



বাইসাইকেল বিষয়ক নিরাপত্তা

সঠিক হেলমেট বেছে নেওয়া এবং সেটিকে ঠিকঠাক মতো লাগানো



একটি শিশুর জন্য হেলমেট হল সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ একটি নিরাপত্তা সরঞ্জাম।

ঠিকঠাক মতো পরা হলে, হেলমেট আমাদের মাথা মাটিতে বা কোন বস্তুতে ঠুকে যাওয়া, এবং মস্তিষ্কে আঘাত লাগার ঝুঁকি 90% অবধি কমিয়ে দেয়।

শিশুদের জন্য এটি জানা জরুরি যে, বাইক চালানো বা ছোট চাকাওয়ালা কোন যন্ত্রে চড়ার সময় হেলমেট অবশ্যই পরতে হবে, এমনকি বাড়ির আশেপাশে চালানোর সময়েও।

একটি হেলমেট বেছে নেওয়া

হেলমেট পরে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করা এবং হেলমেট পরিহিত অবস্থায় বায়ুচলাচল ভাল থাকা উচিত। হেলমেটে একটি অস্ট্রেলিয়ার মানদণ্ড (Australian Standards)-এর স্টিকার থাকা উচিত, যাতে হেলমেটটি যে পরীক্ষিত ও অনুমোদিত (AS/NZS 2063) হয়েছে তা দেখা যায়।



আগে ব্যবহৃত হেলমেট কেনা থেকে বিরত থাকার চেষ্টা করুন এবং প্রতি 3-5 বছর অন্তর আপনার শিশুর হেলমেট বদলে দিন, যদি সেটি তাদের জন্য ছোট হয়ে যায়, অথবা কোনভাবে ঠোঁকা লেগে থাকে।



প্রতিটি রাজ্যে ও ভূখণ্ডে Kidsafe পরিষেবাগুলি আলাদা-আলাদা হতে পারে। আরও তথ্য ও পরামর্শের জন্য দয়া করে আপনার রাজ্যের বা ভূখণ্ডের দপ্তরে যোগাযোগ করুন। প্রকাশের সময় প্রদত্ত সমস্ত তথ্য সঠিক আছে।



বাইসাইকেল বিষয়ক নিরাপত্তা

সঠিক হেলমেট বেছে নেওয়া এবং সেটিকে ঠিকঠাক মতো লাগানো

প্রথম ধাপ - আকার

আপনার শিশুর মাথার আকার পরিমাপ করুন এবং হেলমেট পরিয়ে দেখে নিন। এটি সুন্দরভাবে আটকে থাকতে হবে, সোজাভাবে মাথায় বসতে হবে এবং আশেপাশে নড়লে চলবে না। হেলমেটের আকার ঠিক কার প্যাডগুলিকে ব্যবহার করে আপনার শিশুর মাথায় হেলমেটটিকে আটসাঁট করে বসান, অথবা সব আকারের জন্য মানানসই করে নেবার আংটাটিকে ঠিকঠাক করে সেটিকে সঠিক আকারে নিয়ে আসুন।

আপনার শিশুর জন্য এখন ঠিকঠাকভাবে লাগবে এমন হেলমেট কিনতে ভুলবেন না - এমন হেলমেট কিনবেন না যা সে 'বড় হলে লাগবে'।

দ্বিতীয় ধাপ - অবস্থান

হেলমেটটি আপনার শিশুর কপাল বরাবর নিচ অবধি আসা উচিত - তাদের চোখের ক্র-জোড়া থেকে এক বা দুই আঙ্গুল ফাঁক রেখে।

তৃতীয় ধাপ - ফিতে

ফিতেটিকে খুতনির ঠিক নিচে মাঝখানে আনুন। হেলমেটের ফিতেটিকে পিছন থেকে টেনে সেটিকে লম্বা বা খাটো করে নিয়ে আপনার খুতনির মাপের সাথে মানানসই করা যেতে পারে। নির্দেশ: হেলমেট খোলা অবস্থায় থাকলে এই ধরনের ফেরবদল সহজেই করা যায়।

চতুর্থ ধাপ - পাশের ফিতে

আপনার দুই কানের ঠিক নিচে, এবং দুই কানের সামনে, একটি ইংরেজি অক্ষরের 'V' আকৃতি তৈরি করতে দুটি ফিতেয় থাকা স্লাইডারগুলিকে ঠিকঠাক করুন।

পঞ্চম ধাপ - খুতনির ফিতে

খুতনির ফিতে বাঁধুন। সুন্দরভাবে বসে না যাওয়া অবধি ফিতে আঁটুন। ফিতির নিচ দিয়ে যেন একটি বা বা দুটির বেশি আঙ্গুল না গলে।

ষষ্ঠ ধাপ - চূড়ান্ত তত্ত্ব

হেলমেট কি ঠিকঠাকভাবে লেগেছে? আপনার শিশুকে বলুন তার মুখটা বড় করে খুলতে...বড় করে হাই তোলার মতো! হেলমেটটি মাথার উপর নিচের দিকে নেমে আসা উচিত। যদি তা না হয়, তাহলে 5 নং ধাপটি আবার দেখুন এবং খুতনির ফিতে আঁটুন।

হেলমেটটি কি ক্রর উপরে নড়ে-চড়ে দুই আঙ্গুলের বেশি সরে যাচ্ছে? যদি যায়, তাহলে বাঁধুন খুলে ফিতেটিকে ছোট করুন, স্লাইডারটিকে সামনের দিকে টেনে আনুন। বাঁধুন, খুতনির ফিতে আবার আঁটুন, এবং আবার পরীক্ষা করে দেখুন। হেলমেট যদি নড়ে-চড়ে চোখের উপর চলে আসে, তাহলে বাঁধুন খুলুন এবং স্লাইডারটিকে কানের দিকে তুলে পিছনের ফিতেটিকে আঁটুন। বাঁধুন, খুতনির ফিতে আবার আঁটুন, এবং আবার পরীক্ষা করে দেখুন।



1



2



3



4



5



6



i নিয়মিতভাবে বাইকের নিরাপত্তার দিকগুলিকে পরীক্ষা করুন

1. **ব্রেক** - ব্রেকের ব্লকগুলি যেন ঝুয়ে না গিয়ে থাকে এবং সেগুলি যেন ঠিকঠাক মতো লাগানো থাকে ও ভালভাবে কাজ করে তা নিশ্চিত করুন।
2. **চেন** - চেনে নিয়মিতভাবে তেল দিতে হবে এবং তা ঠিকঠাকভাবে লাগানো থাকতে হবে।
3. **চাকা** - ঝুয়ে যাওয়া, ফুলে থাকা ও কাটা অংশ আছে কিনা তা নজর রাখুন। চাকাগুলিতে যেন সঠিক মাত্রায় পাম্প দেওয়া থাকে তা নিশ্চিত করুন।
4. **প্যাডেল** - প্যাডেলগুলি সুচারুভাবে ঘোরা উচিত।
5. **বেল বা হর্ন** - বেল বা হর্ন যেন যথেষ্ট উচ্চগ্রামের হয় যাতে অন্যেরা তা শুনতে পান।
6. **আলো ও প্রতিফলক বা রিফ্লেক্টার** - আলো ও প্রতিফলকগুলি যেন নিশ্চিত, ঠিকঠাকভাবে সারিবদ্ধ, পরিষ্কার ও ভাল অবস্থায় থাকে তা নিশ্চিত করুন।
7. **সিট** - বাইকের সিটটিকে ঠিকঠাকভাবে লাগাতে হবে যাতে চালক মাটিতে পায়ের পাতার প্রান্ত ছুঁয়ে বসে থাকতে পারে।
8. **হাতলের গ্রিপ** - হাতলের প্রান্তগুলিতে শক্তপোক্ত গ্রিপ লাগানো থাকতে হবে। এর ফলে আপনার শিশু যদি পড়ে যায় তাহলে বাইকের হাতল তার হাতে বিদ্ধ হওয়ার ঝুঁকি কমে।



বাইক যেন সঠিক
আকারের হয় তা নিশ্চিত করুন।

খুব বড় বা খুব ছোট বাইক
নিরাপদ নয়।

আপনার শিশুকে বাইকের সিটে
বসিয়ে দেখুন; তাদের পায়ের
পাতার প্রান্ত দুটি সিটে বসা
অবস্থায় মাটিতে ছুঁতে হবে।

আমাদের রাস্তায় ও তার আশেপাশে সাইকেল চালানোর পরামর্শ

- ✔ সুরক্ষা সরঞ্জাম পরকন, যেমন হেলমেট এবং কব্জি, হাঁটু ও কনুইয়ের রক্ষাকবচ। এগুলি সেইভাবেই তৈরি করা হয় যাতে শিশু পড়ে গেলে তার সবচেয়ে বেশি চোট-আঘাত লাগার জায়গাগুলিকে সুরক্ষিত করা যায়।
- ✔ এমন সব জিনিস পরকন যাতে রাস্তায় থাকা অন্যদের দৃশ্যমানতা বাড়ে যেমন পথচারী ও যানবাহন। এগুলির মধ্যে উজ্জ্বল রংয়ের জামাকাপড়, প্রতিফলক টেপ, জ্বলা-নেভা আলো, প্রতিফলক, এবং দৃশ্যমান পতাকা অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।
- ✔ 10 বছরের কম বয়সী শিশুদের কোন দায়িত্বশীল প্রাপ্তবয়স্কদের সাথে সাইকেল চালানো উচিত। 10 বছরের কম বয়সী বেশিরভাগ শিশুদেরই রাস্তায় অন্যের তত্ত্বাবধান ছাড়া নিরাপদে সাইকেল চালানোর দক্ষতা থাকে না।
- ✘ শিশুদের ব্যস্ত রাস্তাগুলিতে অথবা রাতে সাইকেল চালাতে দেবেন না।
- ✔ রাস্তা পারাপার করা কখন নিরাপদ তা শিশুদের শিখতে সাহায্য করুন।
- ✔ শিশুদের শেখান তারা যেন রাস্তা, ক্রসওয়াক বা রেল লাইন পারাপার করার সময় তাদের সাইকেল হাঁটিয়ে নিয়ে যায়।
- ✔ গাড়ি বের করার রাস্তার (driveway) বিপদগুলির ব্যাপারে জানুন - শিশুদের শেখানো উচিত যে, গাড়ি বের করার রাস্তা বিপজ্জনক হয় এবং তাদের গাড়ি বের করার রাস্তা দিয়ে সাইকেল চালানো উচিত নয়। ফুটপাথ বা রাস্তা দিয়ে সাইকেল চালানোর সময় সাইকেল চালককে নজর রাখতে হবে কোন গাড়ি গাড়ি বের করার রাস্তার দিকে যাচ্ছে বা গাড়ি বের করার রাস্তা থেকে সেদিকে আসছে কিনা।
- ✔ বাইসাইকেল নয় না দেখানো অবধি কমবয়সী সাইকেলচালকদের ফুটপাথে বা সকলের চলার পথে রাখুন। বেশিরভাগ রাজ্যে/অঞ্চলে, 12 বছরের কমবয়সী শিশুদের ফুটপাথে সাইকেল চালানোর অনুমতি দেওয়া হয়।



গ্রামীণ এলাকাগুলিতে সাইকেল চালানো

অনেক মানুষ মনে করেন যে, শিশুদের সাইকেল চালানোর জন্য গ্রামীণ এলাকাগুলি অপেক্ষাকৃত নিরাপদ। গ্রামীণ এলাকাগুলিতেও রাস্তার উপরে নোংরা, নুড়িপাথর, গর্ত, এবং পিচ্ছিল পথের মতো নানাবিধ অবস্থা থাকার জন্য তা শিশুদের সাইকেল বা ছোট চাকাওয়ালা যন্ত্র চালানোর জন্য একইরকমভাবে বিপজ্জনক।

কিছু কিছু খোলা রাস্তায় যানবাহনগুলিকে অপেক্ষাকৃত বেশি গতিতে চালানোর অনুমতি দেওয়া হয় এবং ধুলোবালি, গাছপালা এবং অন্যান্য বাধাবিল্লর কারণে দৃশ্যমানতাও ব্যাহত হতে পারে, যা শিশুদের দেখতে অসুবিধার সৃষ্টি করতে পারে।

বাইকে শিশুদের সিট এবং ট্রেলার যা বড়দের বাইকের সাথে লাগানো থাকে, ছোট শিশুদের নিয়ে যাতায়াতের জন্য ভাল পরিবহন, যেখানে বড়রা বাইক চালানোর পুরো আনন্দও নিতে পারেন।

আমার শিশু কখন বাইসাইকেলে একজন যাত্রীর মতো চড়ার জন্য প্রস্তুত হবে?

বাইকে চড়ার সময় আপনার শিশুর ঘাড় ও পিঠ অবশ্যই ততটা শক্তপোক্ত হতে হবে যাতে তা আপনার শিশুর মাথা ও তাতে পরে থাকা হেলমেটের অতিরিক্ত ভারকে অবলম্বন দিতে পারে। সেই সঙ্গে বাইকে গতি বাড়ানো, গতি কমানো এবং বাম্পার বা গর্তের উপর বাইক লাফানোর সাথে সাথে যে অতিরিক্ত শক্তির দরকার হয় তার সাথে মানিয়ে নেবার মতো পর্যাপ্ত শক্তিও তাদের থাকতে হবে। 12 মাসের কমবয়সী শিশুদের বাইকে বা বাইকের ট্রেলারে না বসানোর সুপারিশ করা হয়।

আইনত, বাইকের সিটে বা ট্রেলারে থাকাকালীন আপনার শিশুকে অবশ্যই উপযুক্তভাবে লাগানো একটি হেলমেট পরিহিত হতে হবে। কোন ধাক্কা লাগার ঘটনা ঘটলে হেলমেট আপনার শিশুর মাথা মাটিতে, বাইকে, বাইকের সিটে বা ট্রেলারের কাঠামোতে ঠুকে যাওয়া থেকে রক্ষা করে।

হেলমেট অবশ্যই এমন হতে হবে যা আপনার শিশুর মাথাটিকে একটি অস্বস্তিকর অবস্থায় থাকতে বাধ্য না করে। হেলমেটের জন্য আপনার শিশুর মাথা যদি সামনের দিকে ঝুঁকে থাকতে বাধ্য করে তাহলে আপনার শিশু হয়ত এখনও অনেকটাই ছোট।

শিশুদের যাত্রী হিসেবে নিয়ে নিরাপদে চালানোর ব্যাপারে পরামর্শ:

- ✓ শিশুকে বসানোর আগে সংশ্লিষ্ট সিট বা ট্রেলারটি যেন বাইকের সাথে শক্তপোক্তভাবে লাগানো থাকে তা নিশ্চিত করুন। আপনি যদি নিজে নিশ্চিত না হতে পারেন, তাহলে বাইকটিকে কোন দোকানে নিয়ে গিয়ে ক্যারিয়ারটি লাগিয়ে নিন।
- ✓ শিশুদের সিটে বা ট্রেলারে বসানো বা তা থেকে নামানোর আগে নিশ্চিত করুন যেন আপনার বাইকটি স্থিতিশীল অবস্থায় থাকে।
- ✗ শিশুদের কখনই বাইকে বসার সিটে বসিয়ে একা ছেড়ে যাবেন না।
- ✓ আপনার শিশু যেন সবসময় একটি ঠিকঠাকভাবে লাগানো হেলমেট ও সাজপোশাক পরে থাকে তা নিশ্চিত করুন।
- ✓ বেশি সময় নিয়ে ব্রেক কষা ও বাড়তি ওজন থাকার কারণে সামাল দেবার ক্ষমতা একটু হ্রাস পাবার জন্য বাড়তি সাবধানতার সাথে বাইক চালান।
- ✓ সর্বসাধারণের এলাকাগুলিতে শিশুকে নিয়ে বাইক চালানোর আগে বাইকের ও আপনার শিশুর প্রতি আপনার নিয়ন্ত্রণ নিশ্চিত করুন। ব্যস্ত এলাকাগুলিতে বাইক নিয়ে যাবার আগে পরীক্ষামূলকভাবে চালিয়ে অভ্যেস করে নিন।
- ✗ বাইক চালানোর সময় শিশুকে বহন করার পিঠ-ব্যাগ বা ঝোলা ব্যবহার করবেন না। এগুলি আপনার স্থিতিশীলতা কমিয়ে দেয় এবং, ধাক্কা লাগলে, শিশুটি এতটা দূরে থাকে যে পড়ে যেতে পারে এবং তার সাথে আপনিও পড়ে যেতে পারেন।
- ✓ সবসময় সেই সব বাইকের সিট, ক্যারিয়ার ও হেলমেটগুলির খোঁজ করুন যেগুলি অস্ট্রেলিয়ার মানদণ্ডসমূহ (Australian Standards) পূরণ করে।

