

دليل

ركوب الدراجات في هاليفاكس

«ركوب الدراجات ليس وسيلة للمواصلات فقط ،

أما هو أسلوب حياة»

- آدم ستونز

الطبعة الأولى، ٢٠٢٢



فوائد ركوب الدراجة

الفوائد الصحية

التنقل بالدراجة بصفة منتظمة سوف يساعدك على الحفاظ على لياقتك البدنية، و على تحسين صحتك النفسية، كما أنه سيساعدك على التقليل من ضغوطك النفسية.

حرية التنقل

الدراجات الهوائية تسمح لنا بالتنقل من بيوتنا إلى أماكن التعليم والعمل والخدمات الضرورية حول المدينة.

ونظرا لكون الدراجة الهوائية معقولة التكلفة، فيمكنك الناس من معظم الأعمار والإمكانات المادية بالقيام بتحركاتهم اليومية الضرورية بواسطة الدراجة الهوائية.

الفوائد البيئية

تنصح وكالات الأمم المتحدة المختصة بالبيئة أننا نحتاج جميعا أن نستخدم الدراجات بشكل أكبر. فركوب الدراجات الهوائية يسمح لنا بالتعرف على بيئتنا بشكل أفضل وللحفاظ عليها عبر التقليل من المخلفات الكربونية الناتجة من عوادم السيارات.

الفوائد البيئية

ركوب الدراجة الهوائية بصفة منتظمة في الأماكن العامة يسمح للمرء بالتعرف على تلك الأماكن والشعور بالأرتباط والألفة فيها. كما أن الحركة في الأماكن العامة عبر الدراجة تفتح لنا فرصا للتعرف على جيراننا الذين نشاركهم تلك المساحات. لذلك، ركوب الدراجات تبني مساحات آمنة وشاملة في مدننا وتخلق مواطنين أكثر اندماجا مع مجتمعهم.

الفوائد الاقتصادية

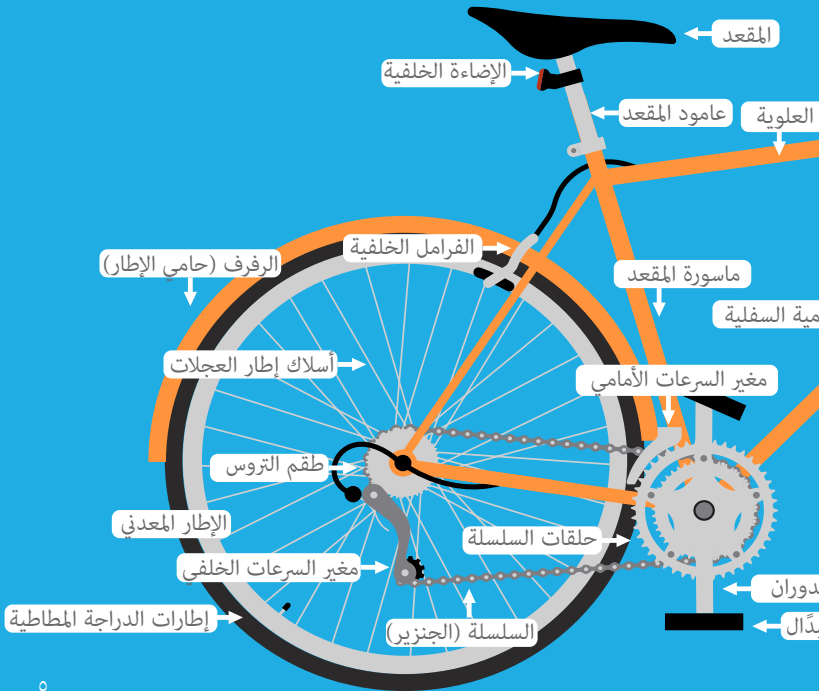
أظهرت الدراسات أن أداء المنظمات التي تحفز موظفيها بركوب الدراجات الهوائية أفضل من المنظمات الأخرى، وأن المستهلكين الذين يستخدمون الدراجات الهوائية أو سبل النقل العام ينفقون على متاجر أحيائهم المجاورة لهم أكثر بنسبة ٤٠ ٪. يتضح لنا إذا أن ركوب الدراجات الهوائية يحسن أداء الموظفين المحليين والمتاجر المجاورة. يبين لذلك أن المدن التي تتبنى فكرة ركوب الدراجات الهوائية لها اقتصاد أقوى من غيرها.

ركوب الدراجات للجميع!

ركوب الدراجات هو أسعد وسيلة للسفر في المدن. أطلق دراجتك في الخارج واجني الفوائد لسعادتك، صحتك وميزانيتك. هذا الدليل سيوفر لك معلومات عن دراجتك، وعن الأساليب الآمنة لركوب الدراجات ومتابعة القوانين المحلية. واصل القراءة لتكتشف السبل المتوفرة للتجول حول هاليفاكس عبر الدراجة.

المحتويات

٣	فوائد ركوب الدراجة
٤	تعرف على دراجتك
٦	تحضيرات ما قبل ركوب الدراجة
٨	قواعد الطريق
١٠	سلامة ركوب الدراجات
١٢	سلامة التقاطعات
١٤	الانتقال من أ إلى ت
١٦	ركوب الدراجات كعائلة
١٨	أنواع مسارات الدراجات
١٩	ركوب الدراجات في جميع الظروف الجوية
٢٠	أنواع الدراجات
٢٢	مراجع قد تفيدك في ركوب الدراجات



تعرف على دراجتك



الدراجة آلة بسيطة للغاية، ولكن عدم معرفة مسميات كافة أجزاء الدراجة قد يخلق لك حاجزا نفسيا يمنعك من أخذ دراجتك الى متجر الدراجات أو من القيام بإصلاحها بنفسك. يوضح هذا الرسم التخطيطي أسماء كافة أجزاء دراجتك الهوائية.

تأكد أن مقياس الخوذة مناسب

حسب قانون محافظة نوفاسكوشيا، يتوجب على جميع الناس ارتداء الخوذة أثناء ركوب الدراجة بغض النظر عن أعمارهم أو خبرتهم. القانون يضم أيضا راكبي المقعد الخلفي من الدراجة وراكبي أي مقطورة متصلة خلف الدراجة. لحماية رأسك بشكل أفضل، تأكد أن مقياس الخوذة مناسب وأن حزام الخوذة ثابت بشكل آمن حول الذقن.

تأكد من أضواء الدراجة

حسب قانون محافظة نوفاسكوشيا، يجب على سائقي الدراجات الهوائية وضع ضوء أبيض في الجزء الأمامي من الدراجة وعاكس أحمر أو ضوء أحمر في الجزء الخلفي من الدراجة. يُفضل لسائقي الدراجات الهوائية ألا يكتفوا بالعاكس الأحمر خلف الدراجة، فالإضاءة الخلفية تسمح لسائقي السيارات حولك أن يتهووا لك بشكل أفضل.



للتأكد من ثبات الخوذة، اتبع طريقة ٢-٧-١

١ إصبع بين الحاجب والخوذة

٢ ان يكون الحزام على هيئة ٧ حول اذنك

٣ إصبع يدخل بين الحزام وبين ذقنك

تأكد من أجراس الدراجة الهوائية

يفرض القانون أيضاً أن تكون الدراجة الهوائية مزودة بجرس لتنبية الآخرين من وجودك حولهم.

تحضيرات ركوب الدراجة

المقعد. لكن ارتفاع المقود ووضع الفرامل قد يختلف حسب راحة الراكب وموديل الدراجة.

استخدم طريقة ه.م.س. (أو همس) لفحص الدراجة طريقة همس ترمز إلى: هواء الدراجة، مقود الدراجة، و سلسلة الدراجة

الهواء

- تأكد أن الإطارات تحتوي على هواء كاف.
- افحص جوانب الإطارات لتتأكد أن الضغط مناسب.

المقود

- تأكد أن الفرامل تعمل
- تأكد أن المقود ثابت ومستقر
- تأكد أن العجلات تدور بيميننا ويسارنا دون صعوبة

السلسلة (أو الجنزير)

- تأكد أن السلسلة مربوطة ومشحمة
- افحص البدالات بتأكد أنها تدور بسهولة

تأكد أن مقياس دراجتك مناسب

الدراجة ذات المقاس المناسب توفر لك الراحة والأمان والفعالية بشكل أفضل من الدراجات الأخرى.

تأكد أن مقياس هيكل الدراجة مناسب

الدراجة المناسبة هي تلك التي تسمح لك بالوقوف على كلتا القدمين عندما تكون الدراجة بين ساقيك، مع وجود مسافة 5 سنتيمتر بين هيكل الدراجة وجسمك.

تأكد من مقياس المقعد

أثناء جلوسك على المقعد ووضع الساق على - إحدى البدالات، يجب ان تكون الركبة منحنية انحناء عندما تكون البدالة في أدنى نقطة . وضع المقعد في الارتفاع المناسب سعطيك كفاءة أكثر في الدوران وقوة أثناء القيادة.

تأكد من ضبط المقود

يفترض على المقود أن يكون على نفس ارتفاع

مخالفات راكبي الدراجات

٠٨١ دولار	عدم استعمال إشارات باليد بشكل صحيح
٥٢.١٥١ دولار	ركوب الدراجة على الرصيف
٠٨١ دولار	ركوب الدراجة من غير الإضاءة الأمامية أو الخلفية
٠٨١ دولار	عدم التوقف بالدراجة عند إشارات التوقف
٥٢.١٥١ دولار	ركوب الدراجة بدون خوذة أو لبس الخوذة بشكل غير آمن أو صحيح
٥٢.١٥١ دولار	عدم الالتزام بالسير في ممرات الطرق المخصصة للدراجات
٥٢.١٥١ دولار	ركوب الدراجة في حالة سكر بعد تعاطي الكحول أو غيرها من المخدرات
٥٢.١٥١ دولار	ركوب الدراجة على المقود أو على إطار الدراجة
٠٠٦- ٠٠٢ دولار	ركوب الدراجة في سكرة بعد تعاطي الكحول أو غيرها من المخدرات
٥٢.١٥١ دولار	ركوب الدراجة دون جرس يعمل بصورة جيدة

مخالفات السيارات

٠٦.١٦ دولار	ركن السيارة في ممر سير الدراجة
٠٥.٧٩٦ دولار	سير السيارة في ممر سير الدراجة
٥٩٢ دولار	سير السيارة جانب الدراجة دون الحفاظ على مسافة ١ متر أو أكثر
٦ نقاط	عدم الوقوف عند وقوع حادث
٤ نقاط	المرور الغير لائق

تعليمات الطريق

قوانين السلامة المرورية

قوانين السلامة المرورية تحكّم سلوك مستخدمي الطريق. يجب عليك إتباع جميع القوانين المرورية العامة وكذلك المخصصة لراكبي الدراجات الهوائية.

الدراجات الهوائية كغيرها من المركبات على الطريق

قوانين السلامة المرورية تُعتبر الدراجات الهوائية على انها مركبات كغيرها من المركبات على الطريق. بالتالي فإن راكبي الدراجات لهم نفس الحقوق والمسؤوليات كغيرهم من مستخدمي الطريق. لذلك، أثناء ركوب الدراجة، لك الحق في استخدام ممرات الطريق، لكن يتوجب عليك أيضاً أن تتبع قواعد المرور التي تنطبق على المركبات، كاحترام إشارات المرور، استعمال إشارات اليد، الركوب مع اتجاه حركة السير، والتزام الجانب الأيمن من الطريق. في حال مخالفة قواعد المرور، يفرض القانون عدة عقوبات.

رغم أن الدراجات الهوائية تُعامل كغيرها من المركبات على الطريق، إلا أن الواقع هو أن

الطرق عموماً صُممت للسيارات والشاحنات. لذلك يجب على راكبي الدراجات أن يتوخوا الحذر وأن يقوموا بتقدير موقعهم على الطريق وأن يأخذوا عدة عوامل بعين الاعتبار، كمنسوى مهارتهم، حالة الطريق، عرض الطريق (أو ممرات الطريق)، حالة الطقس، ومدى الرؤية.

الأرصفة للمشبي وليست للدراجات

ركوب الدراجة على أرصفة المشي أو ممرات عبور المشاة قد يسبب خطورة على المشاة وعلى راكب الدراجة.

فمثلاً، قد تجد أن مخارج مواقف السيارات الخاصة (أو الكراجات) تمر عبر الأرصفة. بالتالي، من الممكن أن تخرج من إحدى هذه المخارج سيارة أثناء استخدامك للرصيف من دون أن تراك. على الرغم من أنك قد تشعر أنك أكثر أماناً على الرصيف من الشارع إلا أنك ستصبح مصدر خطر لمن حولك عند ركوب الدراجة حول المشاة. يستثنى من هذه القاعدة الأطفال دون سن ١٦، إذ يُسمح لهم بركوب الدراجة على الأرصفة لكن القانون يفرض مخالفات على أي شخص أكبر سناً في حال ركوبهم الدراجة على الأرصفة.

إشارات اليد

أثناء قيادة الدراجة، عليك استخدام إشارات اليد ليفهم مستخدموا الطرق الآخرين أنك سوف تنعطف إلى ممر أو شارع آخر أو أن أردت أن تخفف السرعة. استخدم الإشارات لتبيين وجهتك قبل أن تبدأ بالانعطاف باستخدام الرموز المبينة بالأسفل.

يسار



يمين



يمين



وقوف



حوادث الطريق

الحوادث نادرة الحدوث ولكن يجب أن تكون مستعداً. إن وجدت نفسك في حادث، حافظ على هدوئك وقم بالاتصال بالطوارئ (٩١١) أو شرطة هاليفاكس (٥٠٢٠-٤٩٠٠-٩٠٢). دُكر السائق الآخر أن يبقى في مكان الحادث حتى وصول الشرطة.

في مكان الحادث

التقط صور لـ:

- المركبة الأخرى ولوحة الترخيص
- الدراجة الخاصة بك وأي ضرر
- إصاباتك
- الطريق حيث وقع الحادث

بعد الحادث

- اطلب تقريراً طبياً على الفور
- إذا لم تكن الشرطة موجودة، اذهب للشرطة لتقدم تقريراً في غضون ٢٤ ساعة
- اتصل بشركة التأمين الخاصة بك

مشاركة الطريق

لسوء الحظ، ليست كل الطرق مجهزة بممر مخصص للدراجات. لذلك قد تضطر لمشاركة الطريق مع السيارات، الحافلات أو شاحنات النقل في بعض الطرق. من حقل أن تستخدم المساحة التي تحتاجها من الطريق. لا تتخطى المركبات عند التقاطعات. ولا تتخطى المركبات من جهة اليمين أثناء انعطاف السيارات الأخرى إلى اليمين.

ركوب الدراجة الآمن

انتبه لما حولك

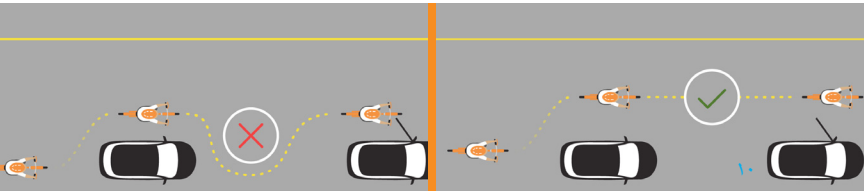
من المهم ان تبقى واعيا للسيارات والمشاة حولك عند ركوب الدراجة، خصوصا لأي تغيرات في حركة المرور، كالمركبات التي تتعطف يمينا عند التقاطعات أو أثناء تغيير ممرات السير. ضع خطة لتفادي أي مفاجآت.

كن مرئياً

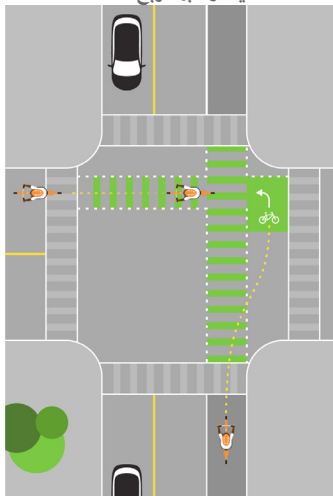
أن تكون مرئياً يعني أن تتركب الدراجة بشكل مناسب على الطريق بحيث أن تسمح لغيرك أن يراك. في حال وجود ممر للدراجات، ابقى في ذلك الممر (طالما أن المكوث في تلك الممرات آمن). إن أردت أن تنعطف للسيار، ضع نفسك في وسط اي ممر يسمح بالانعطاف للسيار.

كن متوقفاً

اركب الدراجة بثقة و بخط مستقيم لتسمح لغيرك أن يتوقع تصرفاتك. إذ أن ذلك يسمح لمستملي الطريق الآخرين من إعطائك المساحة لركوب الدراجة بأمان. عندما تتركب الدراجة بجوار سيارات متوقفة أو مواقع البناء، اركب دائماً في خط مستقيم ولا تتحرك بشكل متعرج، فذلك قد يجعل تحركاتك غير متوقعة ويعرضك للخطر من السيارات حولك. تذكر أن تترك دائماً مسافة متر بينك وبين السيارات المتوقفة على جانب الطريق لتجنب الاصطدام بأبواب السيارات التي قد تفتح في طريقك بشكل غير متوقع. وتذكر أيضاً أن تفحص الكنف قبل الانعطاف من ممر إلى آخر على الطريق.



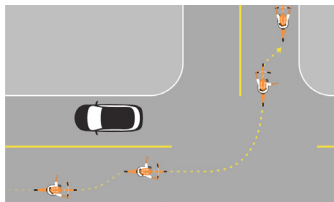
الانعطاف لليسار عبر مربع الانعطاف



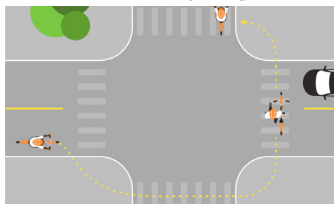
لتعلم المزيد عن ركوب الدراجات والسلامة في التقاطعات، اشترك بدورة «Making Tracks» أو دورة «Urban Cycling»
تفضل بزيارتنا عبر الإنترنت على:
cyclehalifax.ca/urban-cycling-course
ecologyaction.ca/making-tracks

الانعطاف بالدراجة نحو اليسار في معظم التقاطعات، هناك طريقتان مختلفتان لتنعطف يساراً على دراجتك. بالإضافة إلى ذلك، أضفت بلدية هاليفاكس مؤخراً سبيلاً آخر لتسهيل الانعطاف لليسار بالدراجة، مربع الانعطاف.

الانعطاف لليسار على الطريق



الانعطاف لليسار عبر ممر المشاة



السلامة حول التقاطعات

معظم الحوادث بين راكبي الدراجات والسيارات تحصل حول التقاطعات داخل المدن.

أنواع الحوادث الشائعة
هناك نوعان شائعان من الحوادث بين السيارات والدراجات التي تحدث في كثير من التقاطعات.



مواقف الحافلات المرتفعة

في كثير من مواقف الحافلات، يرتفع ممر الدراجات ليوازي ارتفاع الرصيف ، مما يسمح للركاب بالدخول والخروج من الحافلة عبر ممر الدراجات. يجب على راكبي الدراجات التوقف للسماح لغيرهم بركوب الحافلة. يجب على الأشخاص الذين ينتظرون الحافلة أن ينتظروا على الرصيف قبل وصول الحافلة و ليس في ممر الدراجات.



الرحلات متعددة الوسائط

في بعض الأحيان تكون رحلاتنا متعددة الوسائط، مما يعني أننا نستخدم أكثر من وسيلة نقل واحدة. من السهل دمج ركوب الدراجات مع طرق السفر الأخرى.

السفر بالعبارة

يُسمح لك بأخذ دراجتك على العبارات وهناك رفوف للدراجات على جميع العبارات بين هاليفاكس ودارتموث. هناك أيضًا رفوف للدراجات خارج محطات العبارات لربط دراجتك إذا كنت ترغب في ركوب العبارة بدون دراجتك.

السفر بالحافلة

تم تجهيز جميع حافلات هاليفاكس برفوف دراجات مجهزة لتتسع لدراجتين كحد أقصى. أنت مسؤول عن تحميل وتفريغ دراجتك. بإمكانك أن تجد الرفوف في مقدمة الحافلة، وهي قابلة للطي، وهناك ذراع قابل للتعديل يسمح لك بتأمين العجلة الأمامية حيث تلتقي بالشوكة على دراجتك. لا يسمح لك بأخذ دراجتك داخل الحافلة.

السفر بالسيارة

إذا كنت تمتلك سيارة، يمكنك الحصول على مجموعة متنوعة من أمط رفوف الدراجة لحمل دراجتك بالسيارة. قم بزيارة متجر دراجات محلي للتعرف على المزيد من الخيارات. إذا لم يكن لديك سيارة، فإن CarShare Atlantic هي شركة لمشاركة السيارات تتيح لك الاشتراك والوصول إلى السيارات حول شبه جزيرة هاليفاكس ووسط مدينة دارتموث. تدفع الإيجار بالساعة والكيلومتر. يمكنك تركيب رف الدراجة الخاص بك على السيارة. يمكن أن تجد الراحة عندما تدمج برامج مشاركة السيارات مع ركوب الدراجات.

وضع القفل على دراجتك

أينما تنتهي رحلتك بالدراجة، تأكد من قفل دراجتك جيدًا لمنع السرقة. احرص دائمًا على قفل الإطار. يعمل قفل حرف U المقفول على الإطار وعمود المقود بشكل أفضل. استخدم قفلًا ثانيًا حول العجلة الأخرى لمزيد من الأمان.



الانتقال من مكان إلى آخر

(التعليم ، العمل ، الخدمات الأساسية)

التجوال

اختيار الطرق الأفضل للدراجات
يمكن لخريطة هاليفاكس للدراجات أن تساعدك في تخطيط مسارك. ستوضح لك الخريطة أين بإمكانك العثور على ممرات الدراجات بكافة أنواعها. تتم طباعة الخرائط من قبل بلدية هاليفاكس ويتم توزيعها مجاناً في المكتبات وعلى موقعهم الرئيسي.

العديد من سكان هاليفاكس يختارون التجول في المدينة بالدراجة لأنها وسيلة سريعة ومعقولة التكلفة. التجول عبر الدراجة يعطيك شعوراً بالحرية، إذ أنك تستخدم طاقتك الذاتية لتتنقل.

اركب مع صديق

إذا كنت مبتدئاً في ركوب الدراجات عبر المدينة، فقم بركوب دراجتك برفقة أحد أصدقائك، أو أحد أفراد عائلتك أو زميل ذو خبرة في ركوب الدراجات. يمكن أن يساعدك رفيقك أن تتعلم ركوب دراجتك عبر حركة المرور أو أن تتعرف على الطرق المحلية.

البنية التحتية للدراجات

التزمت بلدية هاليفاكس ببناء الحد الأدنى من البنية التحتية لراكبي الدراجات من جميع الأعمار والقدرات بحلول عام ٢٠٢٢. مع الحد الأدنى من الشبكة، ستتمكن من الوصول إلى المكان الذي تريد الذهاب إليه في المركز الإقليمي على ممرات الدراجات المحلية ، ومسارات متعددة الاستخدامات ، ومسارات الدراجات في الشوارع المحلية.

الذهاب إلى العمل بالدراجة

عند ركوب الدراجة للعمل، تصل متنبها ومستعداً لبدء يومك! يعتبر ركوب الدراجات في العمل أو المدرسة طريقة رائعة لبناء التمارين الرياضية في يومك دون التفكير في ذلك.

مقعد الطفل الأمامي



تعلم الركوب
بين سن ٣ و ٧ سنوات، سيتخرج طفلك من رحلة ركوب مقاعد على دراجتك وسيصبح جاهزاً لبدء الركوب بمفرده. أول ما يحتاجه الطفل عند تعلمه ركوب الدراجة هو التوازن. طريقة رائعة للتعلم هي «دراجة التوازن». دراجات التوازن لها عجلتان، بدون بدالات، ويمكن لطفلك الدفع بأقدامه للتحرك.

الإطار الخلفي /

مقعد الرف الخلفي



بمجرد حصول طفلك على بعض الخبرة في دراجة التوازن، يمكنه البدء بالتدرب على استخدام البدالات عبر الدراجات ذي العجلتين. تأكد أن بإمكان طفلك لمس الأرض عند جلوسه على المقعد. تذكر أن بإمكان طفلك الركوب على الرصيف ولكن يجب عليك أن تركب على الطريق بجانبه.

دراجة ذات ذيل طويل



ركوب الدراجة كعائلة سيسمح لطفلك بالاستمتاع بالمشاهد والأصوات حوله، وأن يتعلم كيف يتنقل في الحي، ويجوب مدينته بكافه مزاياها. مع تقدمهم في السن، يستطيع المراهقون ركوب الدراجات للمراهقين حول المدينة بشكل مستقل.

ركوب الدراجات كعائلة

التنقل مريح وحرية

تجد الكثير من العائلات متعة في ركوب الدراجات معًا. التجول بالدراجة يمنح الأطفال فرصة لاستكشاف مدينتهم واستقلالهم مع تقدمهم في السن. فيما يلي بعض النصائح لركوب الأسرة.

ركوب الدراجات أثناء الحمل

كثير من النساء يركبن الدراجات أثناء الحمل. يعد ركوب الدراجة طريقة جيدة لإدخال النشاط الخفيف في يومك. في وقت لاحق من الحمل عندما يصعب المشي، يمكن أن يساعدك ركوب الدراجة في التجول بسهولة. إذا قررت ركوب الدراجة خلال فترة حملك، فمن الأفضل استخدام دراجة سهلة الركوب وواسعة بشكل كافٍ للبطن الحامل. تأكدي من خفض المقعد حتى تتمكني من وضع قدميك على الأرض بشكل مريح. افعلي ما يناسبك أنت ويناسب جسمك.

ركوب الدراجات مع الأطفال والرضع

يعتبر ركوب الدراجات مع أطفالك طريقة رائعة للتجول. يجب عليك دائمًا استشارة طبيب الأطفال الخاص بطفلك أولاً. ستدعم مقاعد «السيارة» رأس طفلك ورقبته ويمكن وضع هذه المقاعد في مقطورة خلعك أو أمامك في حاوية الشحن.

عندما تتطور قوة عنق طفلك، يمكنك الانتقال إلى:

- **مقعد الطفل الأمامي:** حيث يركب الطفل بالقرب من المقود ويوفر رؤية رائعة لأطفالك
- **مقعد الهيكل الخلفي:** حيث يركب الطفل على هيكل الدراجة في الخلف
- **مقعد الرف الخلفي:** حيث يركب الطفل على الكرسي الخلفي، مما يجعله مناسبًا للأطفال الأكبر سنًا
- **دراجة ذات ذيل طويل:** تناسب مقعدين خلفيين للأطفال ومقعد طفل أمامي واحد

ركوب الدراجات في جميع الأحوال الجوية

صيانة الدراجة

إذا اخترت ركوب دراجتك على مدار السنة وفي جميع الظروف، فستستهلك دراجتك بشكل أسرع مما لو كنت تركبها في الصيف فقط. تأكد من تنظيف وتشحيم سلسلة الدراجة الخاصة بك مرة كل أسبوع باستخدام منظف وزيت سلسلة الدراجة. هذا سيجعل رحلتك أكثر سلاسة وسيطيل من عمر سلسلة الدراجة الخاصة بك. تذكر أن الشوارع مليئة بالملح في الشتاء، وعندما يصل الملح إلى دراجتك، يجب أن تمسح الإطار وكافة أجزاء الدراجة على الأقل مرة واحدة في الأسبوع.

أسلوب الركوب

في طقس الشتاء الزلق، من المهم تعديل أسلوب ركوبك وفقاً للظروف الجوية. يجب أن تقود ببطء، أن تستخدم البدال بسلاسة، وأن ترخي الجزء العلوي من جسمك. قم بانعطافات رشيقة وامنح نفسك الكثير من المسافة للتوقف. إذا اتبعت هذه النصائح، يمكنك الركوب بأمان طوال العام.

الوقاية من الطقس في رحلتك

بمجرد إنشاء روتين لركوب دراجتك، لن ترغب في إضاعة يوم حتى أثناء الطقس السيئ. إليك بعض الأغراض التي يمكن أن تجعل رحلتك أكثر متعة:

- رفارف العجلات لإبعاد المطر ومياه الطريق عنك
- إطارات ذات مسامير لمنع الانزلاق بالطريق في الشتاء
- القفازات الكبيرة التي تتناسب مع مقود الدراجة

لبس الملابس المقاومة للطقس

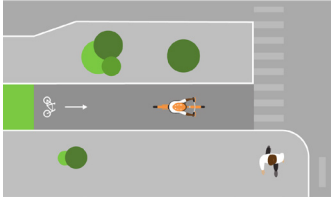
لا يتطلب ركوب الدراجات داخل المدن الكثير من الملابس الخاصة، ولكن بعض الأشياء قد تجعل رحلتك أكثر راحة:

- سروال المطر وسترة المطر
- قبعة، وشاح، وقفازات داخنة
- مقاومة للماء في فصل الشتاء
- أحذية مقاومة للماء مع جوارب صوف
- غطاء المطر لحقيبة الظهر / الحقيبة

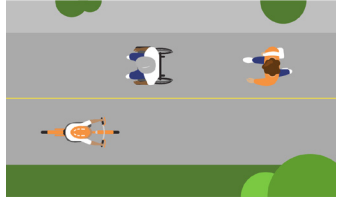
أنواع مسارات الدراجات

يُسمح لراكبي الدراجات في نونافا سكوشيا بالركوب على أي نوع من الطرق، باستثناء الطرق السريعة (أو الهاي واي). كما أن بلدية هاليفاكس تقوم ببناء المزيد والمزيد من البنية التحتية المخصصة لراكبي الدراجات.

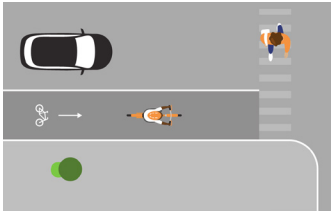
ممر الدراجة المحمي



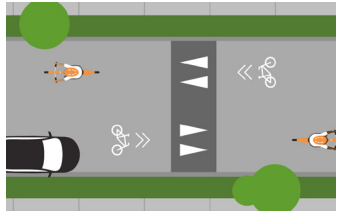
ممر متعدد الاستخدامات



ممر الدراجة المطلي



مسارات الدراجات في الشوارع المحلية



الدراجة الكهربائية
الأفضل للطرق ذي التلال وللتنقل لمسافات
طويلة.



دراجة ثلاثية العجلات / تريك (للبالغين)
الأفضل للأشخاص الذين يواجهون صعوبات في
التوازن.



دراجة تجوال
الأفضل لرحلات التخيم بالدراجة، وحمل
المعدات، وللتنقل لمسافة طويلة.



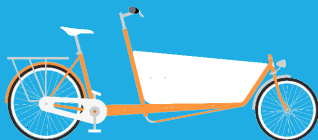
دراجة هجينة
مزيج من دراجة الطريق والدراجة الجبلية. جيدة
للتنقل في المدينة.



دراجة شحن ذات ذيل طويل
أفضل لحمل الأغراض أو لركوب الأطفال الأكبر سناً
خلف الدراجة.



دراجة بدلو شحن أمامي
أفضل لحمل الأغراض أو لركوب الأطفال الأكبر سناً
أمام الدراجة.



أنواع الدراجات

هناك العديد من أمهات الدراجات المختلفة لتلبية احتياجاتك الخاصة. فيما يلي بعض الأنواع الشائعة من الدراجات واستخداماتها. معرفتك لهذه الأنواع سيساعدك على اختيار واحدة من شأنها أن تناسبك وعائلتك بشكل أفضل.

دراجة الطريق

الأفضل للسير بسرعة على الطرق الممهدة.



دراجة المدينة على الطراز الهولندي

أفضل للتنقل في المدينة.



دراجة الرقود (التمدد)

الأفضل للتأثير المنخفض على المفاصل والأشخاص الذين يعانون من آلام أسفل الظهر.



الدراجة الجبلية

الأفضل للسير على الحصى أو للمسارات المشجرة.



تعتبر الدراجة أداة قوية تتيح للناس التنقل رغم أعمارهم وقدراتهم.

تحالف هاليفاكس للدراجات هي منظمة غير ربحية تعمل على جعل هاليفاكس أكثر ملاءمة للدراجات. مهمتنا هي تحسين ظروف ركوب الدراجات لجميع المقيمين في مدينتنا من خلال توفير الأحداث والتعليم ودعم جهود الآخرين. رؤيتنا هي أن هاليفاكس ستكون المدينة الأكثر أماناً في أمريكا الشمالية لركوب الدراجة.



كن عُضْوًا في تحالف هاليفاكس للدراجات اليوم لدعم عملنا. يمنحنا أعضاؤنا دعم سياسي عندما نتحدث إلى موظفي ومستشاري المدينة عن بنية تحتية أفضل للدراجات. بمساعدتكم يمكننا أن نكون أكثر فعالية. قم بالتسجيل اليوم على

cyclehalifax.ca/register

موارد ركوب الدراجات

جمعيات «افعلها بنفسك» للدراجات

Bike Again!.....	902-429-2202
Dal Bike Centre.....	902-494-8345

التخطيط والدعم والسياسات

Bicycle Nova Scotia.....	902-425-5454 ext 228
DalTRAC.....	902-494-3209
Ecology Action Centre.....	902-429-2202
Halifax Cycling Coalition.....	902-802-8004
Halifax Regional Municipality.....	311
Welcoming Wheels.....	902-429-2202
NS Dept. of Transportation & Infrastructure Renewal.....	902-424-2297

محلات الدراجات

Bike & Bean.....	902-820-3400
The Bike Pedaler.....	902-406-7773
C. Robertson Electric Bikes.....	902-423-9386
Cyclesmith.....	902-425-1756
Giant Bicycles.....	902-407-2462
Halifax Cycles.....	902-407-4222
Long Alley Bicycles.....	902-404-9849
Mountain Equipment Co-op.....	902-421-2667
Velofix Nova Scotia.....	1-855-835-6349



اركب دراجتك واستمتع بالصحة والسعادة والحرية.

الداعمون:



Ecology
Action
Centre

HALIFAX

دليل هاليفاكس للدراجات، الطبعة الأولى. مايو ٢٠٢٢.

حقوق النشر: تحالف هاليفاكس للدراجات

النص: ميغان دوسيت و ألين ريوبيل

التصميم: ميغان دوسيت

الرسوم التوضيحية: هانا إيميت، أندرو دورانو

المحررين: أنيكا ريوبيل، أشلي بويزز ، إميلي ميللر ، بيكي سبتسر ، ستيفن شوينغهامر ، بن هامر ، جينا مولينار ،

جيليان بانفيلد ، دان بيترسون ، ميغان ريكتور، صلاح الدين علوان، صهيب زكري

الترجمة: إيمان سعد و يزان متاريا

المصادر:

Can-Bike, The Toronto Cyclists Handbook, The Toronto Cycling Handbook: Family Edition, Quebec Safe Cycling Guide, Nova Scotia Bicycle Safety booklet, BYCS, Nova Scotia Summary Offence Ticket Booklet, and Freepik.