



# ছোট চাকাওয়ালা যন্ত্র

নিরাপদে স্কুটার, ব্যালেন্স বাইক, ও ট্রাইক চালানো

নিরাপদে বাইসাইকেল ও স্কুটার, ব্যালেন্স বাইক ও ট্রাইক ইত্যাদির মতো ছোট চাকাওয়ালা যন্ত্র চালানো বেশ মজার, ভাল অভিজ্ঞতা; এবং এগুলি বাচ্চাদের পক্ষে তাদের ব্যালেন্স ও মাংসপেশীর দক্ষতা তৈরি ও আরও বেশি স্বতন্ত্র হয়ে ওঠার জন্য খুব ভাল জিনিস। তবে, ছোট চাকাওয়ালা যন্ত্র ব্যবহারের সময় পড়ে গিয়ে আঘাত পাওয়া খুবই সাধারণ একটি ব্যাপার। অন্য লোকজন বা জিনিসের সাথে ধাক্কা লেগে আঘাতের কথাও বলা হয়ে থাকে। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে পড়ে যাবার কারণ হল নিয়ন্ত্রণ হারানো এবং আঘাত লাগার কারণ হল অন্য লোক বা জিনিসের সাথে ধাক্কা লাগা।

## নিরাপত্তা সহজ ব্যাপার

- ✔ ভালভাবে তৈরি নয় এমন জিনিস ব্যবহার করবেন না।
- ✔ হেলমেট এবং কব্জি, কনুই ও হাঁটুর রক্ষাকবচের মতো সুরক্ষা সরঞ্জামগুলি ব্যবহার করুন যেগুলি অস্ট্রেলিয়ার মানদণ্ডসমূহ (Australian Standards) পূরণ করে। (আরও তথ্যের জন্য পরের পাতায় দেখুন)
- ✔ কোন নিরাপদ জায়গায় চালানো শিখুন ও অভ্যেস করুন, যেমন রাস্তা, গাড়ি বের করার রাস্তা ও ঢালু রাস্তা থেকে দূরে অবস্থিত ডুয়াল ফুটপাথ।
- ✔ ছোট চাকাওয়ালা যন্ত্রগুলিকে নিরাপদ পদ্ধতিতে ব্যবহার করুন। পথচারীদের পথে হাঁটার অধিকার রয়েছে তাই বাঁদিক দিয়ে চলুন ও তাদের জায়গা করে দিন।
- ✔ ছোট চাকাওয়ালা যন্ত্রগুলিকে চালানোর জন্য নিরাপদ জায়গাগুলিকে চিহ্নিত করুন। আপনার এলাকায় স্ট্রেট পার্ক আছে কিনা তা স্থানীয় পৌরপরিষদ থেকে খোঁজ নিয়ে জানুন।
- ✔ আপনার স্থানীয় রোলার ডোম বা স্ট্রেট সেন্টারে খোঁজ করে জানুন তারা প্রশিক্ষণ দেয় কিনা। আঘাতের ঝুঁকি কমানোর জন্য সুরক্ষিতভাবে পড়তে শেখা খুবই জরুরি।



## ছোট চাকাওয়ালা যন্ত্র সংক্রান্ত যাচাইতালিকা

- 1 ব্র্যাকেটগুলিকে ভাল করে দেখুন সেগুলি ভাল অবস্থায় আছে কিনা।
- 2 ধারালো কোন অংশ বা প্রান্ত বেরিয়ে আছে কিনা তা দেখুন।
- 3 স্টিয়ারিং কলাম যেন সহজে আটকায় এবং নেমে না যায় তা নিশ্চিত করুন। সেটি যেন চালকের উচ্চতা অনুযায়ী আটকানো থাকে তা নিশ্চিত করুন।
- 4 হাতলের গ্রিপগুলি যেন আঁটসাঁট করে লাগানো থাকে এবং ঘুরে না যায় তা নিশ্চিত করুন।
- 5 এমন স্কুটার ব্যবহার করুন যার গ্রাউন্ড ক্লিয়ারেন্স বেশি, ফুট-বোর্ড পিছলে যায় না এবং ব্রেক প্যাড বড় হয়।

## কজির রক্ষাকবচ

কজির রক্ষাকবচ পড়ে যাওয়ার সময় আপনার কজিগুলিকে অবলম্বন দিয়ে গুরুতরভাবে হাড় ভেঙ্গে যাওয়া থেকে রক্ষা করে।

শিশুরা অনেক সময় পড়ে যাওয়া থেকে বাঁচতে তাদের হাত ব্যবহার করে যা স্কেটবোর্ড, রোলার ব্লেডার, এবং স্কুটার চালানোর সময় হাড় ভাঙ্গার কারণ হয়।

একটি শিশুর পক্ষে নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে পড়ে যাওয়া থেকে বাঁচতে হাত এগিয়ে দেওয়া একটি সাধারণ ঘটনা। স্কেটবোর্ড, রোলার ব্লেডার ও স্কুটার ব্যবহারকারী শিশুদের জন্য কজির বা হাতের হাড় ভাঙ্গা হল সবচেয়ে সাধারণ গুরুতর আঘাতের ঘটনা।

## হাঁটু ও কনুইয়ের রক্ষাকবচ

এগুলিকে শিশুদের শরীরের অসুরক্ষিত অংশগুলিকে রক্ষা করার মতো করে তৈরি করা হয়। বিভিন্ন গবেষণা থেকে দেখা গেছে যে, শিশুরা পড়ে গেলে সাধারণত তাদের হাঁটু ও কনুই সবার আগে মাটির সংস্পর্শে আসে।

স্কেটবোর্ড, রোলার স্কেট ও রোলার ব্লেড চালকদের জন্য সুরক্ষা সরঞ্জামগুলি খুবই গুরুত্বপূর্ণ কারণ তারা তাদের হাঁটু বা কনুইয়ের উপর পড়ে। এইরকম ভাবে পড়ার ঘটনা স্কুটার ব্যবহারকারীদের ক্ষেত্রেও দেখা যেতে পারে।

## হেলমেট

হেলমেট ফলপ্রসূ হবার জন্য অবশ্যই তা ভালভাবে লাগতে হবে এবং সেটিকে সঠিকভাবে ব্যবহার করতে হবে! স্কুটার ও অন্যান্য ছোট চাকাওয়ালা যন্ত্র ব্যবহার করার সময় অবশ্যই হেলমেট পরতে হবে। শিশুরা প্রথমবার যখন কোন চড়ার জিনিস ব্যবহার করবে তখনই তাদেরকে হেলমেট দিতে হবে।

## হেলমেট লাগানো

সঠিক আকার নির্বাচন করার জন্য হেলমেট কেনার আগে আপনার শিশুর মাথার আকার পরিমাপ করুন।

হেলমেট অবশ্যই আঁটসাঁটভাবে মাথায় লাগতে হবে এবং খুতনির সাথে ফিতে দিয়ে ভালভাবে বাঁধা থাকতে হবে।

**i**

হেলমেট বাছা ও তাকে ঠিকঠাক  
মতো লাগানোর জন্য আরও  
বিস্তারিত তথ্য পেতে হলে  
বাইসাইকেল সংক্রান্ত তথ্যপত্রটি  
দেখুন।