



सानो पाङ्ग्रा उपकरणहरू

स्कूटर, ब्यालेन्स बाइक र ट्राइकको सुरक्षित सवारी

साइकल तथा स्कूटर, ब्यालेन्स बाइक, ट्राइकजस्ता साना पाङ्ग्राहरू भएका उपकरणहरू चलाउनु रमाइलो हुन्छ, राम्रो व्यायाम हो; साथै यसले बच्चाहरूलाई सन्तुलन र मोटर सीप विकास गर्न, र अझ स्वतन्त्र बन्न मद्दत गर्छ। तर, साना पाङ्ग्रा भएका उपकरणहरू प्रयोग गर्दा लड्नु नै चोटपटक लाग्ने सबैभन्दा सामान्य कारण हो। अरू मानिसहरू वा वस्तुहरूसँग ठोक्किँदा चोटपटक लागेका घटनाहरूको रिपोर्ट गरिएको छ। धेरैजसो लडाइहरू सामान्य रूपमा नियन्त्रण गुम्दा हुन्छन्, र चोटपटक अरू मानिसहरू वा वस्तुहरूसँग ठोक्किँदा लाग्छ।

सुरक्षा सरल छ

- ✓ खराब उत्पादनहरूबाट बच्नुहोस्।
- ✓ सुरक्षा उपकरणहरू जस्तै हेलमेट र कलाई, कुहिनो र घुँडाको सुरक्षा उपकरण प्रयोग गर्नुहोस् जुन अष्ट्रेलियाली मापदण्डहरू पूरा गर्दछ। (थप जानकारीको लागि अर्को पृष्ठ हेर्नुहोस्)
- ✓ सडक, ड्राइभवे र भिरालोबाट टाढा दोहोरो फुटपाथ जस्ता सुरक्षित ठाउँमा सवारी चलाउन र अभ्यास गर्न सिकनुहोस्।
- ✓ साना पाङ्ग्रा भएका उपकरणहरू सुरक्षित तरिकाले प्रयोग गर्नुहोस्। पैदल यात्रुहरूलाई प्राथमिकता हुने भएकाले बाँयाँतर्फ चल्नुहोस् र बाटो दिनुहोस्।
- ✓ साना पाङ्ग्रा भएका उपकरण चलाउनका लागि विशेष रूपमा सुरक्षित स्थानहरू पहिचान गर्नुहोस्। यस क्षेत्रका स्केट पार्कहरूको लागि स्थानीय परिषदसँग जाँच गर्नुहोस्।
- ✓ तिनीहरूले पाठहरू प्रदान गर्छन् कि छैनन् भनेर थाहा पाउन आफ्नो स्थानीय रोलर ड्रोम वा स्केट केन्द्रसँग जाँच गर्नुहोस्। सुरक्षित रूपमा कसरी खस्ने भनेर सिक्नु चोटपटकको जोखिम कम गर्न महत्वपूर्ण छ।



सानो पाङ्ग्रा उपकरण सुरक्षा चेकलिस्ट

- 1 जाँच गर्नुहोस् कि ब्रेकहरू राम्रो काम गर्ने अवस्थामा छन्।
- 2 तीव्र प्रक्षेपण र किनाराहरू जाँच गर्नुहोस्।
- 3 स्टीयरिङ स्तम्भ सजिलै लक हुन्छ र भाँचिँदैन भन्ने कुरा निश्चित गर्नुहोस्। यो चालकको लागि सही उचाइमा सेट गरिएको छ भन्ने कुरा निश्चित गर्नुहोस्।
- 4 ह्यान्डलबार ग्रिपहरू मजबुत छन् र घुम्दैनन् भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- 5 उच्च ग्राउन्ड क्लियरेन्स, नफिस्लिने फूट-बोर्ड र ठूलो ब्रेक प्याड भएको स्कूटर प्रयोग गर्नुहोस्।

कलाईको सुरक्षा

कलाई गार्डले लड्दा कलाईलाई समर्थन दिई भाँचिनेजस्ता गम्भीर चोटपटकबाट जोगाउन मद्दत गर्छ।

बच्चाहरूले प्रायः लडाइँ रोक्न सहजै हात प्रयोग गर्ने भएकाले, हड्डी भाँचिनेजस्ता गम्भीर चोटपटक स्केटबोर्ड, रोलर ब्लेडर र स्कूटर चालकहरूका लागि सामान्य हुन्छन्।

बच्चाहरूले सन्तुलन गुमाएर लडाइँ रोक्न हात अगाडि बढाउनु सामान्य घटना हो। स्केटबोर्ड चालक, रोलर ब्लेडर र स्कूटर प्रयोगकर्तामध्ये सबैभन्दा धेरै हुने गम्भीर चोटपटकमा हातको कलाई वा बाहुला भाँचिनु पर्दछ।

घुँडा र कुहिनोको सुरक्षा

यी बच्चाको शरीरका संवेदनशील भागहरूलाई जोगाउनका लागि डिजाइन गरिएका हुन्। अनुसन्धानले देखाउँछ कि बच्चाहरू लड्दा घुँडाहरू र कुहिनोहरू सामान्य रूपमा ठोक्किने स्थानहरू हुन्।

स्केटबोर्ड, रोलर स्केटर र रोलर ब्लेडरहरूका लागि सुरक्षात्मक उपकरणहरू धेरै महत्वपूर्ण हुन्छन्, किनकि उनीहरू प्रायः कुहिनो र घुँडामा पछारिन्छन्। स्कूटर प्रयोगकर्ताहरूमा पनि यस्तो प्रकारको गिरावट हुने सम्भावना छ।

हेलमेटहरू

प्रभावकारी हुनको लागि, हेलमेट राम्रोसँग फिट हुने र सही तरिकाले प्रयोग गर्ने हुनुपर्छ। स्कूटर वा अन्य साना पाइया भएका उपकरणहरू प्रयोग गर्दा हेलमेट लगाउनुपर्छ। बच्चाहरूले पहिलोपटक राइड-ऑन उपकरण प्रयोग गर्न सुरु गर्दा नै हेलमेटसँग परिचित गराउनुपर्छ।

हेलमेट फिट

सही आकारको हेलमेट छनोट गर्नको लागि किन्ने अघि बच्चाको टाउकोको नाप लिनुहोस्।

हेलमेट टाउकोमा मजबुतसँग फिट हुनु पर्छ र चिनस्ट्याप मजबुत रूपमा बाँधिएको हुनुपर्छ।



हेलमेट छनोट र समायोजनको बारेमा थप विस्तृत जानकारीको लागि साइकल तथ्य पाना हेर्नुहोस्।