

ایمنی دوچرخه

انتخاب کلاه ایمنی مناسب و تنظیم آن برای اندازه کردن



کلاه ایمنی یکی از مهم‌ترین وسایل حفاظتی است که یک کودک می‌تواند استفاده کند.

زمانی که به‌درستی استفاده شود، کلاه ایمنی ضربه ناشی از برخورد سر با زمین یا جسم را کاهش می‌دهد و خطر آسیب مغزی را حدود ۹۰٪ کم می‌کند.

مهم است که کودکان بدانند هنگام دوچرخه‌سواری یا استفاده از وسایل چرخدار کوچک، حتی در اطراف خانه، باید از کلاه ایمنی استفاده کنند.

انتخاب کلاه ایمنی



کلاه ایمنی باید هنگام استفاده راحت باشد و جریان هوای خوبی داشته باشد. کلاه ایمنی باید دارای برجسب استاندارد استرالیا باشد تا نشان دهد که این کلاه آزمایش و تأیید شده است (AS/NZS 2063).

سعی کنید از خرید کلاه ایمنی دست‌دوم خودداری کنید و کلاه ایمنی کودک خود را هر ۳ تا ۵ سال تعویض کنید، یا زمانی که برای او کوچک شده باشد، یا اگر کلاه ضربه دیده باشد.

خدمات کیدسیف ممکن است در هر ایالت و قلمرو متفاوت باشد.
لطفاً برای دریافت اطلاعات و مشاوره بیشتر با دفتر ایالت یا قلمرو خود تماس بگیرید.
تمامی اطلاعات ارائه‌شده در زمان انتشار صحیح بوده است.



ایمنی دوچرخه



انتخاب کلاه ایمنی مناسب و تنظیم آن برای اندازه کردن

گام اول - اندازه

دور سر کودک خود را اندازه بگیرید و کلاه ایمنی را امتحان کنید. باید کاملاً اندازه باشد، صاف روی سر قرار گیرد و به طرفین حرکت نکند. برای ثابت نگه داشتن کلاه روی سر کودک از پدهای تنظیم اندازه استفاده کنید یا حلقه تنظیم کلی را به اندازه مناسب تغییر دهید. به یاد داشته باشید کلاهی بخرید که همین حالا اندازه سر کودک باشد، نه اینکه منتظر بمانید تا با بزرگتر شدن اندازه شود.



1

گام دوم - موقعیت

کلاه باید صاف و پایین روی پیشانی کودک قرار گیرد، به اندازه یک یا دو عرض انگشت بالاتر از ابرو.



2

گام سوم - سگکها

سگک را در مرکز زیر چانه قرار دهید. بندها را می‌توان از پشت کلاه کشید تا بند چانه کوتاهتر یا بلندتر شود. نکته: انجام این تنظیمات وقتی کلاه روی سر نیست آسان‌تر است.



3

گام چهارم - بندهای جانبی

لغزنده روی هر دو بند را تنظیم کنید تا شکلی به صورت «V» زیر گوش‌ها و کمی جلوی آن‌ها ایجاد شود.



4

گام پنجم - بند چانه

بند چانه را قفل کنید. بند را آنقدر سفت کنید که کاملاً اندازه باشد. بیش از یک یا دو انگشت نباید زیر بند جا بگیرد.



5

گام ششم - تنظیم نهایی

آیا کلاه به درستی اندازه شده است؟ به کودک خود بگویید دهانش را کاملاً باز کند... یک خمیازه بزرگ! کلاه باید کمی به سمت پایین روی سر کشیده شود. اگر این‌طور نیست، به گام پنجم برگردید و بند چانه را سفت‌تر کنید.

آیا کلاه بیش از دو عرض انگشت از بالای ابروها به سمت عقب حرکت می‌کند؟ اگر چنین است، بند جلو را باز کرده و کوتاه‌تر کنید و لغزنده را به سمت جلو ببرید. سگک را ببندید، بند چانه را دوباره سفت کنید و دوباره امتحان کنید. اگر کلاه به سمت جلو حرکت کرده و وارد محدوده چشم‌ها شود، بند عقب را باز کنید و با حرکت دادن لغزنده به سمت گوش‌ها آن را سفت کنید. سگک را ببندید، بند چانه را دوباره سفت کنید و دوباره امتحان کنید.



6



آیا دوچرخه فرزندتان ایمن است؟

ROADSAFE
RANGERS

i

بررسی‌های ایمنی دوچرخه را به‌طور منظم انجام دهید.

1. ترمز - اطمینان حاصل کنید که لنت‌های ترمز ساییده نشده‌اند و به‌درستی نصب شده و به‌خوبی کار می‌کنند
2. زنجیر - زنجیر باید مرتباً روغن‌کاری شده و به‌درستی نصب شود
3. لاستیک‌ها - به دنبال نقاط صاف، برآمدگی‌ها و بریدگی‌ها باشید اطمینان حاصل کنید که لاستیک‌ها تا فشار مناسب باد شده‌اند.
4. پدال‌ها - پدال‌ها باید آزادانه بچرخند
5. زنگ یا بوق - زنگ یا بوق باید به اندازه کافی بلند باشد تا دیگران آن را بشنوند
6. چراغ‌ها و بازتابنده‌ها - اطمینان حاصل کنید که چراغ‌ها و بازتابنده‌ها محکم، به‌درستی تراز، تمیز و در وضعیت کاری خوب باشند
7. زین - ارتفاع زین باید به‌درستی تنظیم شود تا دوچرخه‌سوار بتواند روی زین بنشیند و نوک انگشتان پا به زمین برسد
8. دسته‌های فرمان - انتهای فرمان باید با روکش‌های سالم پوشانده شود این کار خطر فرو رفتن انتهای فرمان در بدن کودک هنگام زمین خوردن را کاهش می‌دهد.



اطمینان حاصل کنید که دوچرخه اندازه مناسبی دارد.

دوچرخه‌ای که خیلی بزرگ یا خیلی کوچک باشد یک خطر ایمنی محسوب می‌شود.

از کودک بخواهید روی دوچرخه بنشیند؛ نوک انگشتان پای او باید در هر دو طرف به زمین برسد.



خدمات کیدسیف ممکن است در هر ایالت و قلمرو متفاوت باشد.
لطفاً برای دریافت اطلاعات و مشاوره بیشتر با دفتر ایالت یا قلمرو خود تماس بگیرید.
تمامی اطلاعات ارائه‌شده در زمان انتشار صحیح بوده است.

نکات دوچرخهسواری برای ایمن ماندن و جلب توجه

ROADSAFE
RANGERS

نکات دوچرخهسواری در جاده‌ها و اطراف آن‌ها

از تجهیزات حفاظتی مانند کلاه ایمنی، محافظ مچ، زانو و آرنج استفاده کنید. این وسایل برای محافظت از شایع‌ترین نقاط تماس هنگام زمین خوردن کودکان طراحی شده‌اند.

لباس‌ها یا وسایلی بپوشید که دید شما را برای سایر کاربران جاده مانند عابران پیاده و وسایل نقلیه افزایش دهد. این موارد می‌تواند شامل لباس‌های رنگ روشن، نوار بازتابنده، چراغ‌های چشمک‌زن، بازتابنده‌ها و پرچم‌های دید باشد.

کودکان زیر ۱۰ سال باید همراه با یک بزرگسال مسئول دوچرخهسواری کنند. بیشتر کودکان زیر ۱۰ سال مهارت کافی برای دوچرخهسواری ایمن بدون نظارت در جاده را ندارند.

اجازه ندهید کودکان در خیابان‌های شلوغ یا در شب دوچرخهسواری کنند.

به کودکان کمک کنید تا بفهمند چه زمانی عبور از خیابان ایمن است.

به کودکان بیاموزید که هنگام عبور از خیابان، گذرگاه عابر پیاده یا گذرگاه راه آهن، دوچرخه خود را پیاده برانند.

خطرات مسیر ورودی خانه را بشناسید - باید به کودکان آموزش داده شود که مسیر ورودی خانه خطرناک است و نباید آنها را به دوچرخهسواری در مسیر ورودی تشویق کرد. اگر در پیاده‌رو یا جاده دوچرخهسواری می‌کنند، دوچرخه‌سواران باید مراقب خودروهایی باشند که به ورودی پارکینگ می‌پیچند یا از آن خارج می‌شوند.

دوچرخه‌سواران خردسال را در پیاده‌رو یا مسیرهای مشترک نگه دارید، مگر اینکه تابلوی «ممنوعیت دوچرخه» نصب شده باشد. در بیشتر ایالت‌ها و قلمروها، قوانین راهنمایی و رانندگی به کودکان زیر ۱۲ سال اجازه می‌دهد که روی پیاده‌رو دوچرخهسواری کنند.

دوچرخهسواری در مناطق روستایی

بسیاری از مردم تصور می‌کنند که مناطق روستایی برای دوچرخهسواری کودکان ایمن‌تر هستند. کودکانی که در مناطق روستایی زندگی می‌کنند به همان اندازه احتمال دارد کنترل دوچرخه یا وسیله کوچک چرخ‌دار خود را از دست بدهند و با انواع سطوح جاده مانند خاکی، شنی، گودال‌ها و سطوح لغزنده روبه‌رو شوند.

همچنین در برخی جاده‌های باز، خودروها مجاز به حرکت با سرعت‌های بالاتر هستند و گرد و غبار، درختان و سایر موانع می‌توانند دید را کاهش دهند و دیدن کودکان را دشوار کنند.



خدمات کیدسیف ممکن است در هر ایالت و قلمرو متفاوت باشد.

لطفاً برای دریافت اطلاعات و مشاوره بیشتر با دفتر ایالت یا قلمرو خود تماس بگیرید.

تمامی اطلاعات ارائه‌شده در زمان انتشار صحیح بوده است.

دوچرخه‌سواری با کودکان به‌عنوان سرنشین

ROADSAFE
RANGERS

صندلی‌های دوچرخه مخصوص کودکان و تریلرهایی که به دوچرخه بزرگسال متصل می‌شوند، امکان حمل آسان کودکان خردسال را فراهم می‌کنند، در حالی که بزرگسالان از تمام مزایای دوچرخه‌سواری بهره‌مند می‌شوند.

چه زمانی کودک من آماده است به‌عنوان سرنشین روی دوچرخه سوار شود؟

گردن و پشت کودک باید به اندازه کافی قوی باشد تا هنگام دوچرخه‌سواری بتواند سر خود و وزن اضافی کلاه ایمنی را تحمل کند. آن‌ها همچنین باید بتوانند با نیروهای اضافی ناشی از شتاب گرفتن، کاهش سرعت و تکان‌های ناشی از عبور از دست‌اندازها یا گودال‌ها کنار بیایند. توصیه می‌شود کودکان زیر ۱۲ ماه را با دوچرخه یا در تریلر دوچرخه حمل نکنید.

طبق قانون، کودک شما باید هنگام نشستن روی صندلی دوچرخه یا داخل تریلر، کلاه ایمنی مناسب بر سر داشته باشد. در صورت بروز تصادف، کلاه ایمنی از سر کودک شما در برابر برخورد با زمین، دوچرخه، صندلی دوچرخه یا بدنه تریلر محافظت می‌کند.

کلاه ایمنی نباید کودک را در موقعیت ناراحت‌کننده‌ای قرار دهد. اگر کلاه باعث شود سر کودک به سمت جلو خم شود، ممکن است او برای استفاده از آن هنوز خیلی کوچک باشد.



نکاتی برای دوچرخه‌سواری ایمن با کودکان به‌عنوان سرنشین:

اطمینان حاصل کنید که صندلی یا تریلر قبل از قرار دادن کودک در آن، به‌طور ایمن به دوچرخه متصل شده باشد. اگر مطمئن نیستید، از یک فروشگاه دوچرخه بخواهید که صندلی یا تریلر را نصب کند. ✓

قبل از قرار دادن کودک در صندلی دوچرخه یا تریلر، یا بیرون آوردن او، مطمئن شوید که دوچرخه پایدار و ثابت است. ✓

هرگز کودک را بدون نظارت در صندلی دوچرخه رها نکنید. ✗

اطمینان حاصل کنید که کودک همیشه از کلاه ایمنی و کمربند ایمنی مناسب استفاده می‌کند. ✓

با احتیاط دوچرخه‌سواری کنید تا فاصله ترمزگیری طولانی‌تر و کاهش قدرت مانور به دلیل وزن اضافی را جبران کنید. ✓

قبل از دوچرخه‌سواری در مکان‌های عمومی، مطمئن شوید که کنترل کامل دوچرخه و کودک را در اختیار دارید. قبل از وارد شدن به مناطق شلوغ، یک مسیر آزمایشی را رکاب بزنید. ✓

هنگام دوچرخه‌سواری از کوله‌پشتی کودک یا اسلینگ استفاده نکنید. این کار باعث کاهش تعادل شما می‌شود و در صورت تصادف، کودک از ارتفاع بیشتری سقوط می‌کند و ممکن است روی او بیفتد. ✗

همیشه به دنبال صندلی دوچرخه، حامل‌ها و کلاه‌های ایمنی باشید که با استانداردهای استرالیا مطابقت داشته باشند. ✓

