

ما خطوتك التالية؟

يفتح تعلم ركوب الدراجات الأبواب أمام مجموعة هائلة من الفرص. وسواء اخترت ركوب الدراجة كوسيلة مواصلات، أو للمغامرة، أو للترفيه، أو كرياضة وتتوفر الكثير من وسائل الدعم لذلك.

منظمة **Cycling Scotland** (ركوب الدراجات في اسكتلندا) تشرف على برامج تدريب **Bikeability Scotland** و **GoMountain Bike** و **Cycling Friendly Schools Award** (جائزة المدارس المُجهزة لركوب الدراجات). يمكنك التعرف على المزيد بالاطلاع على cycling.scot

Cycling Scotland

منظمة **Sustrans** تشرف على الشبكة الوطنية لركوب الدراجات

وتدعم المدارس من خلال برنامج **Ibike**، وتخطط لأنشطة النقل، وتوفر من

ح إنشاء مواقف الدراجات. يمكنك التعرف على المزيد بالاطلاع على sustrans.org/scotland

sustrans
JOIN THE MOVEMENT

منظمة **Cycling UK** (ركوب الدراجات في المملكة المتحدة) تدعم مشاريع ركوب الدراجات المجتمعية في مختلف أنحاء اسكتلندا، بما في ذلك "أماكن الإيواء" المحلية.

يمكنك التعرف على المزيد بالاطلاع على cyclinguk.org

we are cycling
The cycle charity UK

وكالة **Road Safety Scotland** تعزز الوعي بالسلامة لدى جميع مستخدمي الطريق. يمكنك التعرف

على المزيد بالاطلاع على: roadsafetyscotland.org.uk

Road Safety Scotland

Scottish Cycling هي الهيئة المنظمة للرياضة على المستوى المحلي

وتدعم شبكة نوادي ركوب الدراجات في جميع أنحاء اسكتلندا. تعرف على المزيد بالاطلاع على

scottishcycling.org.uk

SCOTTISH CYCLING

Transport Scotland (هيئة النقل في اسكتلندا) تضع سياسات مجموعة كبيرة من برامج تشجيع

المشي وركوب الدراجات وتمولها. تعرف على المزيد بالاطلاع على transport.gov.scot

TRANSPORT SCOTLAND
COMHARAL ALBA



دليل الوالدين

Bikeability Scotland



Cycling Scotland



Cycling Scotland هي منظمة خيرية اسكتلندية مسجلة برقم SC029710، تابعة لهيئة تنظيم الجمعيات الخيرية الاسكتلندية (OSCR)



Cycling Scotland

bikeability.scot

نوفمبر/تشرين الأول ٢٠٢٠

السيد ولي الأمر/مقدم الرعاية

ستتاح لطفلك قريباً فرصة المشاركة في التدريب على ركوب الدراجة التابع لبرنامج Bikeability Scotland في مدرسته. سيساعدك هذا الدليل على فهم ما سيفعله طفلك وإعداده لتلقي تدريب برنامج Bikeability Scotland.

ما هو برنامج Bikeability Scotland؟

Bikeability Scotland هو البرنامج التدريبي المحلي على ركوب الدراجات لأطفال المدارس. ويعمل على اكتساب الأطفال للمهارات والثقة اللازمين لركوب الدراجات على الطريق وتشجيعهم على الاستمرار في ركوب الدراجات عندما يصبحوا بالغين.

يجب أن يكون الأطفال متمكنين من قيادة الدراجة بالفعل حتى يستطيعوا المشاركة. في حالة عدم تمكنهم من القيادة فيرجى إعلام المدرسة. يمكنك أيضاً مشاهدة مقاطع الفيديو على الموقع الإلكتروني playonpedals.scot وتقديم الدعم لطفلك لتعلم القيادة.

وهو مصمم للتدريب داخل بيئة المدرسة على ثلاثة مستويات، ويهدف إلى دعم الجيل القادم ليصبحوا مستخدمي طرق واثقين ومسؤولين.



المستوى الأول

يتعلم راكبو الدراجات كيفية الاستعداد للرحلة، والتحقق من سلامة دراجتهم ومعداتهم، وتطوير مهارات التحكم واتخاذ القرار والملاحظة الجيدة. ويتعلمون أيضاً أهمية تشارك المساحة مع الآخرين على نحو مسؤول. يُستكمل التدريب في أماكن خالية من حركة المرور.



المستوى الثاني

يُقام في طرق ذات حارة واحدة مع وجود نقاط بسيطة وكثافة مرورية متوسطة، بعد نجاح الراكب في إظهار إتقان مهارات المستوى الأول بنجاح. يتعلم الراكب رصد ملاحظات جيدة ومتكررة، وإيضاح نواياهم لغيرهم من مستخدمي الطريق، واتخاذ قرار بشأن أفضل وضع لركوب الدراجة واستخدامها، وفهم الأولويات عند القيادة على الطريق، واتخاذ قرارات بشأن متى ينتظر الناس ومتى ينطلقون.



المستوى الثالث

يطور المهارات والثقة اللازمين لركوب الدراجات على التقاطعات والطرق المعقدة، أو المزدحمة، أو السريعة أحياناً مع حركة المرور الكثيفة. يبدأ بعد أن ينجح الراكب في إظهار إتقان مهارات المستوى الثاني بنجاح.

يدعم البرنامج شبكة من المدربين المتطوعين المؤهلين، وغالباً ما يكونون من المعلمين، وأولياء أمور، وأفراد من المجتمع المحلي. تدير منظمة Cycling Scotland برنامج Bikeability Scotland، نيابةً عن مجموعة Bikeability Scotland Delivery Group. يمكنك التواصل مع مدرستك للحصول على مزيد من المعلومات، أو انتقل إلى الموقع الإلكتروني لبرنامج Bikeability Scotland على الرابط:

bikeability.scot

الإعداد لتلقي تدريب برنامج Bikeability Scotland

بصفتك أحد الوالدين، فإن أفضل شيء يمكنك فعله لدعم تدريب طفلك هو إظهار الاهتمام والتشجيع.

هل طفلي مستعد لبدء تدريب برنامج Bikeability Scotland؟

- هل يستطيع طفلك قيادة الدراجة؟ إذا لم يتعلم قيادة الدراجة بعد، فساعدته على التدرّب على مهارات القيادة وشجعه على ذلك قبل بدء التدريب. أخير معلمه فقد يتمكن من تقديم بعض الدعم الإضافي قبل بدء التدريب.
- ما الملابس المناسبة للتدريب؟ تأكد من أن طفلك يرتدي ملابس لن تعلق في الأجزاء المتحركة من الدراجة وأن أربطة حذائه محكمة الربط. تعتمد الملابس التي سترتديها بشكل كبير على الطقس في اسكتلندا.
- تحقق من توقعات الطقس وخطط مسبقًا وفقًا لذلك.
- هل يتناول طفلك أي أدوية؟ إذا كان لا بد من إعلام المدرب بها، فأبلغ المدرسة ما هي الأدوية وسبب تناولها.
- هل دراجة طفلك مناسبة للتدريب؟ تأكد من أن الدراجة مريحة لطفلك وأنها آمنة للركوب. تحقق مما يلي:

1. ينبغي أن يتمكن طفلك من ملامسة الأرض بأصابع قدمه عند الجلوس.
2. يجب أن تحتوي الدراجة على مكبحين ويجب أن يوقف كلاهما الدراجة عند الدفع إلى الأمام وإلى الخلف.
3. الإطارات مغطاة بالهواء وخالية من التشققات والانتفاخات.
4. السلسلة تتحرك بسلاسة وتم تشحيمها.
5. ارتفاع المقعد والمقعد مناسبين ومثبتين جيدًا.
6. مقبضات المقود محكمة.
7. إذا لم تكن تعرف كيفية الفحص، فيمكنك اصطحابها إلى متجر دراجات محلي لفحصها.

الفحص باتباع شكل حرف M

ابدأ بالعجلة الأمامية

اتجه لأعلى إلى المقودين.

اتجه لأسفل إلى البدالين وحلقات السلسلة.

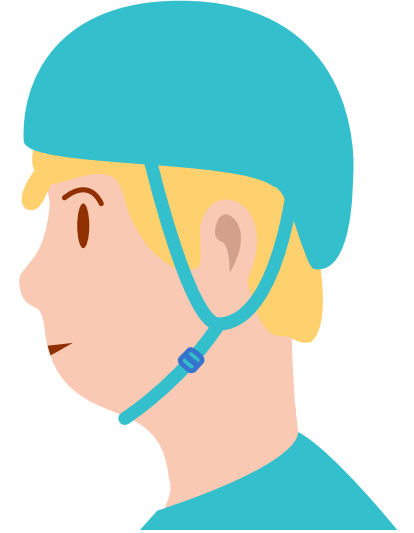
اتجه لأعلى إلى المقعد وماسورة المقعد.

اتجه لأسفل إلى العجلة الخلفية.

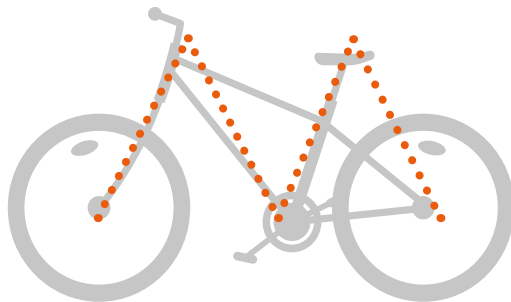
مهم - تأكد من أن الإطارات ممتلئة بالهواء، وأن المكابح تعمل، ومن تشحيم السلسلة.

- ماذا لو لم يكن طفلي يمتلك دراجة؟ قد توفر بعض المدارس والسلطات المحلية استعارة الدراجات. استعلم من مدرستك عن وسائل الدعم المتاحة.
- هل يلزم أن يرتدي طفلي خوذة؟ لا يلزم القانون أحدًا بارتداء خوذة في المملكة المتحدة أثناء ركوب الدراجة. ولكن، ينبغي لك التحقق من سياسة المدرسة فيما يتعلق بارتداء خوذة أثناء التدريب. إذا كانت الخوذة مطلوبة، فتأكد من أنها تستوفي المعايير المعتمدة، ومن عدم وجود تلفيات بها، وأن مقاسها ملائم. إذا لم تكن تعرف، فيمكنك سؤال المدرسة أو أي متجر دراجات محلي.

- اضبط حزام الخوذة بحيث تلائم مقاس محيط الرأس.
- تأكد من أن الخوذة مثبتة فوق مستوى العينين بمسافة "عرض إصبعين".
- اضبط الأحزمة بحيث تشكل مثلث حول الأذنين.
- اضبط حزام الذقن بحيث يُثبت بشكل آمن ومرح.



- هل يحتاج طفلك إلى وسائل دعم أخرى؟ إذا كان الأمر كذلك، فُرجى التواصل مع المدرسة قبل بدء التدريب لمناقشة أي متطلبات.
- إذا كان طفلك يستخدم مسارات مشتركة مع المشاة للوصول إلى المدرسة في درسه الأول لتدريب برنامج Bikeability Scotland، فذكره بإفصاح مساحة للمشاة، وأن يخفض السرعة ويعطيهم تنبيه بأنه قادم.
- إذا كانت لديك أي أسئلة أخرى، فتحدث إلى مدرسة طفلك قبل البدء في تدريب برنامج Bikeability Scotland. يمكنك العثور على المزيد من الأسئلة الشائعة على الرابط: cycling.scot/bikeability-scotland/faqs





هل سيحصل طفلي على شهادة؟

سيحصل كل طفل يشارك في

تدريب برنامج Bikeability Scotland على شهادة وشارة.

يُعتزف بالحضور والتطور الشخصي،

ولكن، لا تُعد الشهادة رخصة للقيادة على

الطريق. نوصيك بالنظر في قدرة طفلك على ركوب الدراجات

واتخاذ قرار بشأن ما إذا ركوبه مقبولاً لك أم لا.

كيف تستطيع المساعدة؟

ترحب معظم المدارس بدعم المتطوعين للمساعدة في تقديم تدريب برنامج Bikeability Scotland ومشاركتهم.

يجب أن تكون متقناً لركوب الدراجة، وأن تمتلك مهارات تواصل جيدة وأن تكون متاحاً لدعم الجلسات أثناء اليوم الدراسي.

التدريب مجاني. استعلم من مدرستك أو تعرّف على المزيد على:

bikeability.scot



لماذا الاهتمام بركوب الدراجات؟

يُعد ركوب الدراجات وسيلة ممتعة وعملية للحفاظ على النشاط.

كوسيلة مواصلة، يفيد البيئة وبالنسبة للكثيرين منا، يمنحنا شعوراً الأول بالاستقلال. كمنشط ترفيهي، يمثل فرصة لقضاء الوقت مع العائلة والتعرف على أصدقاء جدد.

يمكن أن يساهم تدريب طفلك مع برنامج Bikeability Scotland في تحسين ما يلي:

- إدراك المخاطر والوعي بها
- الرفاه العاطفي والاجتماعي والبدني
- الثقة
- التعليم والتحصيل

معلومات أخرى

إذا كنت ترغب في فهم المزيد حول ما تعلمه طفلك،

فيمكن العثور على معلومات على bikeability.scot

المعايير المحلية للتدريب على ركوب الدراجات

يتماشى تدريب برنامج Bikeability Scotland مع المعايير المحلية للتدريب على ركوب الدراجات ويوضح المهارات والفهم اللازمين لركوب الدراجات بأمان وعلى نحو مسؤول.

بادر بالبحث عن المعايير المحلية للتدريب على ركوب الدراجات على الرابط gov.uk

