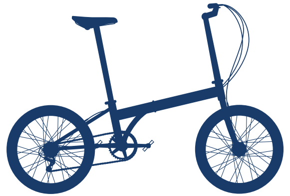
ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਝਾਅ

ਇੱਕ ਸਾਈਕਲ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਸਾਈਕਲ ਚੁਣਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਈਕਲ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਇਹ ਸੜਕ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਮਕੈਨਿਕ ਤੋਂ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ

ਸਾਈਕਲ ਵਿਕਲਪ

ਬਿਜਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਸਾਈਕਲ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਈਬਾਈਕ ਅਤੇ ਪੈਡੇਲੈਕਸ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਰੇਂਜ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਪਹਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਤਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ 14 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਈਬਾਈਕ ਚਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ 15mph ਤੱਕ ਪਾਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਈਬਾਈਕਾਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਾ ਬਾਈਕ ਵਿੱਚ ਪਾਵਰ-ਸਹਾਇਕ ਰੀਟਰੋਫਿਟ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਫੋਲਡਿੰਗ

- ਆਸਾਨ ਸਟੋਰੇਜ਼
- ਰੇਲਗੱਡੀਆਂ ਜਾਂ ਬੱਸਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮਿਕਸਡ ਮੋਡ ਸਫ਼ਰ ਲਈ ਵਧੀਆ
- ਛੋਟੇ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫਲੈਟ, ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚਲੀ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ

ਹਾਈਬ੍ਰਿਡ/ਕਮਿਊਟਰ

- ਬਹੁਮੁਖੀ ਅਤੇ ਅਰਾਮਦੇਹ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ

ਸਿੰਗਲ ਗੀਅਰ

- ਘੱਟ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ
- ਛੋਟੀਆਂ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਤਲ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਅਨੁਕੂਲ

ਮਾਊਂਟੇਨ (mtb)

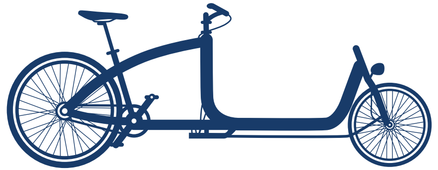
- ਤਕੜੀ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ
- ਸੜਕ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ

ਰੋਡ

- ਗਤੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ
- ਪਹਾੜੀ ਰਸਤਿਆਂ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੀਅਰ

ਸਿਟੀ/ਡੱਚ

- ਆਰਾਮਦਾਇਕ, ਅਰਾਮਦੇਹ ਡਿਜ਼ਾਈਨ
- ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ



ਕਾਰਗੋ-ਬਾਈਕ

- ਸਮਾਨ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਿਜਾਉਣ ਲਈ ਆਦਰਸ਼
- 2 ਜਾਂ 3 ਪਹੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਪਹਾੜੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਯੋਗੀ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿਕਲਪ

ਟ੍ਰਾਈਸਾਈਕਲ

- ਸੰਤੁਲਨ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ
- ਬਿਨਾਂ ਰੁਕਾਵਟ ਵਾਲੀ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਚੰਗੀ

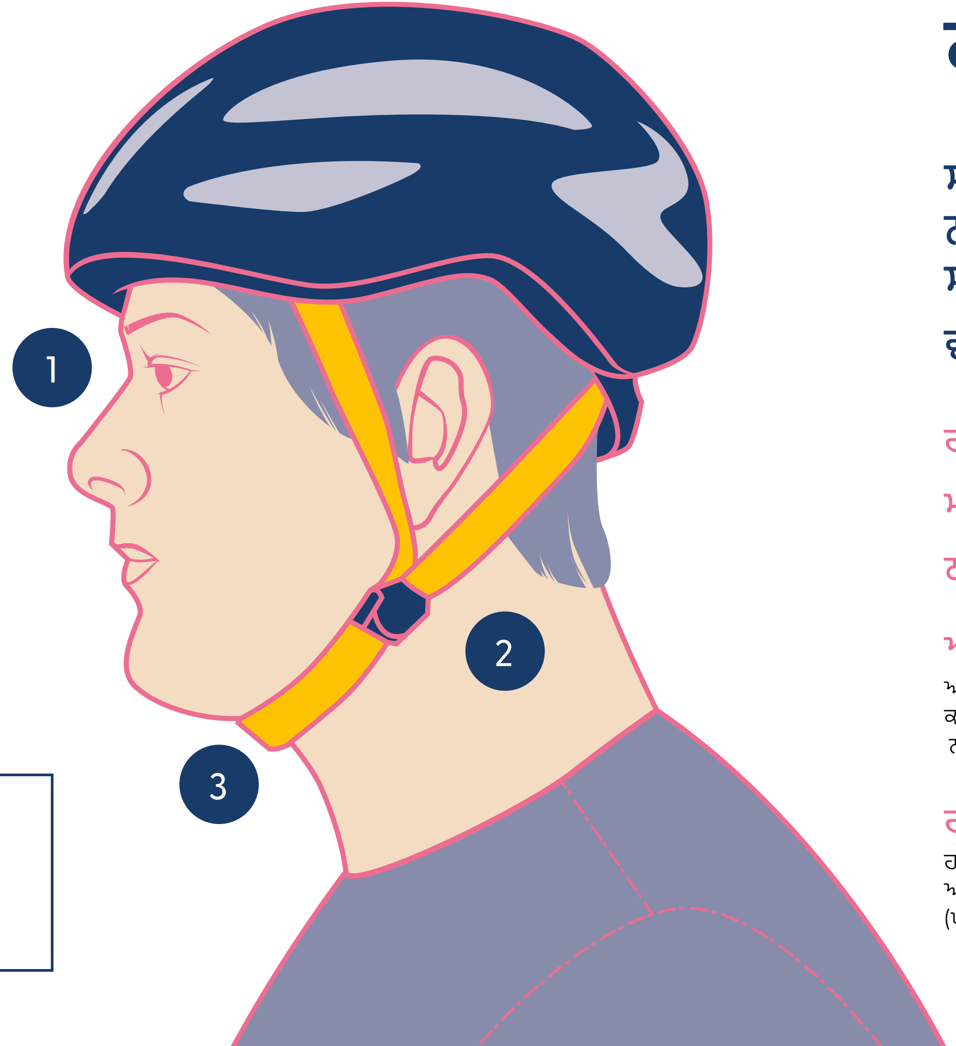
ਹੈਲਮੇਟ ਫਿੱਟ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਹਿਲਾਓਗੇ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਕੀਤਾ ਹੈਲਮੇਟ ਆਪਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰਹੇਗਾ।

1 ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਉੱਪਰ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰੱਖੋ

2 ਪਾਸੇ ਦੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਇੱਕ Y ਆਕਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੰਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ

3 ਤੁਹਾਡੀ ਠੋਡੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੈਪ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੋ ਉਂਗਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਜਗ੍ਹਾ



ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਝਾਅ

ਯੂਕੇ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਹੈਲਮੇਟ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਨਿੱਜੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਹੈਲਮੇਟ ਪਹਿਨਣ ਨਾਲ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ

ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਮਕਦਾਰ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਦੂਜੇ ਸੜਕ ਵਰਤੋਂਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ।

ਰਾਤ ਚਮਕਦਾਰ ਜਾਂ ਪਰਾਵਰਤਕ ਕੱਪੜੇ

ਮੀਂਹ ਰੇਨ ਜੈਕਟ ਅਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਰੰਗ

ਠੰਡ ਪਰਤਾਂ, ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਹੈਲਮੇਟ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਟੋਪੀ

ਆਪਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ

ਆਪਣੀ ਟ੍ਰਾਊਜ਼ਰ ਦੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਰੋਲ ਕਰਕੇ, ਲੈੱਗ ਬੈਂਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੀ ਚੇਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ

ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ

ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਚਿੱਟੀ ਹੈੱਡਲਾਈਟ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਰਿਫਲੈਕਟਰ ਵਾਲੀ ਲਾਲ ਰੀਅਰ ਲਾਈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਘੱਟੋ-ਘੱਟ)। ਪੈਡਲ ਰਿਫਲੈਕਟਰ ਵੀ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬਾਈਕ ਦੀ ਜਾਂਚ

ABC ਵਾਂਗ ਸਰਲ। ਇਹ ਜਲਦ ਜਾਂਚ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਈਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ

A - ਹਵਾ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਦਬਾਉਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟਾਇਰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਦੱਬਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਹਵਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਟਾਇਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਈਕਲ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਏਅਰ ਪੰਪਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਗੇਜ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਿਸੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਟਾਇਰਾਂ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਦੀ ਵੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

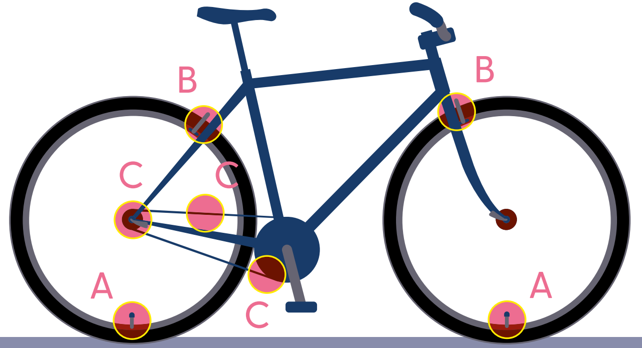
B – ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਸਾਈਕਲ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਰਦੇ ਸਮੇਂ ਲੀਵਰਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬ੍ਰੇਕ ਕੇਬਲ ਅਤੇ ਬਲਾਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਾਈਕਲ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਜਾਂ ਮਕੈਨਿਕ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

ਕੁਝ ਤਿੰਨ-ਪਹੀਆ ਸਾਈਕਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈਂਡਬ੍ਰੇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

C – ਚੇਨ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚੇਨ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ – ਹਲਕਾ ਤੇਲ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜੰਗਾਲ ਅਤੇ ਗੰਦਗੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੈ – ਇਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਚੱਕਰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਘੁੰਮਾ ਕੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ M-Check (M-ਜਾਂਚ) ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵੋਗੇ – ਇਹ ਸਾਈਕਲ ਲਈ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਧਾਰਨ ਚਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। Bike-ability.scot **'ਤੇ M-Check ਵੀਡੀਓ ਦੇਖੋ**

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਈਬਾਈਕ ਹੈ ਤਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬੈਟਰੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਾਰਜ ਹੈ।



ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਝਾਅ

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਚਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਗੜ, ਪੀਸਣ ਜਾਂ ਕਲਿੱਕ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਸਾਈਕਲ ਨੂੰ ਲਾਕ ਕਰਨਾ

ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੁਆਲਿਟੀ ਦੇ ਤਾਲੇ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਖਰਚ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਨਾਲ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

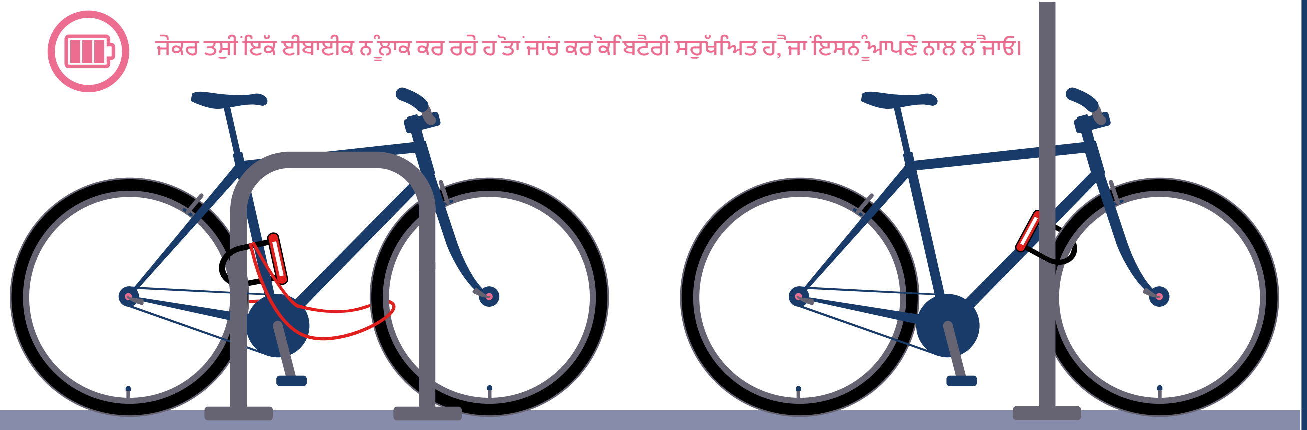
ਇੱਕ ਮਾੜੀ ਕੁਆਲਿਟੀ ਦੇ, ਸਸਤੇ ਤਾਲੇ ਨੂੰ ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਆਰੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬੋਲਟ ਕਟਰ ਨਾਲ ਕੱਟਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਕੁਆਲਿਟੀ ਦਾ ਡੀ-ਲਾਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ।

ਆਪਣੀ ਸਾਈਕਲ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਲਾਕ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹਿਲਾਇਆ ਨਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ – ਇੱਕ ਸਾਈਕਲ ਸਟੈਂਡ, ਜਾਂ ਜ਼ਮੀਨ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹੀ ਹੋਈ ਵਸਤੂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੋੜਿਆ ਨਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੇਨ ਲਿੰਕ ਵਾੜ) ਜਾਂ ਜਿਸ ਤੋਂ ਸਾਈਕਲ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਕੱਢਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਈਨਪੋਸਟ)।

ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ, ਸਾਈਕਲ ਦੇ ਪਹੀਏ ਅਤੇ ਫ੍ਰੇਮ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਲੇ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਈਬਾਈਕ ਨੂੰ ਲਾਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਬੈਟਰੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਓ।

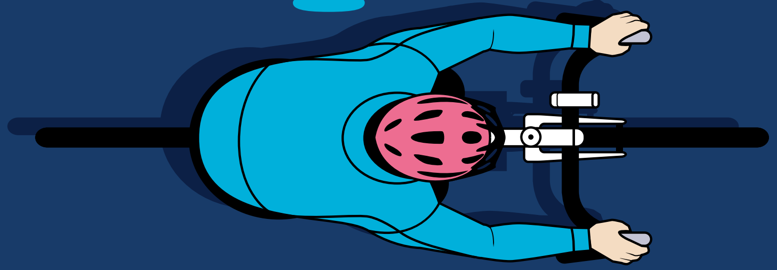


ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਹੁਨਰ

ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਮੁੱਖ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। **ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ** ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮੁੱਖ ਕਾਰਜ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ **ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨੇ**
- ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵੀਂ **ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਚੁਣਨਾ ਅਤੇ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣਾ**
- ਸੜਕ 'ਤੇ **ਤਰਜੀਹਾਂ** ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੰਕਸ਼ਨਾਂ 'ਤੇ
- ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਰਾਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੱਸਣਾ/**ਸੰਕੇਤ ਕਰਨਾ**

ਮੁੱਖ ਕਾਰਜ ਇੱਕ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ

ਏਧਰ-ਉਧਰ ਮੁੜਨਾ ਅਤੇ ਕੋਨਿਆਂ 'ਤੇ ਮੁੜਨਾ

- ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਪੈਡਲ ਮਾਰੋ
- ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਦੇਖੋ ਜਿਸ ਵੱਲ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਗਤੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਂਡਲਬਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਮਾਮੂਲੀ ਵਿਵਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ
- ਬਾਈਕ ਨੂੰ ਝੁਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਨਿਆਂ 'ਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮੁੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ
- ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਕੁਤਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੋਨੇ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਪੈਡਲ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਲਿਆਓ
- ਜੇ ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਹੀਆਂ ਵਾਲਾ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਲਟਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੋੜ ਵੱਲ ਝੁਕੋ
- ਕਾਰਗੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੰਬੀਆਂ ਸਾਈਕਲਾਂ 'ਤੇ, ਅੱਗੇ ਵੱਧਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਦੇਖਣ ਵੇਲੇ ਸਟੀਅਰਿੰਗ ਦੇ ਡਗਮਗਾਉਣ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ

ਬ੍ਰੇਕ ਲਗਾਉਣੀ

- ਆਪਣੀਆਂ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਜਾਣੋ
- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬ੍ਰੇਕਿੰਗ ਪਾਵਰ ਅਗਲੀ ਬ੍ਰੇਕ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਦੋਵੇਂ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਵਰਤਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦਬਾਅ ਪਾਓ
- ਬ੍ਰੇਕ ਲਗਾਉਣ ਵੇਲੇ, ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਸਾਈਕਲ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਰੱਖੋ
- ਕਿਸੇ ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਗਤੀ ਘਟਾਓ
- ਭਾਰੀ ਸਾਈਕਲਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟ੍ਰਾਈਕਸ ਜਾਂ ਕਾਰਗੋ ਬਾਈਕ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬ੍ਰੇਕਿੰਗ ਦੂਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਝਾਅ

ਕਿਸੇ ਈਬਾਈਕ 'ਤੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਤੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਈ-ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਾਵਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਾਧੇ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਜੋ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਕੇਤ ਦੇਣ ਜਾਂ ਮੁੜਨ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਣ ਵੇਲੇ ਪ੍ਰਵੇਗ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਨਿਰੀਖਣ

ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਸੜਕ ਦੇ ਦੂਜੇ ਵਰਤਕੋਂਰਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸੜਕ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਕੈਨ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਨਾਲ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾਏਗਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੜਕ ਦੇ ਦੂਜੇ ਵਰਤਕੋਂਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਤੁਹਾਡੇ ਇਰਾਦੇ ਦੱਸਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ

ਸਾਈਕਲ ਦੇ ਚੰਗਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹੈਂਡਲ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨਿਰੀਖਣ

ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਜਾਂ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਦੇਖੋ।

ਸਥਿਤੀ

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੜਕ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਦ੍ਰਿੜ ਹੋ। ਮੁੱਖ ਸਥਿਤੀ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇਗੀ।

ਤਰਜੀਹਾਂ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੌਣ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੰਕੇਤ ਦਿਓ

ਹੱਥ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ, ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਸੜਕ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੂਜੇ ਸੜਕ ਵਰਤਕੋਂਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰੋ।

ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਝਾਅ

ਰੁਕਣ ਵੇਲੇ, ਗੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਦੋਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇ। ਸਥਿਰ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੜਕ ਦੇ ਦੂਜੇ ਵਰਤਕੋਂਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਰਾਦੇ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਰਸਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਈਬਾਈਕ ਦੀ ਬੈਟਰੀ ਵੀ ਬਚੇਗੀ। ਆਪਣੇ ਪੈਡਲਾਂ ਨੂੰ 2 ਵਜੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਸੈੱਟ ਕਰੋ – ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਵਿਘਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਸੜਕ ਦੀ ਸਥਿਤੀ

ਸੜਕ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸੜਕ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਸੜਕ ਦੇ ਦੂਜੇ ਵਰਤਕੋਂਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਰਾਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਸੜਕ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਸੜਕ ਦੀ ਚੌੜਾਈ, ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਗਤੀ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੁਕਾਵਟ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ।

ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ:

- ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇ
- ਜੋਖਮਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇ
- ਟੁੱਟੀ ਸੜਕ, ਡ੍ਰੇਨ ਦੇ ਢੱਕਣ, ਮਲਬੇ ਅਤੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਵੇ

ਤੁਹਾਡੇ ਰੂਟ ਦੇ ਹਰੇਕ ਭਾਗ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਸਥਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਕੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸੜਕ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗੀ।

ਗਟਰ (ਸੜਕ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਮੀਂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ) ਵਿੱਚ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਕਦੇ ਵੀ ਤਰਜੀਹੀ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪਾਰਕ ਕੀਤੇ ਵਾਹਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਅੱਗੇ ਦੀ ਸੜਕ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਸੀਮਿਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਵਾਹਨ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਦੋ ਮਿਆਰੀ ਸੜਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਥਿਤੀ

ਮੁੱਖ ਸਥਿਤੀ

ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਧਾਰਨ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਸ਼ਹਿਰੀ ਗਲੀਆਂ, ਤੰਗ ਸੜਕਾਂ, ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਟਾਪੂਆਂ ਅਤੇ ਪਿੰਚ ਪੁਆਇੰਟਾਂ ਜਾਂ ਜੰਕਸ਼ਨਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੇਨ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਹ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਵਾਹਨ ਚਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਓਵਰਟੇਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕੇਗਾ ਜਦੋਂ ਓਵਰਟੇਕ ਕਰਨਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਥਿਤੀ

ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਵਾਹਨ ਚਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਵਰਟੇਕ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਕੋਈ ਇਤਰਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਜਾਓ ਜੇਕਰ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਕਿ ਤੇਜ਼ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਸੜਕ ਦੇ ਸਾਫ਼ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਲੰਘ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਟਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਕਿਨਾਰੇ ਨੂੰ ਖੁਰਚਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੋਇਆਂ ਅਤੇ ਸੜਕ ਦੇ ਹੋਰ ਮਲਬੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਹਾਲਾਂਕਿ, ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਘੱਟ ਸੜਕ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੜਕ ਦੇ ਦੂਜੇ ਵਰਤੋਂਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹੋ

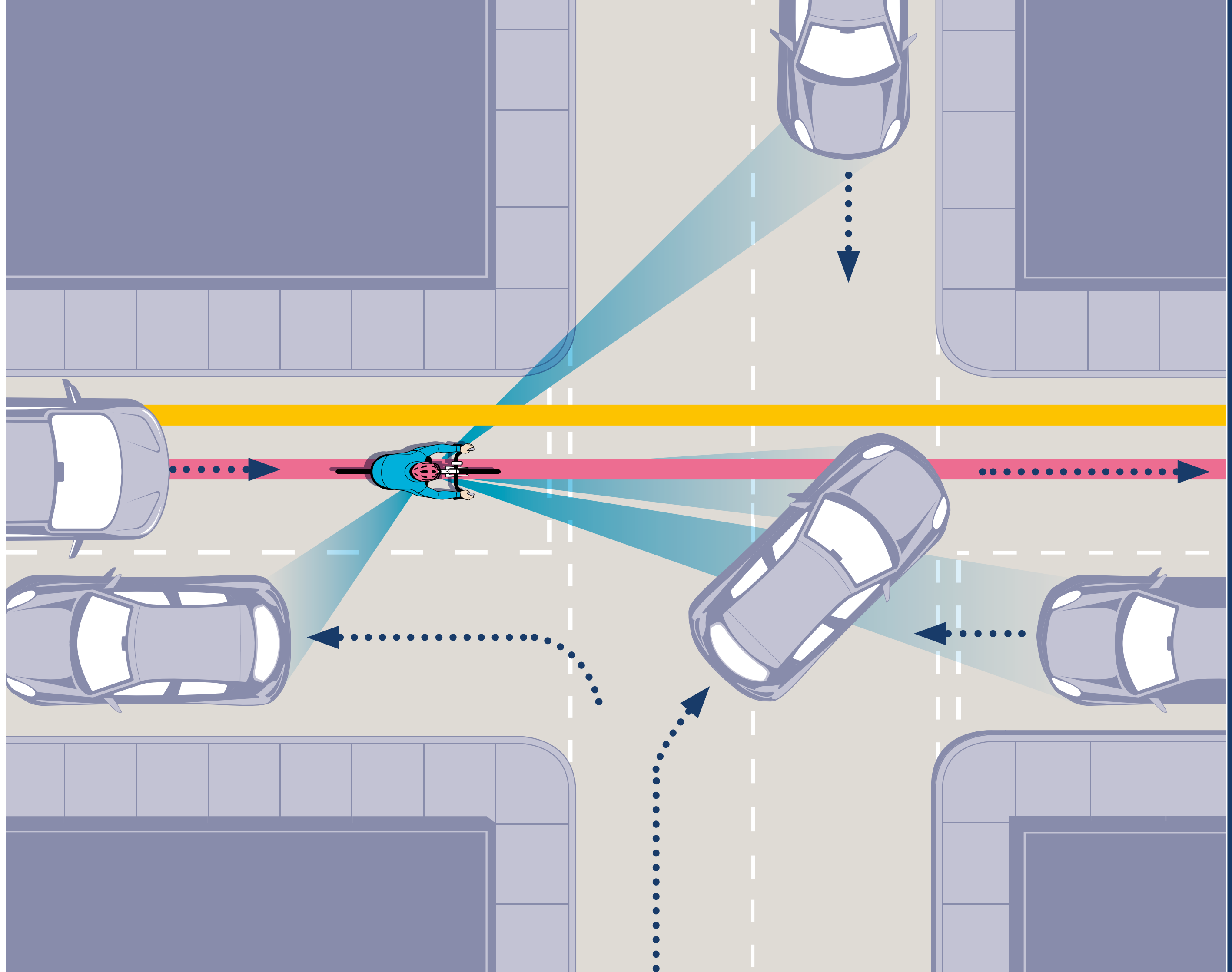
ਇੱਕ 3-ਪਹੀਆ ਬਾਈਕ ਚੌੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸੜਕ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਮੁੱਖ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਸਕੈਨਿੰਗ

ਸੜਕ ਦੀ ਸਥਿਤੀ, ਲੇਨਾਂ ਜਾਂ ਮੋੜ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਦੇਖੋ (ਸਕੈਨ ਕਰੋ)।

ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਜ਼ੋਨ

ਅਜਿਹੇ ਵਾਹਨਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਾਈਕਲ ਨਾ ਚਲਾਓ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨਾਲ ਟਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਪਾਰਕ ਕੀਤੀਆਂ ਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਕਾਰ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਜਿੰਨਾ ਦੂਰ ਚਲਾਓ।



ਤਰਜੀਹਾਂ

ਛੋਟੀਆਂ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਦੁਆਰਾ ਵੱਡੀਆਂ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਟ੍ਰੈਫ਼ਿਕ ਨੂੰ ਰਸਤਾ ਦੇਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਕਿਸੇ ਛੋਟੀ ਸੜਕ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਸੜਕ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਾਲੇ ਜੰਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਅਕਸਰ "ਰੁਕੋ" ਚਿੰਨ੍ਹ, "ਰਾਹ ਦਿਓ" ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ, ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਲਾਈਟਾਂ, ਪੁਲਿਸ ਜਾਂ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਵਾਰਡਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਨਿਸ਼ਾਨ ਨਾ ਲੱਗੇ ਜੰਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਰਾਹ ਦੇਣ ਜਾਂ ਰੁਕਣ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਕੋਈ ਜੰਕਸ਼ਨ ਲਾਈਨਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਉਹ ਕਈ ਵਾਰ ਸ਼ਾਂਤ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੜਕਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਸੜਕਾਂ।

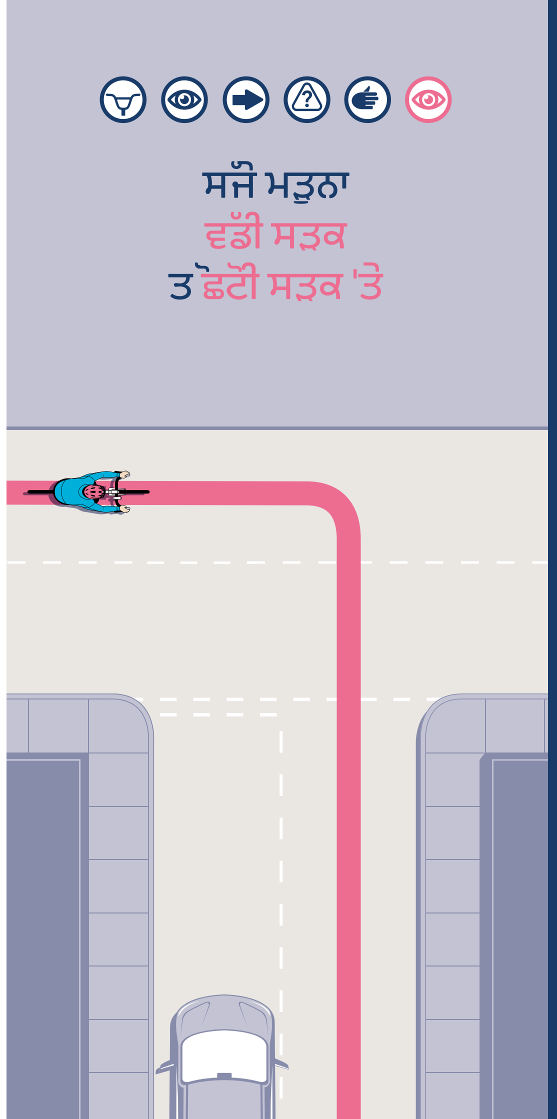
ਇਹਨਾਂ ਜੰਕਸ਼ਨ 'ਤੇ ਕੋਈ ਪਛਾਣੀ ਗਈ ਤਰਜੀਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਨਿਰਣੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਾਹਨ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਜੰਕਸ਼ਨ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਣ ਦੇਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

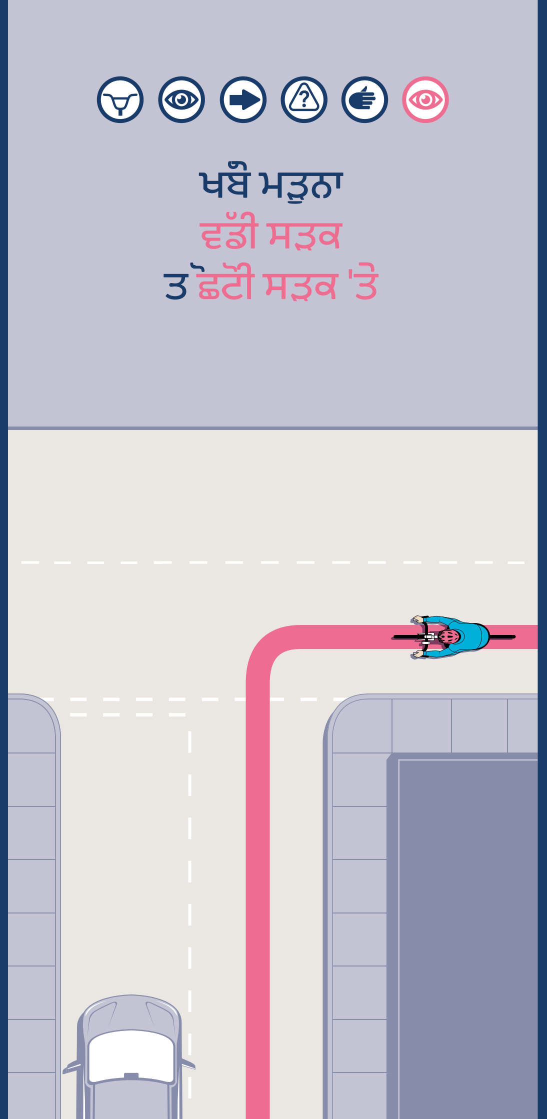
ਭਾਰੀ ਕਾਰਗੋ ਬਾਈਕ/ਟ੍ਰਾਈਕ ਨੂੰ ਦੂਰ ਜਾਣ ਲਈ ਹੋਰ ਥਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਡਾ ਫਾਸਲਾ ਛੱਡਦੇ ਹੋ।

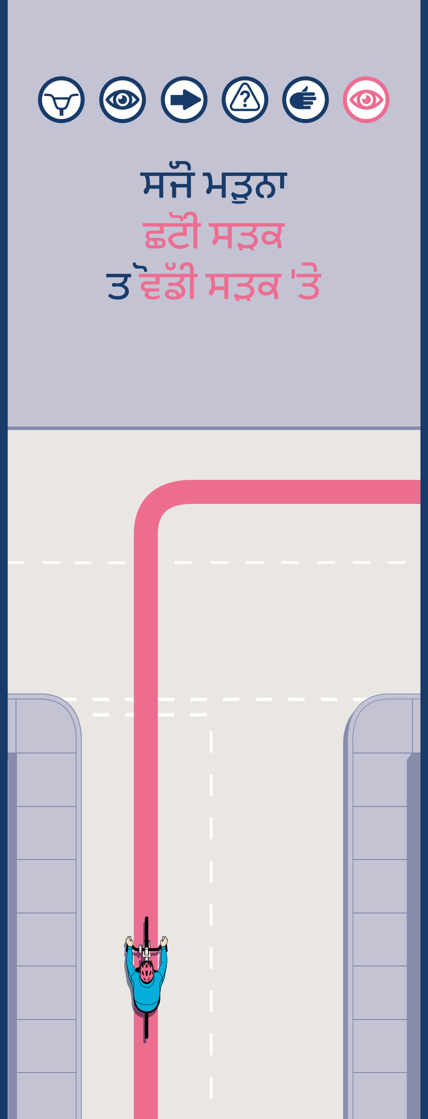
ਛੋਟੀ ਸੜਕ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਸੜਕ 'ਤੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਨੂੰ ਰਸਤਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ਤਰਜੀਹ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

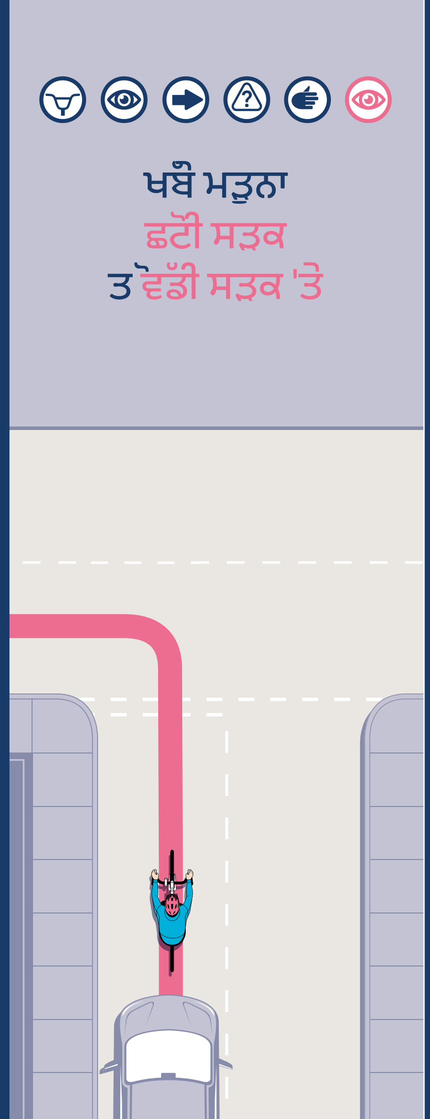
ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਭਿਆਸ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਰਸਤਾ ਦਿਓ ਜੋ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਜੰਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਜ਼ੈਬਰਾ ਕਰਾਸਿੰਗ 'ਤੇ ਪਾਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।









ਜੰਕਸ਼ਨ

ਆਓ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਸਾਡੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੜਕ ਜੰਕਸ਼ਨਾਂ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖੱਬੇ ਮੁੜਨਾ

ਛੋਟੀ ਸੜਕ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸੜਕ

ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਅਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਾਈਕਲ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਹੈਂਡਲਬਾਰ 'ਤੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ

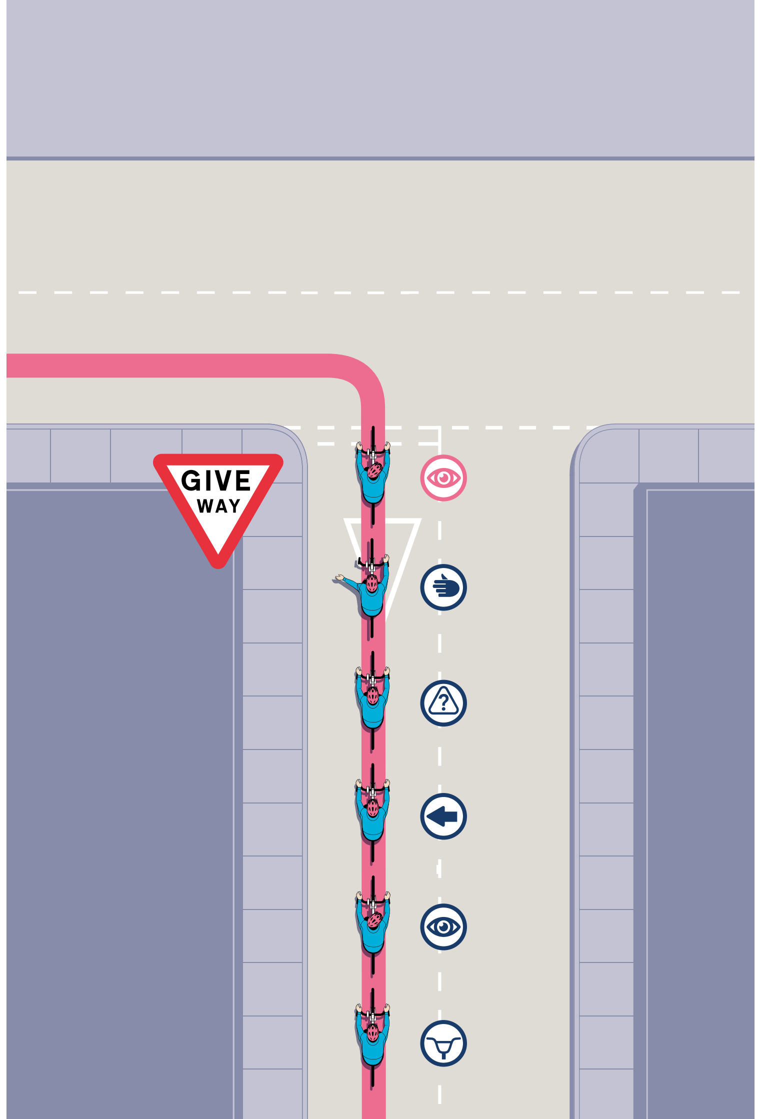
ਨਿਰੀਖਣ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਮੋਢੇ 'ਤੇ ਪਿੱਛੇ ਦੇਖਦਿਆਂ, ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਸਥਿਤੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜੰਕਸ਼ਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸੜਕ ਦੇ ਦੂਜੇ ਵਰਤੋਂਕਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਣ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕੋ। ਇਸ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਲੰਘੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੁੱਖ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁੱਖ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।

ਤਰਜੀਹਾਂ ਬਹੁਤ ਸਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਪਹਿਲਾਂ ਕੌਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਰੁਕ ਕੇ ਰਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।

ਸੰਕੇਤ ਦਿਓ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੜਕ ਦੇ ਦੂਜੇ ਵਰਤੋਂਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਮੁੜਨ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਲਿਆ ਹੈ। ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਅਵਾਜ਼ ਦਿਓ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਘੰਟੀ ਵਜਾਓ।

ਨਿਰੀਖਣ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਖੱਬੇ ਮੋਢੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਪਿੱਛੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ। ਜੇਕਰ ਜੰਕਸ਼ਨ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਲਾਈਟਾਂ ਲਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਾਈਕਲ ਨੂੰ ਰੋਕੋ। ਆਪਣਾ ਖੱਬਾ ਪੈਰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਪੈਡਲ ਨੂੰ 2 ਵਜੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਸੈੱਟ ਕਰੋ।



ਸੱਜੇ ਮੁੜਨਾ

ਵੱਡੀ ਸੜਕ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਸੜਕ

ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਬਾਈਕ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖੋ। ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਸਿੱਧੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਓ।

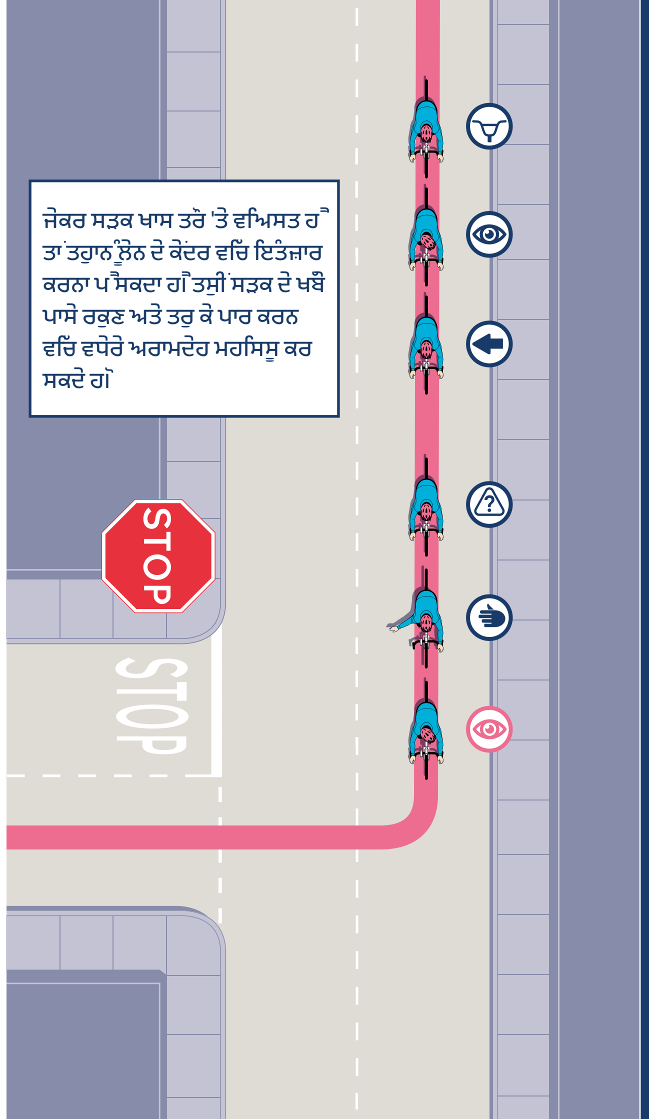
ਨਿਰੀਖਣ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਮੋਢੇ 'ਤੇ ਪਿੱਛੇ ਦੇਖਦਿਆਂ, ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਸਥਿਤੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਜੰਕਸ਼ਨ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੜਕ ਦੀ ਮੁੱਖ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਓ। ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਦੇਖਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ ਰਸਤਾ ਖਾਲੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਓਵਰਟੇਕਿੰਗ ਨੂੰ ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁੜਨ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਦੱਸਦੀ ਹੈ।

ਤਰਜੀਹਾਂ ਬਹੁਤ ਸਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਪਹਿਲਾਂ ਕੌਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਰੁਕ ਕੇ ਰਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਮਿਆਨੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੜਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸੰਕੇਤ ਦਿਓ ਸੜਕ ਦੇ ਹੋਰ ਵਰਤੋਂਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਮੁੜਨ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਰਾਦੇ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਲਿਆ ਹੈ।

ਨਿਰੀਖਣ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਲਈ ਸਿੱਧਾ ਅੱਗੇ ਦੇਖੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਕੋਲ ਰਸਤੇ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਵੱਡੀ ਸੜਕ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਮੁੜਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਜੰਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦਾ ਰਸਤਾ ਸਾਫ਼ ਹੈ। ਮੁੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਮੋਢੇ ਦੇ ਉੱਪਰ, ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਪਿੱਛੇ ਦੇਖੋ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਓਵਰਟੇਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਵੱਡੀ ਸੜਕ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।



ਜੇਕਰ ਸੜਕ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਅਸਤ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੇਨ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੜਕ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਰੁਕਣ ਅਤੇ ਤੁਰ ਕੇ ਪਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਅਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਟ੍ਰੈਫ਼ਿਕ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣਾ

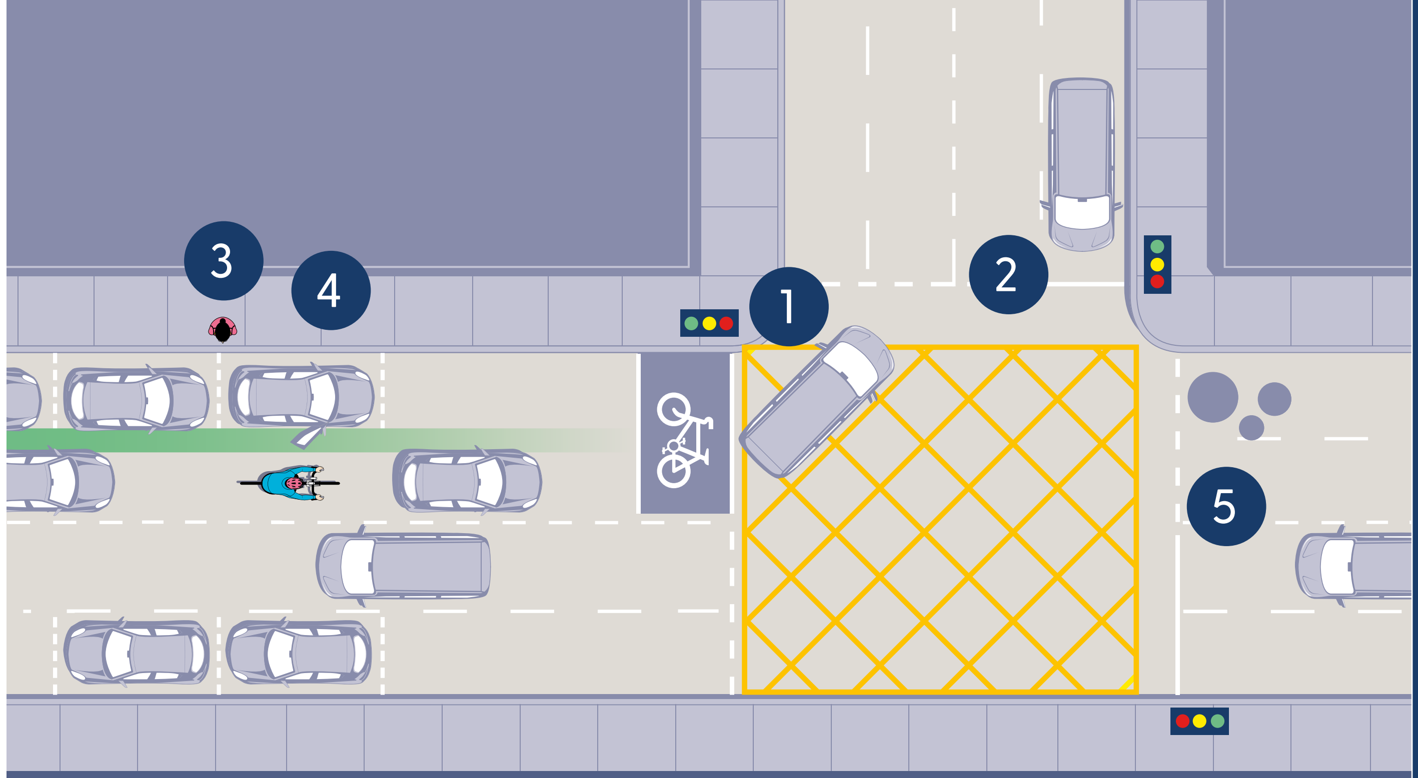
ਸਾਈਕਲ ਚਲਾ ਰਹੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਕਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਚੁੱਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਹਾਈਵੇ ਦੇ ਨਿਯਮ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਵਿਹਾਰ ਹੈ, ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣਾ ਕੁਝ ਜੋਖਮ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਨੁਭਵਹੀਣ ਬਾਈਕ ਵਰਤੋਂਕਾਰ ਲੇਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਉਡੀਕ ਕਰਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰੈਫ਼ਿਕ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਸੀਂ ਖੱਬੇ ਜਾਂ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਲੰਘ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਰਸਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੱਜੇ ਪਾਸਿਓਂ ਲੰਘੋ – ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੋਗੇ
- ਫਾਸਲਾ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਫ਼ਿਕ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮੁੱਖ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜੰਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਸਕੋ
- ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜਲਦੀ ਰੁਕਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁਸਾਫ਼ਰਾਂ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣੇ, ਅਤੇ ਪਾਸੇ ਦੀਆਂ ਸੜਕਾਂ ਤੋਂ ਵਾਹਨ ਤੁਹਾਡੀ ਲੇਨ ਵਿੱਚ ਆਉਣੇ
- ਕਤਾਰਬੱਧ ਟ੍ਰੈਫ਼ਿਕ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਹੈ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ
- ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਬਾਈਕਾਂ ਸਮੇਤ, ਭਾਰੀ ਸਾਈਕਲਾਂ, ਧੀਮੀ ਰਫ਼ਤਾਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਗਮਗਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਕਾਰਗੋ ਬਾਈਕ 'ਤੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਝਾਅ

ਜੰਕਸ਼ਨ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਵਾਹਨ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮੁੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣ (ਪੰਨਾ 25 'ਤੇ 'ਡਰਾਈਵਰ ਬਲਾਈਂਡ ਸਪੌਟਸ' ਦੇਖੋ)।



ਟ੍ਰੈਫ਼ਿਕ ਵਿੱਚ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸੰਭਾਵੀ ਖ਼ਤਰੇ

1 ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ, ਬਲਾਈਂਡ ਸਪੌਟਸ, ਤੁਹਾਡੇ ਰਸਤੇ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਲੰਘ ਕੇ ਟ੍ਰੈਫ਼ਿਕ ਦਾ ਖੱਬੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਮੁੜਨ ਵੇਲੇ ਖਤਰਾ

2 ਉਲਟਾ ਟ੍ਰੈਫ਼ਿਕ – 'ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ' ਥਾਂ / ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੁਕੀ ਹੋਈ ਸੜਕ ਤੋਂ ਟ੍ਰੈਫ਼ਿਕ ਦਾ ਮਿਲਣਾ

3 ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ, ਰੁਕੀਆਂ ਕਾਰਾਂ ਦੇ ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛਿਓਂ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨੀ

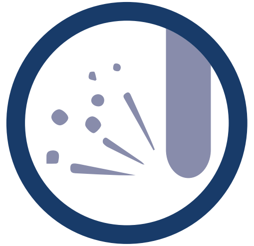
4 ਕਾਰ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੁੱਲ੍ਹਣਾ

5 ਟੋਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਹਾਲਾਤ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰੇ

ਮੌਸਮ

ਕੁਝ ਮੌਸਮ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਈਕਲ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਸੜਕਾਂ ਗਿੱਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਲਗਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਰਫੀਲੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਈਕ ਦਾ ਚੰਗਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਚੁਣੌਤੀ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਇਸ ਜਾਂ ਬਰਫ਼ ਵਾਲੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਟੱਡਾਂ ਵਾਲੇ ਟਾਇਰ ਫਿੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਵਿਕਲਪਕ ਆਵਾਜਾਈ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਸਤ੍ਹਾ

ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਸੜਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੜਕਾਂ, ਟੋਏ, ਗਿੱਲੀ ਸੜਕ, ਅਸਮਾਨ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਂ, ਟੁੱਟੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਰੁਕਾਵਟਾਂ, ਲੈਵਲ ਕਰਾਸਿੰਗ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਮਲਾਈਨਾਂ, ਅਤੇ ਸਪੀਡ ਬੰਪ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਖਤਰਨਾਕ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਪਹੁੰਚ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਗਤੀ ਘਟਾਓ, ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਿੱਧਾ ਚਲਾਓ, ਕਾਠੀ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਬ੍ਰੇਕ ਛੱਡੋ। ਲੈਵਲ ਕਰਾਸਿੰਗਾਂ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਮਲਾਈਨਾਂ ਤੱਕ ਸਮਕੋਣ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚੋ, ਅਤੇ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਂ 'ਤੇ, ਅਚਾਨਕ ਬ੍ਰੇਕ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਮੁੜਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।

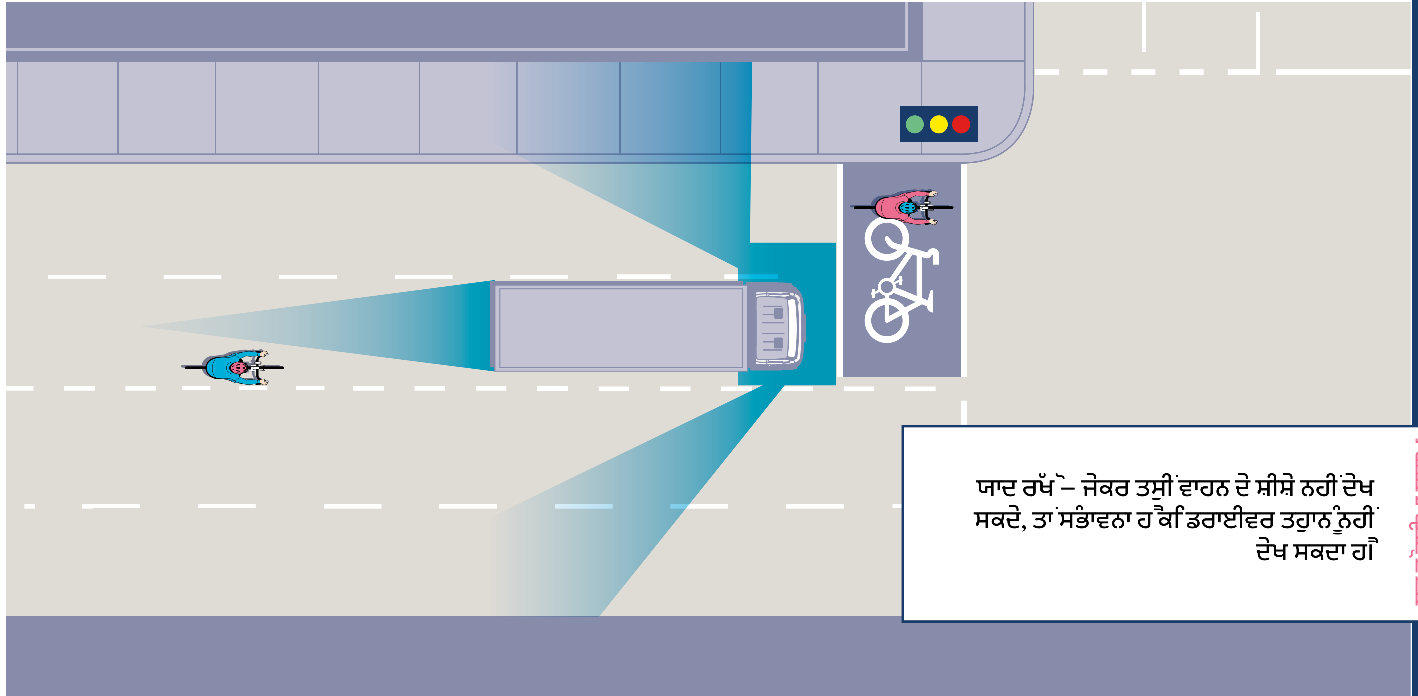
ਸਾਡੀਆਂ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਟੋਏ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹਨ। ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਅੱਗੇ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਲੰਘਣਾ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰੈਫ਼ਿਕ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਟੋਏ ਉੱਤੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਠੀ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਸਾਈਕਲ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਪਾਓ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਮੋੜ ਕੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਕੋਈ ਝਟਕੇ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੜਕ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਟੋਇਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਈਕਲ ਨਾ ਲੰਘਾਓ। ਉਹਨਾਂ ਹੇਠਾਂ ਵੱਡੇ ਟੋਏ ਲੁਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ!

ਡਰਾਈਵਰ ਲਈ ਬਲਾਈਂਡ ਸਪੌਟਸ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇ ਵਾਹਨਾਂ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਅੱਗੇ, ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਥਿਤ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾ ਕੇ ਵਾਹਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਜਾਣਾ), ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਡ੍ਰਾਈਵਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਨਾ ਸਕਣ। ਕਤਾਰਬੱਧ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਵਿੱਚ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਡਰਾਈਵਰ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਡਰਾਈਵਰ ਦੀ ਅੱਖ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕੋ।

ਵੱਡੇ ਵਾਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਾਂ ਦਿਓ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਜੰਕਸ਼ਨ 'ਤੇ ਸਥਿਰ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਮੁੜ ਰਹੇ ਹੋਣ।



ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਝਾਅ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ – ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਾਹਨ ਦੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਡਰਾਈਵਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਸੜਕ 'ਤੇ ਚਲਾਉਣਾ

ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਮੁੱਖ ਨੁਕਤੇ

- ਆਪਣੇ ਰੂਟ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਸਮਝੋ ਕਿ ਮੌਸਮ ਅਤੇ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਵਾਜਾਈ ਦਾ ਇਸ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਸਤਾ ਡਰਾਈਵ ਕਰਨ ਲਈ ਤਰਜੀਹੀ ਰਸਤੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਹਾਈਵੇ ਕੋਡ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਸੜਕ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ,
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਇਸ ਗਾਈਡ 'ਤੇ ਪਿੱਛੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਸੜਕ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ – ਮੁੱਖ ਸਥਿਤੀ ਡਿਫਾਲਟ ਸਥਿਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਸੜਕ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਅਤੇ ਕਾਰਾਂ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- ਵੱਡੇ ਵਾਹਨਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੱਸਾਂ, ਜਿੱਥੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਦਿਖਾਈ ਨਾ ਦਿਓ, ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੱਕ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਓ – ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਸੜਕ ਦੇ ਦੂਜੇ ਵਰਤੋਂਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਿਲੇਗਾ
- ਇਕਸਾਰ ਰਹੋ – ਦੂਜੇ ਸੜਕ ਵਰਤੋਂਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ
- ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਲਿਆ ਹੈ
- ਹਨੇਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਾਈਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ – ਇਹ ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਲੋੜ ਹੈ
- 30mph ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਪੀਡ ਸੀਮਾ ਵਾਲੀਆਂ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਗਤੀ ਅਤੇ ਦੂਰੀ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ
ਲਈ 30mph ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਪੇਂਡੂ ਦੀਆਂ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਪਿੱਛੇ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਵਾਹਨਾਂ ਨੂੰ ਓਵਰਟੇਕ ਕਰਨ ਦੇਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ
ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਾਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੇਣ ਲਈ ਲੰਘ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਈਬਾਈਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਾਰਜ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ
ਆਪਣੇ ਚਾਰਜਰ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਿਜਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਲਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ

ਮਲਟੀਪਲ ਲੇਨਾਂ ਵਾਲੇ ਜੰਕਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁੱਖ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਤਾਰ ਦੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਅੱਗੇ ਲੰਘਣ (ਆਦਰਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ) ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਲ ਬੱਤੀਆਂ 'ਤੇ ਰੁਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੰਘਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕਤਾਰਬੱਧ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਮੁੱਖ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰੋ।

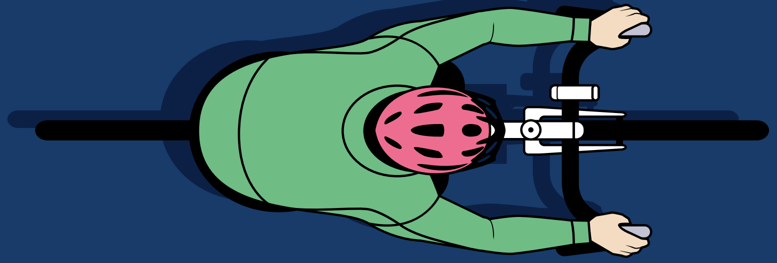
ਬਹੁ-ਲੇਨ ਜੰਕਸ਼ਨ

ਬਹੁ-ਲੇਨ ਸੜਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੰਕਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁੱਖ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਚਲਦੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਦੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਣ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਡ੍ਰਾਈਵਰ ਪਿੱਛੇ ਉਡੀਕ ਕਰੇ। ਯਾਤਰਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵੀਂ ਲੇਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੇਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਝਾਅ

ਹਰੇਕ ਕੀਮਤੀ ਵਸਤੂਆਂ ਸਮੇਤ ਆਪਣੀ ਸਾਈਕਲ ਨੂੰ ਨੈਸ਼ਨਲ
ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਰਜਿਸਟਰ
immobilise.com
'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਨਲਾਈਨ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ

ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ



ਰੂਟ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ

ਕੁਝ ਤਿਆਰੀ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਾਈਕਲ ਯਾਤਰਾ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋਗੇ।

ਸੋਚਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ:

- ਜਿਸ ਰੂਟ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਲੰਘੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਸਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਸਾਈਕਲ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਸੜਕ ਦੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸਿੱਧੇ ਭਾਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਕੁਝ ਸੁੰਦਰ, ਅਰਾਮਦੇਹ ਰੂਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਸੜਕਾਂ ਸਮਰਪਿਤ ਬਾਈਕ ਲੇਨਾਂ ਜਾਂ 20mph ਸਪੀਡ ਸੀਮਾ ਵਰਗੀਆਂ ਸਹਾਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਗੀਆਂ
- ਸੜਕ ਤੋਂ ਦੂਰ ਦੇ ਮਾਰਗ ਅਤੇ ਸਾਂਝੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਤੰਗ ਪਿੰਚ ਪੁਆਇੰਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਚੌੜੇ ਕਾਰਗੋ ਬਾਈਕ ਅਤੇ ਟਰਾਈਕ ਲਈ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ
- ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੂਟ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੜਕਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਿਅਸਤ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਵਧੇਰੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ, ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ, ਸਕੂਲ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਜਾਂ ਕਾਲਜ ਕੋਲ ਯਾਤਰਾ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਇੱਕ ਯਾਤਰਾ ਯੋਜਨਾ, ਨਕਸ਼ੇ ਜਾਂ ਰੂਟਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਰਸਤਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਵੈੱਬ ਅਧਾਰਤ ਰੂਟ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਸਾਧਨ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ:

cyclestreets.net

sustrans.org.uk

maps.google.co.uk (ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਸਾਈਕਲ ਆਈਕਨ ਚੁਣੋ)

ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚਾ

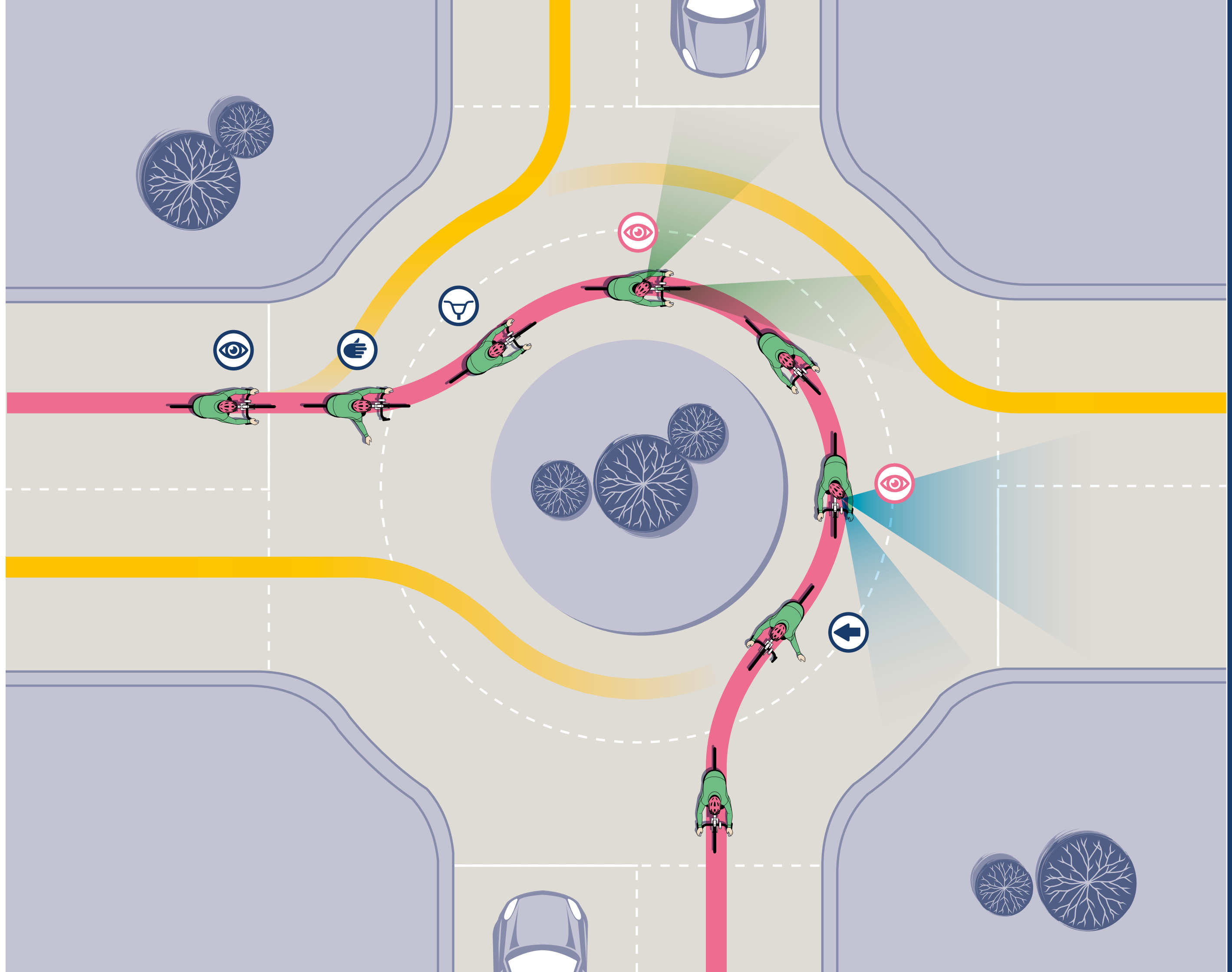
ਗੋਲ ਚੱਕਰ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਈਕਲ 'ਤੇ ਗੋਲ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣਾ ਸਰਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਲੇਨ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਕੇਤ ਕਰੋ
- ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਨੇੜੇ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਗੀਅਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜੋ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ
- ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਨੂੰ ਰਸਤਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਿੱਛੇ ਦੇ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਲਈ ਖੱਬੇ ਜਾਂ ਸੱਜੇ ਸੰਕੇਤ ਕਰੋ
- ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਨਿਕਾਸੀ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੋਗੇ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਨਿਕਾਸੀ ਮਾਰਗ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਦਾ ਸਿਗਨਲ ਦਿਓ
- ਨਿਕਾਸੀ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਮੋਢੇ ਦੇ ਉੱਪਰੋਂ ਟ੍ਰੈਫ਼ਿਕ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀ ਲੇਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਨਿਰਣਾਇਕ ਬਣੋ – ਆਪਣੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾ ਕਰੋ
- ਜੇਕਰ ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਛੋਟਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁੜਨ ਵੇਲੇ ਸੰਕੇਤ ਨਾ ਦੇ ਸਕੋ। ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਝਾਅ

ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਕੁਝ ਭਾਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪਹੁੰਚ ਹੇਠਾਂ ਉਤਰ ਕੇ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਅਸਤ ਜੰਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਗੋਲ ਚੱਕਰ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



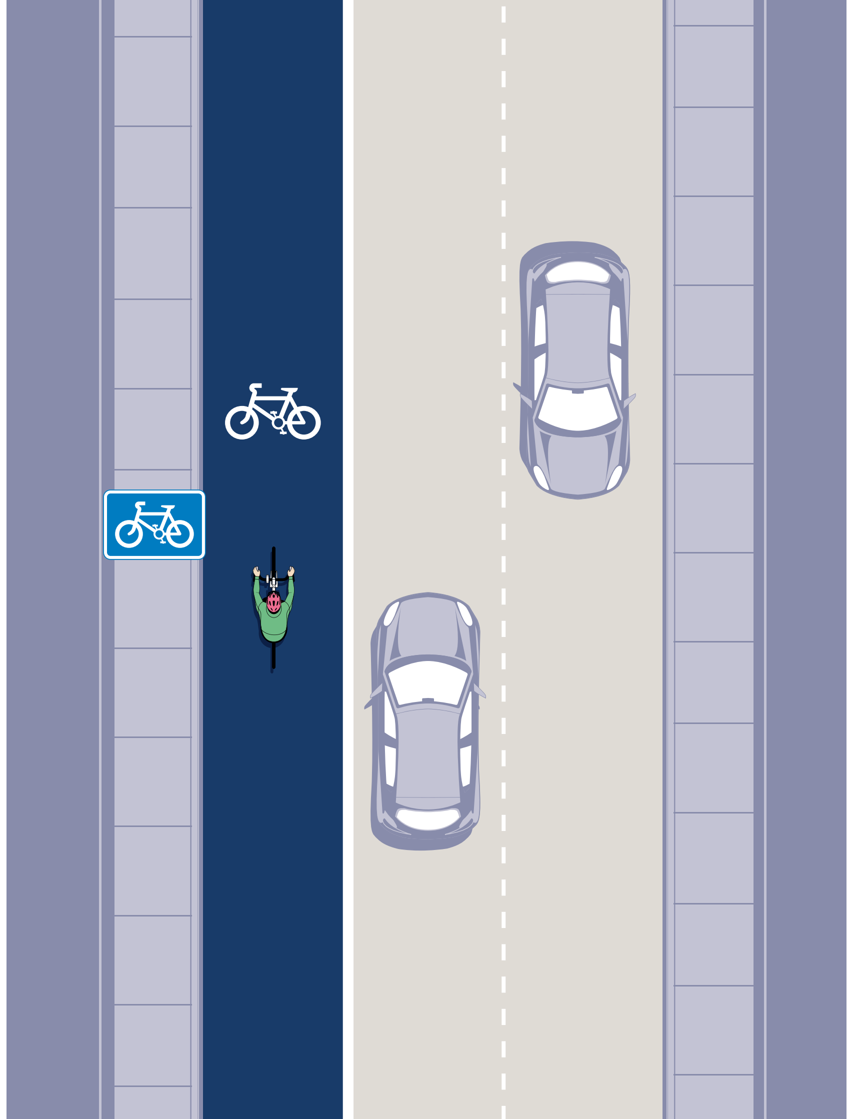
ਸਾਈਕਲ ਲੇਨਾਂ

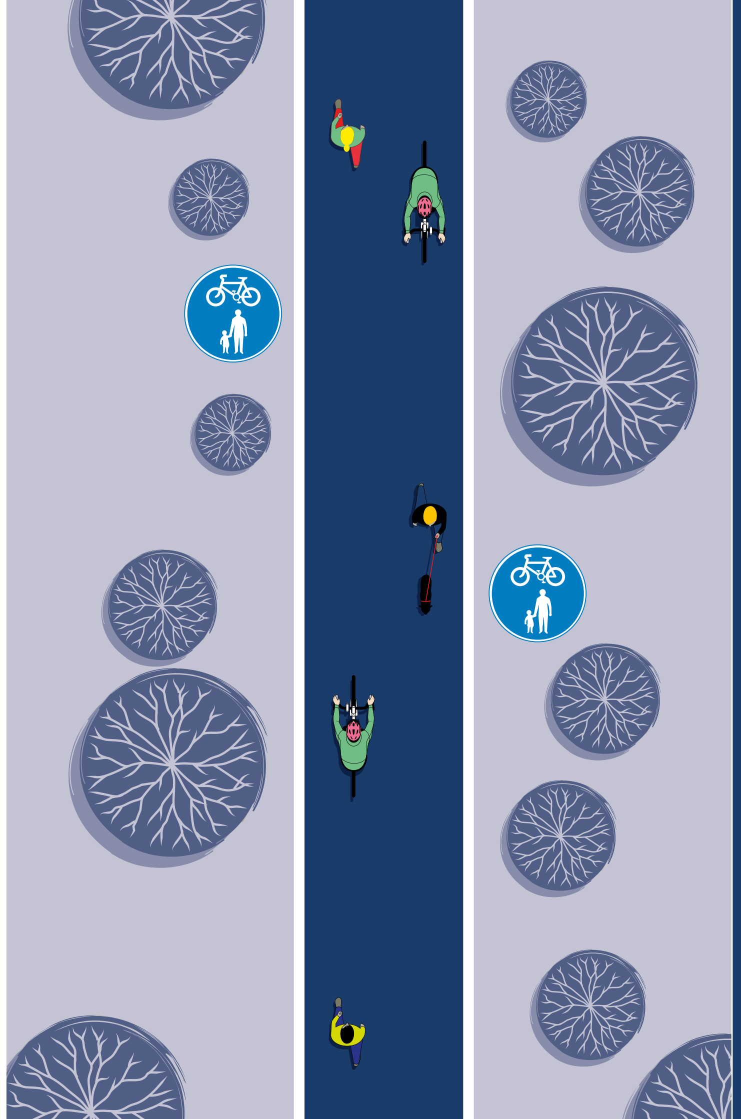
ਸਾਈਕਲ ਲੇਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਈਕਲ ਦੁਆਰਾ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਲੇਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਈਕਲ ਲੇਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਠੋਸ ਲਾਈਨ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਕਾਰਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਾਰਕ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪਾਰਕ ਕੀਤੀਆਂ ਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਪਾਰਕ ਕੀਤੀ ਹਰ ਕਾਰ ਦੇ ਅੱਗਿਓਂ-ਪਿੱਛਿਓਂ ਲੰਘਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਲੇਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੋਗੇ।

ਉਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਜਿੱਥੇ ਸਾਈਕਲ ਲੇਨਾਂ ਪਾਰਕ ਕੀਤੀਆਂ ਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹਨ
–
ਜੇਕਰ ਕਾਫ਼ੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।





ਸਾਈਕਲ ਮਾਰਗ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਸਬਿਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਰਗ ਨੈੱਟਵਰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਨਾਲ ਘੱਟ-ਤੋਂ-ਘੱਟ ਅੰਤਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਟਾਊਨ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਓ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਓਵਰਟੇਕ ਕਰੋ।

ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਿਆਂ, ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਸੈਰ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਆਦਿ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਵਰਤੋਂਕਾਰਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਓ।

ਮਾਰਗ ਦੇ ਹੋਰ ਵਰਤੋਂਕਾਰਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।
ਨਿਮਰ ਬਣੋ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਗਤੀ ਘਟਾਓ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਈਬਾਈਕਾਂ 'ਤੇ।

ਜੇਕਰ ਮਾਰਗ ਦੇ ਦੂਜੇ ਵਰਤੋਂਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਲੰਘਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਘੋੜੇ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਘੋੜੇ ਅਤੇ ਸਵਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਓ ਅਤੇ ਘੋੜੇ ਸਵਾਰ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਅਵਾਜ਼ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਰਸਤਾ ਤੰਗ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੁਕਣ ਅਤੇ ਘੋੜੇ ਅਤੇ ਸਵਾਰ ਨੂੰ ਲੰਘਣ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਚੌੜਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਲੰਘੋ –
ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘੱਟ-ਤੋਂ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਕਾਰ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਜਿੰਨੀ ਦੂਰੀ ਤੋਂ।

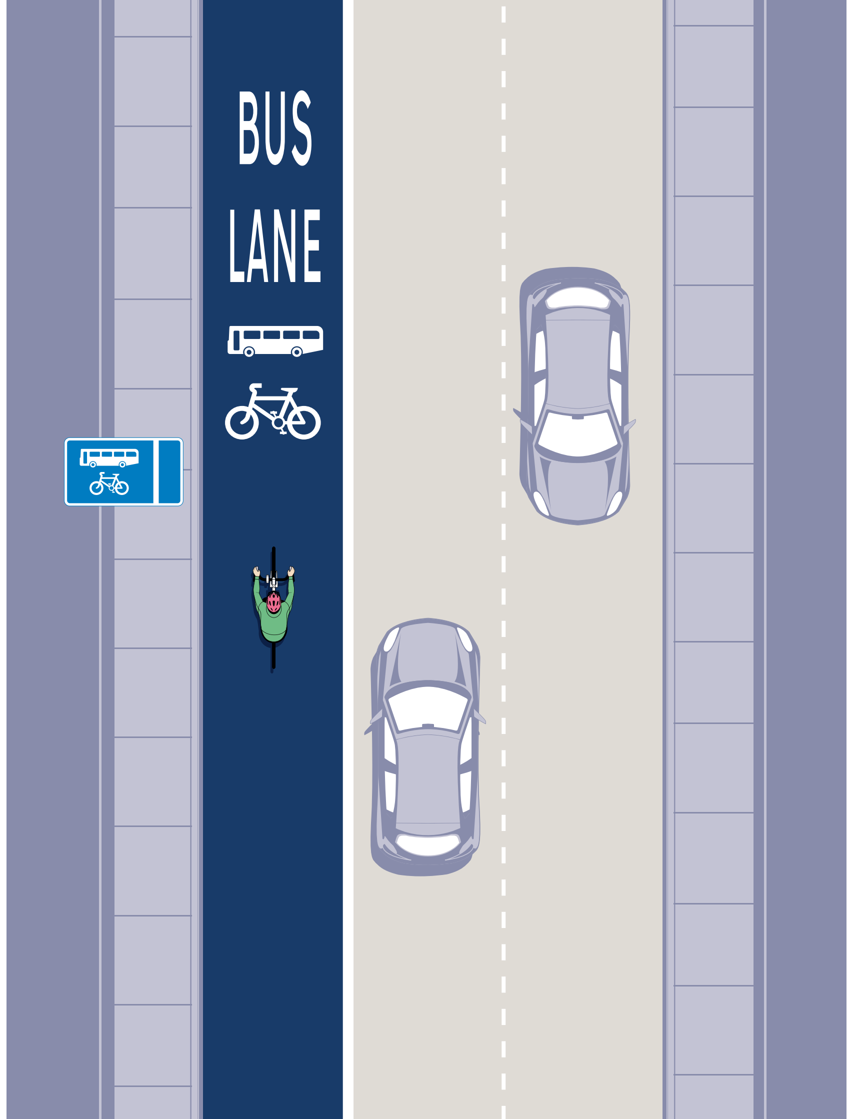
ਸਾਂਝੇ ਮਾਰਗਾਂ 'ਤੇ ਘੋੜ ਸਵਾਰਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ। ਘੋੜੇ ਅਤੇ ਸਵਾਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ 'ਹਾਇ' ਦੀ ਅਵਾਜ਼ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਲੰਘੋ।

ਬੱਸ ਲੇਨ

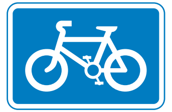
ਅਕਸਰ ਤੁਸੀਂ ਬੱਸ ਲੇਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੱਖ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਾਇਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਬੱਸ ਅੱਡਿਆਂ 'ਤੇ ਲੋਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਯਾਤਰੀ ਬੱਸ ਤੋਂ ਉਤਰਨ ਲਈ ਹਿੱਲ ਰਹੇ ਹਨ; ਤਾਂ ਬੱਸ ਦੇ ਰੁਕਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰੋ। ਬੱਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਚੱਲਦੇ ਸਮੇਂ, ਰੁਕਣ ਤੇ ਇਸਦੇ ਰੁਕਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਵਰਟੇਕ ਕਰਨ ਦਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਸ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਚੱਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਸੜਕ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ

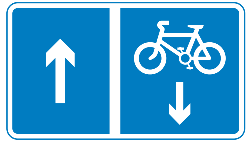

ਵੱਡੀ ਸੜਕ 'ਤੇ ਸਾਈਕਲਾਂ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਰੂਟ

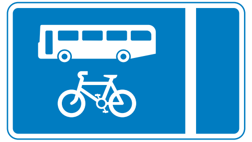
ਸਿਰਫ਼ ਸਾਈਕਲ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਰੂਟ

ਪੈਦਲ ਅਤੇ ਸਾਈਕਲ ਲਈ ਸਾਂਝਾ ਰੂਟ

ਸਾਈਕਲ ਅਤੇ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਰੂਟ

ਅੱਗੇ-ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਈਕਲ ਲੇਨ ਹੈ
(ਇੱਕ ਠੋਸ ਲਾਈਨ ਹੋਰ
ਸਾਰੇ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਕਰਦੀ ਹੈ)


ਉਲਟੇ-ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਾਲਾ ਸਾਈਕਲ ਰੂਟ


ਸਾਈਕਲ ਅਤੇ ਬੱਸ ਰੂਟ

ਚੇਤਾਵਨੀ (ਮੋਟਰ ਚਾਲਕਾਂ ਲਈ) ਅੱਗੇ ਸਾਈਕਲ ਰੂਟ ਹੈ

ਦਾਖ਼ਲਾ ਮਨ੍ਹਾਂ ਹੈ

ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ

ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ
ਵਾਹਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ
(ਸਾਇਕਲਾਂ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਮਾਰ ਕੇ ਲਿਜਾਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ)

ਆਮ ਸਲਾਹ

ਦੂਰ ਤੱਕ ਜਾਣਾ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵੀਂ ਸਾਈਕਲ ਚੁਣ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 5 ਮੀਲ ਤੱਕ ਦਾ ਛੋਟਾ ਸਫ਼ਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕ ਕਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੁਧਾਰੇਗੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੰਬੇ ਸਫ਼ਰਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਰੂਟ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ, ਆਪਣੀ ਸਾਈਕਲ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਫ਼ਰ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿਓ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਉਮੀਦ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਪਹੁੰਚੋਗੇ!

ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ, ਕਾਲਜਾਂ, ਸਕੂਲਾਂ, ਜਨਤਕ ਇਮਾਰਤਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਸਟੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਸਾਈਕਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਹੂਲਤਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਹੈ। ਕੀ ਇੱਥੇ ਬਾਈਕ ਪਾਰਕਿੰਗ, ਸ਼ਾਵਰ, ਲਾਕਰ ਉਪਲਬਧ ਹਨ? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਕੀ ਕੋਈ ਖਰਚਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ – ਜੇਕਰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਹੋ – ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ HR ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
ਕੋਈ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਗਰੁੱਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਦਾ 'ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਫ੍ਰੈਂਡਲੀ' ਅਵਾਰਡ ਉਹਨਾਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ, ਸਕੂਲਾਂ, ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ cycling.scot 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਲੱਭੋ

ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਝਾਅ

ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟ ਜੁੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਈਕਲ 'ਤੇ ਲਿਜਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ, ਸਹਿਪਾਠੀ ਜਾਂ ਸਹਿਕਰਮੀ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰੂਟ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਲਾਹ, ਨੁਕਤੇ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ – ਜਾਂ ਉਹ ਸਵਾਰੀ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ! ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਗਰੁੱਪ ਜਾਂ ਫੋਰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਉਂ ਨਾ ਇੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਤਿਆਰ ਰਹੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਅਰਾਮਦੇਹ ਹੋਵੋਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਾਈਕਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੈਕ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ p42 'ਤੇ ਸੁਝਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਆਈਟਮਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ ਮਿਲੇਗੀ।

ਸਾਈਕਲ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਬੀਮਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਸਾਈਕਲ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਬੀਮਾ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸ਼ਾਇਦ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰ ਦੇ ਬੀਮੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਈਕਲ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਮਹਿੰਗੇ ਸਾਈਕਲਾਂ ਲਈ, ਜਾਂ ਵਧੇ ਹੋਏ ਕਵਰ ਲਈ ਖਾਸ ਬੀਮਾ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਹਰ ਬੀਮਾਕਰਤਾ ਹਨ ਜੋ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਲੱਭੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਚਾਲਕ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਬੀਮਾ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਯੂਕੇ ਦੋਵੇਂ ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਵਾਲੇ ਨਿੱਜੀ ਬੀਮਾ ਵਿਕਲਪ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਟੈਗਿੰਗ

ਡਾਟਾ ਟੈਗਿੰਗ ਚੋਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਈਕਲ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੋਰੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਈਕਲ ਦੇ ਬਰਾਮਦ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਬਾਈਕ ਦੀ ਫੋਟੋ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਬਾਈਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਈਕਲ ਦੇ ਫ੍ਰੇਮ 'ਤੇ UV ਪੈੱਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਚਿੰਨ੍ਹ ਲਗਾਓ – ਨਿਸ਼ਾਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦਾ ਪੋਸਟਕੋਡ ਅਤੇ ਘਰ ਦਾ ਨੰਬਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਜਿਾਉਣੀਆਂ

ਸਾਈਕਲ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਰਾਮਦੇਹ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਾਨ ਲਜਿਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਵਿਕਲਪ ਹਨ।

1 ਬੈਕਪੈਕ ਇੱਕ ਬੈਕਪੈਕ ਛੋਟੀਆਂ ਯਾਤਰਾਵਾਂ 'ਤੇ ਯਾਤਰੀ-ਆਕਾਰ ਦੇ ਭਾਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਲੈਪਟਾਪ, ਲੰਚ, ਕੁਝ ਔਜ਼ਾਰ ਅਤੇ ਵਾਟਰਪਰੂਫ਼) ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਆਦਰਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਖ਼ਤ ਬਾਹਰੀ ਪੈਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਣੀ-ਰੋਧਕ ਅਤੇ ਹਵਾਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਥਰਿ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਲੰਬੀਆਂ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਬੋਝ ਲਈ, ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਵਧੇਰੇ ਅਰਾਮਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਢਿੱਲੇ ਸਟ੍ਰੈਪਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਜੋ ਚੱਲਦੇ ਪਹੀਏ ਵਿੱਚ ਫਸ ਸਕਦੇ ਹਨ।

2 ਕਾਠੀ ਦਾ ਬੈਗ ਇਹ ਬੈਗ ਕਾਠੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਅਕਸਰ ਕਾਠੀ ਲੂਪ ਜਾਂ ਇੱਕ ਖਾਸ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਛੋਟੇ ਲੋਡਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਔਜ਼ਾਰ, ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਪੈਨੀਅਰ ਰੈਕ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸੜਕ ਦੀ ਧੂੜ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਵੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

3 ਪੈਨੀਅਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਭਾਰ ਸਾਈਕਲ ਚੁੱਕੇ, ਤਾਂ ਪੈਨੀਅਰ ਆਦਰਸ਼ ਹਨ। ਇਹ ਅਜਿਹੇ ਬੈਗ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਰੈਕ ਦੇ ਹਰ ਪਾਸੇ ਮਾਊਂਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਊਜਕ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਭਾਰ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਨੀਵਾਂ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਮਾਨ ਲਈ ਵਧੀਆ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸਾਈਕਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੇ ਸਾਈਕਲਾਂ 'ਤੇ ਪੈਨੀਅਰ ਰੈਕ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

4 ਟੋਕਰੀ ਇੱਕ ਟੋਕਰੀ ਇੱਕ ਸਾਈਕਲ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਲਜਿਾਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਮ ਬੈਗ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਅੰਦਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦਾ ਵਾਧੂ ਫ਼ਾਇਦਾ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਬਸ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੀਂਹ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਲਚਕੀਲੇ ਸਮਾਨ ਦੇ ਜਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਟੋਕਰੀ ਦੇ ਉੱਪਰ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੰਪ ਦੇ ਉੱਪਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਛਲ ਕੇ ਬਾਹਰ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਭਰੀ ਹੋਈ ਟੋਕਰੀ ਸਟੀਅਰਿੰਗ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਭਾਰੀ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

5 ਕਾਰਗੋ ਬਾਈਕ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਲੋਡ ਬਰਾਬਰ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਲਾਹ

ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਈਆਂ ਸਾਈਕਲਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੀਟਾਂ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਗ-ਅਲੋਂਗ ਸਮੇਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਜਿਾਣ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਬਾਈਕ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਲਾਹ

ਕਦੇ ਵੀ ਕੈਰੀਅਰ ਬੈਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਹੈਂਡਲਬਾਰਾਂ ਤੋਂ ਨਾ ਲਟਕਾਓ! ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਈਕਲ ਦਾ ਪੂਰਾ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਅਗਲੇਰਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ

ਸਿੰਗਲ ਫਾਈਲ ਜਾਂ ਬਰਾਬਰ ਦੋ?

ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਲਈ ਜਾਂ ਘੱਟ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਸਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜੋੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭੀੜੀਆਂ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਓਵਰਟੇਕ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਰਾਬਰ ਦੋ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੇਂਡੂ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ

ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਤੀ ਸੀਮਾ ਵਾਲੀਆਂ ਸੜਕਾਂ ਜਾਂ ਸਿੰਗਲ ਟਰੈਕ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੁੱਖ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਵਾਰੀ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ – ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੜਕ ਦੇ ਦੂਜੇ ਵਰਤੋਂਕਾਰਾਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਬਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਸੜਕ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਕਾਰ ਨੂੰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਓਵਰਟੇਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵੀ ਰੋਕੇਗਾ ਅਤੇ ਵਾਹਨਾਂ ਦੇ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਨੂੰ ਲੰਘਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੇਗਾ। ਪੇਂਡੂ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਸੜਕ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੀਕ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲੰਘਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ

ਲੰਘਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜੇ ਲੰਘਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਸੜਕ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਰੁਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਲੰਘਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਸੜਕ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੇ ਉਲਟੇ ਪਾਸੇ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਲੰਘਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਵਾਹਨ ਲੰਘਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਰੁਕਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਹਨ ਨੂੰ ਲੰਘਣ ਦੇਣ ਲਈ ਸੜਕ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੁਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵੱਡੇ ਵਾਹਨ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਂਡੂ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਵੱਡੇ ਖੇਤ ਵਾਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੜਕ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜਗ੍ਹਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਡ੍ਰਾਈਵਰ ਦੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਾਹਨਾਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਲੰਘਣ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਅੱਗੇ ਲੰਘਣ ਵੇਲੇ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਘੋੜਿਆਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਲੰਘਣਾ

ਘੋੜੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚੌਂਕ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਈਕਲ 'ਤੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪਹੁੰਚੋ। ਘੋੜੇ ਸਵਾਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਘੋੜਾ ਲੰਘਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਥਾਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਰੁਕਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਹਾਰਸ ਸੋਸਾਇਟੀ ਘੋੜੇ ਅਤੇ ਸਵਾਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ 'ਹੈਲੋ' ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਨ, ਹੌਲੀ ਹੋਣ, ਰੁਕਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਦੇਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਲੰਘਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਨਾ ਲੰਘੋ। 'ਚੰਗੇ ਬਣੋ ਹਾਇ ਕਹੋ।

bhs.org.uk

ਇਹ ਗਾਈਡ ਸੜਕ 'ਤੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਅਤੇ ਸਾਈਕਲ ਮਾਰਗਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੜਕ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸਾਇਕਲ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ 'Do the Ride Thing' (ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰੋ) ਗਾਈਡ ਦੇਖੋ - dotheridething.co.uk

- ਆਪਣੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖੋ।
- ਅੰਤਰਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ।
- ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਾਈਕਲ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਗਿਆਨ।

Cycling Scotland

ਸਾਡੇ ਨਵੇਂ ਈ-ਲਰਨਿੰਗ ਟੂਲ 'ਤੇ ਜਾਓ

skills.cycling.scot

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਏ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਵਿੱਚ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀਕਐਂਡ ਦੌਰਾਨ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਦੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਦੀ ਨਵੀਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਕੰਮ ਆਵੇਗੀ।

ਬਾਈਕ ਕਟਿੱ ਜਾਂਚ-ਸਚੂੀ

ਸਰੁੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਲਾਮਤੀ

- ਲਾਈਟਾਂ
- ਰਫਿਲਕੈਟਰ
- ਸਾਈਕਲ ਲਾਕ
- ਹਲੈਮੇਟ
- ਪ੍ਰਤੀਬਬਿੰਤਿ / ਚਮਕਦਾਰ ਕੱਪੜੇ
- ਟ੍ਰਾਊਜ਼ਰ ਕਲਪਿੱ

ਸੜਕ ਕਨਿਾਰੇ ਲਈ ਕਟਿੱ

- ਮਬੋਾਇਲ ਫਨੋ
- ਪੰਕਚਰ ਮਰੁੰਮਤ ਕਟਿੱ
- ਵਾਧ ੂਅੰਦਰਨੂੀ ਟਊਿਬ
- ਨਕਸ਼ਾ / GPS
- ਮਲਟੀ-ਟਲੂ / ਬੇਸਕਿ ਟਲੂ
- ਸਾਈਕਲ ਪੰਪ
- ਚੇਨ ਲਊਿਬ

ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਝੁਾਅ

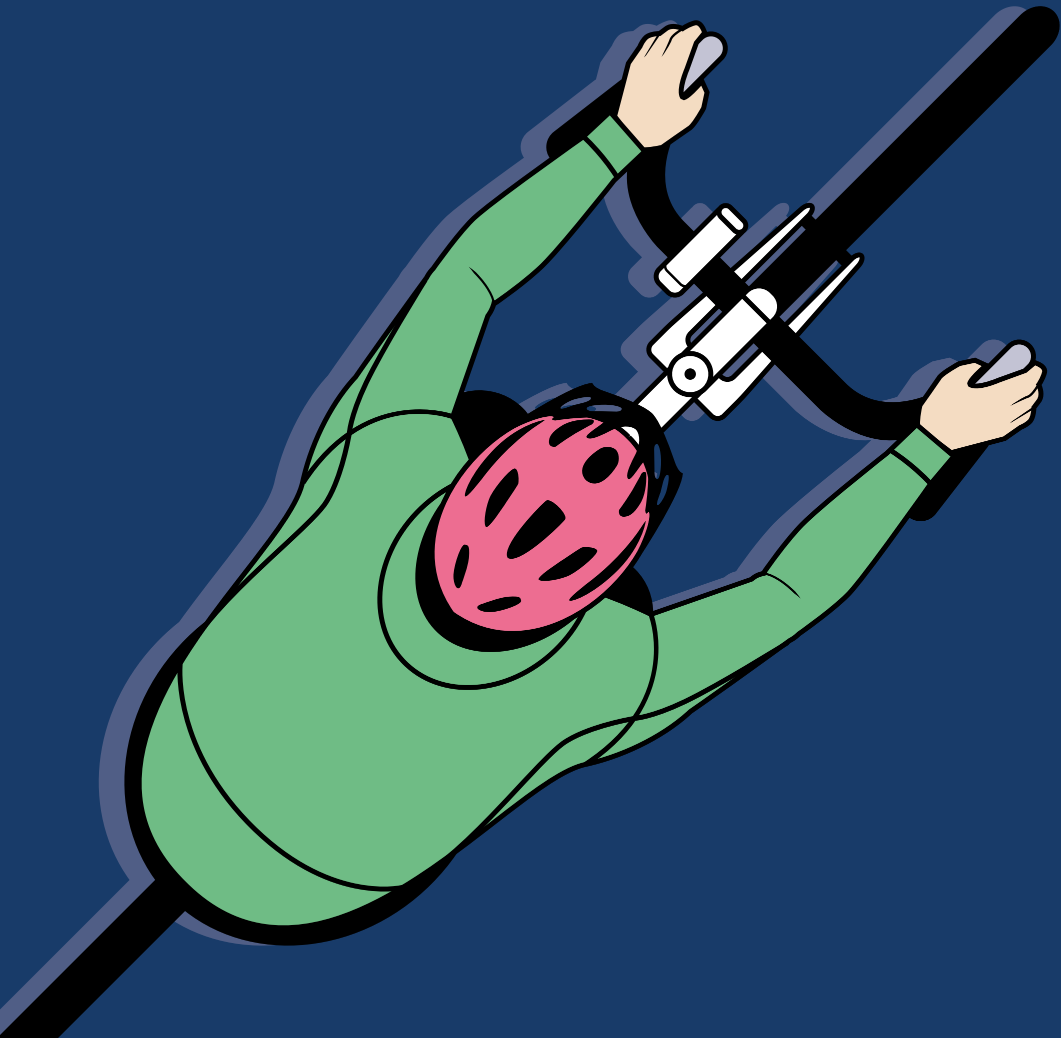
ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਦਾ ਆਨਦੰ ਮਾਣਨ ਲਈ ਤਹੁਾਨ ੂੰਸਚੂੀ ਵਚਿਲੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੜੋ ਨਹੀ ਂਹ।ੈ ਉਜਾਗਰ ਕੀਤੀਆ ਂਆਈਟਮਾ ਂਬਹਤੁ ਉਪਯਗੋੀ ਹ ੋਸਕਦੀਆ ਂਹਨ। ਆਨਲਾਈਨ ਪੰਕਚਰ ਮਰੁੰਮਤ ਦੇ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖੋ।

ਆਰਾਮ

- ਪਾਣੀ ਦੀ ਬਤੋਲ (ਅਤੇ ਪਜਿੰਰੇ)
- ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ
- ਵਾਟਰਪਰਫੂ
- ਦਸਤਾਨੇ

ਈਬਾਈਕ

- ਚਾਰਜਰ



Cycling Scotland

TRANSPORT SCOTLAND
CÒMHDHAIL ALBA

ਫਰਵਰੀ 2022

cycling.scot

ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਸਕਾਟਿਸ਼ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰ. SC029760