

کتابچه راهنمای دوچرخه‌سواری در هالیفاکس

دوچرخه‌سواری فقط رفت و آمد
نیست، یک تحول است.»

- آدام استونز

چاپ نخست، 2020
ترجمه فارسی، 2023



دلایل دوچرخه‌سواری

اقتصاد

استفاده مداوم از دوچرخه به تناسب اندام، بهبود سلامت روان، و مدیریت استرس شما کمک می‌کند.

تحرک

دوچرخه‌ها این قابلیت را دارند که ما را از نقطه‌ای به نقطه دیگر ببرند مانند رفتن از خانه به محل تحصیل، محل کار و خدمات اضطراری. به واسطه مقرون‌به‌صرفه بودن دوچرخه، افراد در اکثر رده‌های سنی، درآمدی و توانایی می‌توانند سفرهای روزانه ضروری خود را با استفاده از دوچرخه انجام دهند.

همراهی با جامعه

دوچرخه‌سواری منظم در فضاهای عمومی، ارتباطی قدرتمند را با آن مکان‌ها و افرادی که این فضاها را با آنها شریک هستیم، ایجاد می‌کند. دوچرخه‌سواری باعث ایجاد فضاهای فراگیر و ایمن در شهرهای ما و شهروندانی با مشارکت بیشتر می‌شود.

سازگاری با محیط زیست

هیئت بین‌دولتی تغییر اقلیم (IPCC) توصیه‌های ساده‌ای دارد: همه ما باید بیشتر دوچرخه‌سواری کنیم. دوچرخه‌سواری ما را به محیط زیست پیوند می‌دهد و ما را نسبت به تغییراتی که می‌توانند بر خودمان تأثیرگذار باشند، حساس می‌کند- مانند کاهش انتشار گازهای گلخانه‌ای.

اقتصاد

دوچرخه‌سواری برای کسب و کارهای محلی مفید است. سازمان‌هایی که کارمندان خود را به دوچرخه‌سواری تا محل کار تشویق می‌کنند، عملکرد بهتری دارند. در مقیاس بزرگتر، شهرهایی که از دوچرخه‌سواری استقبال می‌کنند، از نظر اقتصادی قوی‌تر هستند. نتیجه یک پژوهش در بریتانیا نشان داد که افرادی که از وسایل نقلیه موتوری استفاده نمی‌کنند، هر ماه 40 درصد بیشتر آنهایی که سوار بر وسایل نقلیه موتوری هستند، از مغازه‌های محله خرید می‌کنند.

دوچرخه‌سواری برای همه است!

دوچرخه‌سواری مفرح‌ترین روش رفت و آمد در شهرهاست. دوچرخه خود را بیرون بیاورید و از مزایای آن در ایجاد شادی، حفظ سلامتی و صرفه‌جویی در هزینه‌های خود بهره‌مند شوید.

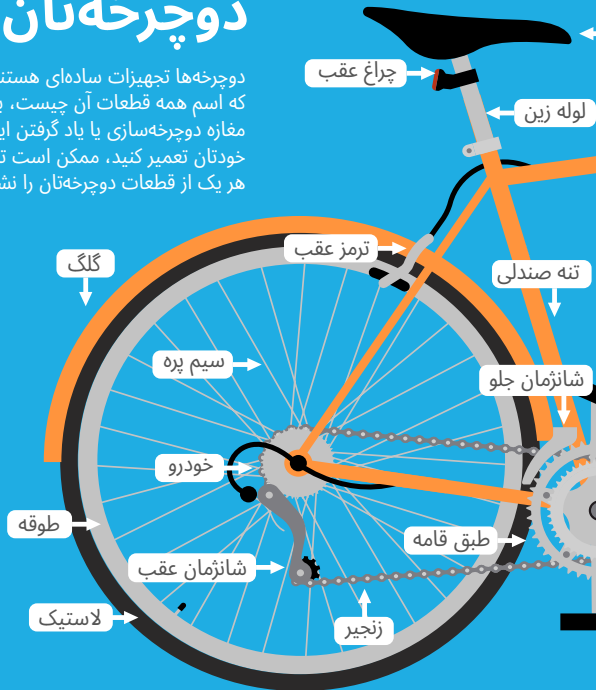
این کتابچه راهنما، مطالبی در مورد دوچرخه، شیوه‌های دوچرخه‌سواری ایمن و قوانین ترافیک محلی به شما آموزش می‌دهد. به مطالعه ادامه دهید تا بدانید چطور می‌توانید با دوچرخه در هالیفاکس تردد کنید.

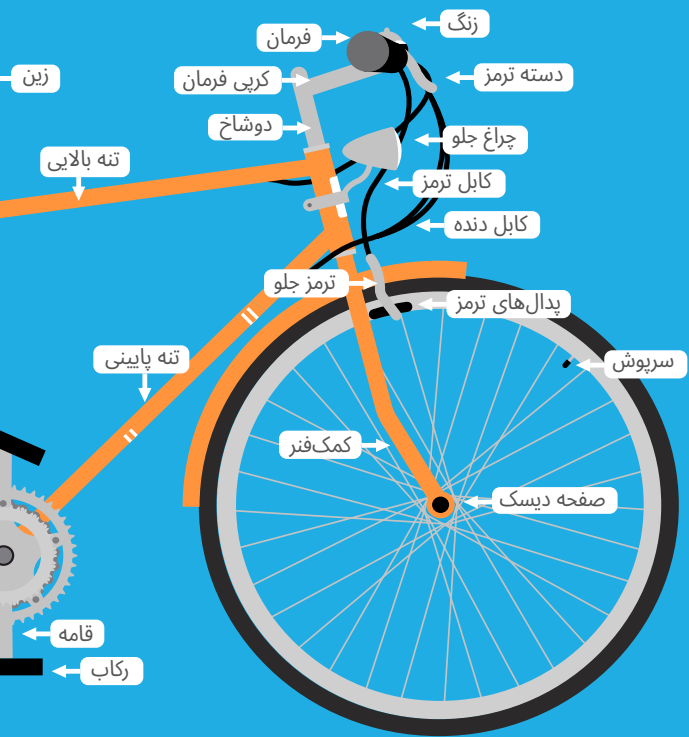
فهرست

2	دلایل دوچرخه‌سواری
4	آشنا شدن با دوچرخه‌تان
7	آمادگی برای دوچرخه‌سواری
9	قوانین جاده
11	ایمنی دوچرخه‌سواری
13	ایمنی در تقاطع‌ها
15	رفتن از نقطه‌ای به نقطه دیگر
17	دوچرخه‌سواری به عنوان یک خانواده
18	دوچرخه‌سواری در کلیه شرایط آب و هوایی
19	انواع مسیرهای دوچرخه‌سواری
21	انواع دوچرخه‌ها
23	منابع دوچرخه‌سواری

آشنا شدن با دوچرخه‌تان

دوچرخه‌ها تجهیزات ساده‌ای هستند، اما اگر مطمئن نیستید که اسم همه قطعات آن چیست، بردن دوچرخه‌تان به یک مغازه دوچرخه‌سازی یا یاد گرفتن اینکه چگونه مشکلات را خودتان تعمیر کنید، ممکن است ترسناک باشد. این تصویر، هر یک از قطعات دوچرخه‌تان را نشان می‌دهد.





۵ شما می‌توانید یاد بگیرید که چطور دوچرخه‌تان را خودتان تعمیر کنید، دوچرخه دست‌دوم و قطعات دوچرخه را از Bike Again بخردید، که یک تعاونی بزرگ دوچرخه برای تهیه اقلام لازم جهت انجام تعمیرات به صورت شخصی است. اطلاعات بیشتری کسب کنید:




<https://www.facebook.com/BikeAgain>

تناسب کلاه ایمنی

یک کلاه ایمنی مناسب و اندازه، می‌تواند در صورت سقوط و زمین خوردن شما، از سرتان محافظت کند. قانون نوا اسکوشیا افراد در هر سنی را ملزم می‌کند موقع دوچرخه‌سواری از کلاه ایمنی استفاده کنند. بند چانه باید محکم بسته شود. کودکانی که به عنوان مسافر روی زین دوچرخه و تریلر دوچرخه سوار می‌شوند باید از کلاه ایمنی استفاده کنند.



قاعده 1-2-V-2 را دنبال کنید

-  1 انگشت فاصله باید بین ابروهایتان و کلاه ایمنی وجود داشته باشد.
-  2 بندها باید دور گوش‌هایتان شکل V بسازند.
-  1 انگشت باید میان بند و چانه‌تان فاصله باشد

چراغ‌های دوچرخه

قانون نوا اسکوشیا ایجاب می‌کند که دوچرخه‌ها دارای نور سفید در جلوی دوچرخه و بازتابنده قرمز یا چراغ قرمز در عقب باشند. قویا توصیه می‌شود که موقع سواری، چراغ عقب درخشان، روشن باشد. سواری با چراغ‌های روشن در تمام ساعات روز باعث می‌شود که شما بیشتر در معرض دید رانندگان وسایل نقلیه موتوری باشید و این امر احتمال تصادف شما را کاهش می‌دهد.



زنگ دوچرخه

قانون نوا اسکوشیا ایجاب می‌کند که دوچرخه‌تان زنگ یا بوق داشته باشد و از آن برای هشدار دادن به سایر کاربران پیاده‌رو وسایل نقلیه غیر موتوری استفاده کنید که از پشت نزدیک می‌شوید.

آمادگی برای دوچرخه‌سواری

سبک دوچرخه و حالتی که راکب احساس راحتی می‌کند، متفاوت باشد.

چک‌لیست دوچرخه‌سواری

چک‌لیست دوچرخه‌سواری روشی راحت برای به خاطر سپردن بخش‌هایی از دوچرخه‌تان است که باید پیش از رفتن به سواری آنها را بررسی کنید.

باد

لاستیک‌ها باید کافی دارند کنار لاستیک برای دیدن فشار هوای توصیه

ترمزها و دستگیره‌ها

- ترمزها کار می‌کنند
- دستگیره‌ها باثبات هستند
- چرخ‌ها آزادانه می‌چرخند

زنجیر و قامه

- زنجیر محکم و روغن‌کاری شده است
- راکب‌ها آزادانه می‌چرخند

اندازه دوچرخه

دوچرخه با اندازه مناسب، راحت‌تر، ایمن‌تر و مقرون‌به‌صرفه‌تر است.

سایز بدنه

شما باید بتوانید روی تنه دوچرخه خود بایستید در حالی که پاها صاف روی زمین قرار دارد، و 2 اینچ بین بدنه دوچرخه و بدن شما فاصله است.

تنظیمات زین

وقتی یکی از راکب‌ها در پایین‌ترین نقطه قرار دارد و در حالی که روی زین نشسته‌اید، و پای شما روی آن راکب قرار دارد، پایتان باید روی راکب اندکی خم باشد. ارتفاع مناسب زین، امکان چرخش و قدرت کارآمدتری را حین سواری میسر می‌سازد.

تنظیمات فرمان

دسته فرمان شما باید تقریباً هم ارتفاع زین شما باشد. ارتفاع فرمان و موقعیت دسته‌های ترمز و دنده می‌تواند بر اساس

برای افرادی که سوار دوچرخه می‌شوند: تخلفات و جرائم

علامت ندادن مناسب با دست هنگام دوز زدن	180.00 دلار
عدم توقف کامل پشت علامت ایست	180.00 دلار
استفاده از دوچرخه بدون چراغ الزامی جلو و عقب	180.00 دلار
سواری با دوچرخه در پیاده‌روها	151.25 دلار
استفاده از دوچرخه بدون گذاشتن کلاه ایمنی مناسب	151.25 دلار
عدم سواری در مسیرهای مخصوص دوچرخه‌سواران	151.25 دلار
عدم سواری هم‌جهت با جریان ترافیک	151.52 دلار
سواری به حالت ایستاده روی فرمان یا قابل دوچرخه	151.25 دلار
نداشتن زنگ یا بوقی که به خوبی کار کند	151.25 دلار
سواری در حالی که دوچرخه دیگری درست همگام با شما در کنارتان می‌راند	151.25 دلار
سواری روی پل مک‌دونالد در مسیری به غیر از مسیر مخصوص دوچرخه	151.52 دلار
سواری تحت تأثیر دارو و مواد و الکل	600.00 تا 2000 دلار

برای افرادی که وسایل نقلیه موتوری می‌رانند

سبقت از کنار دوچرخه‌ها با فاصله‌ای کمتر از 1 متر (به اندازه 1/2 عرض خودرو) بین دوچرخه و خودرو	295.00 دلار
پارک کردن در مسیر مخصوص دوچرخه	61.60 دلار
رانندن یک وسیله نقلیه در مسیر مخصوص دوچرخه	697.50 دلار

نمره منفی گواهینامه رانندگی

برای سبقت نادرست	4 نمره
صبر نکردن برای پلیس در صحنه یک تصادف با دوچرخه	6 نمره

قوانین جاده

که جاده‌ها به طور کلی برای اتومبیل‌ها و کامیون‌ها طراحی شده‌اند. بنابراین، افرادی که دوچرخه‌سواری می‌کنند باید بسته به سطح مهارت، وضعیت و عرض مسیر، شرایط آب و هوایی و دید، در مورد موقعیت خود در جاده قضاوت کنند. موقع دوچرخه‌سواری باید موافق با جهت ترافیک، در سمت راست جاده برآید. شما حق استفاده از مسیر را دارید.

پیاده‌روها برای پیاده‌روی هستند

اگر تصمیم بگیرید که در پیاده‌رو یا روی خطوط عابران پیاده سوار کنید، این کار می‌تواند برای مردمی که در حال راه رفتن هستند خطرناک باشد. این کار برای شما هم خطرناک است. هر مسیر ورود خودرو از خانه به خیابان، یک تقاطع است و یک ماشین می‌تواند بدون اینکه شما را ببیند از آن خارج شود. اگرچه ممکن است در پیاده‌رو احساس امنیت بیشتری نسبت به خیابان داشته باشید، اما اگر در اطراف افرادی که در حال پیاده‌روی هستند دوچرخه‌سواری کنید، خودتان تبدیل به خطر می‌شوید. کودکان 16 ساله و کمتر مجاز هستند در پیاده‌رو سواری کنند، اما فرد فرد بالاتر از 16 سال می‌تواند برای این کار جریمه شود.

قانون ایمنی راهنمایی و رانندگی/وسایل نقلیه موتوری

قانون وسایل نقلیه موتوری نوا اسکوشیا (MVA) در حال حاضر در حال به‌روزرسانی است و به قانون ایمنی ترافیک (TSA) NS تغییر نام داده است. این قانون و مقررات آن، رفتار کاربران جاده‌ای را پوشش می‌دهد. شما باید کلیه قوانین راهنمایی و رانندگی معمول و همچنین قوانینی را که مخصوص افرادی است که دوچرخه‌سواری می‌کنند، رعایت کنید.

دوچرخه‌ها وسایل نقلیه به حساب می‌آیند

قوانین MVA/TSA، دوچرخه‌ها را وسیله نقلیه به شمار می‌آورند. افرادی که دوچرخه‌سواری می‌کنند دارای حقوق و مسئولیت‌هایی مانند سایر کاربران جاده هستند. موقع دوچرخه‌سواری باید قوانین راهنمایی و رانندگی و علائم را رعایت کنید و از علائم دستی استفاده کنید. شخصی که دوچرخه‌سواری می‌کند و قانون راهنمایی و رانندگی را زیر پا می‌گذارد، مشمول مجازات خواهد شد. در حالی که دوچرخه به عنوان وسیله نقلیه در نظر گرفته می‌شود، باید توجه داشت

راست قرار دارند، در حال پیچیدن به سمت راست هستند، از کنارشان عبور نکنید.

تصادفات و برخوردات

گرفتار شدن در یک تصادف، امری است که به ندرت اتفاق می‌افتد اما باید مراقب آن باشید. آرامش خود را حفظ کنید و با شماره اضطراری (911) یا پلیس منطقه‌ای هالیفاکس (HRM) (902-490-5020) تماس بگیرید. به راننده یادآوری کنید که تا رسیدن پلیس باید در صحنه برخورد بماند.

در صحنه برخورد

از اینها عکس بگیرید:

- وسیله نقلیه و پلاک آن
- دوچرخه‌تان و هر گونه آسیب و خسارت
- آسیب‌دیدگی‌های خودتان، در صورت وجود
- منطقه‌ای که در آن برخورد رخ داده است

در خانه پس از برخورد

- فوراً یک گزارش پزشکی دریافت کنید
- اگر پلیس حضور نداشت، ظرف 24 ساعت
- گزارش پلیس را ارائه دهید
- با شرکت بیمه خود تماس بگیرید

نشان دادن علامت راهنما با دست

موقع دوچرخه‌سواری، باید از علائم دستی استفاده کنید تا به سایر کاربران جاده نشان دهید که در حال پیچیدن یا کاهش سرعت هستید. پیش از اینکه بپیچید، به این شکل با دست علامت دهید که می‌خواهید به کجا بروید.

گردش به چپ



گردش به راست



گردش به راست



توقف



سهیم شدن در جاده

متأسفانه، همه خیابان‌ها مسیرهای دوچرخه‌سواری محافظت‌شده برای دوچرخه‌سواری ندارند. شما به صورت مشترک با اتومبیل‌ها، اتوبوس‌ها و کامیون‌های حمل و نقل، از مسیر استفاده خواهید کرد. این حق شماست که به اندازه نیاز از فضا استفاده کنید. در تقاطع‌ها از وسایل نقلیه سبقت نگیرید. اگر وسایل نقلیه‌ای که در سمت

ایمنی دوچرخه‌سواری

قابل پیش‌بینی باشید

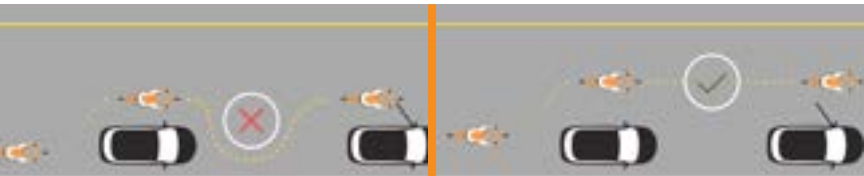
با اطمینان و قابل پیش‌بینی در یک خط مستقیم برانید تا سایر کاربران جاده بتوانند رفتار شما را تشخیص دهند و فضایی برای سواری ایمن به شما بدهند. وقتی از کناری ماشین‌های پارک شده یا محل ساخت و ساز رد می‌شوید، همیشه به جای حرکت حرکت ماریج، در یک خط مستقیم برانید. این کار باعث می‌شود حرکتتان برای رانندگانی که از شما سبقت می‌گیرند قابل پیش‌بینی باشد. همیشه حداقل 1 متر (نصف عرض یک ماشین) از ماشین‌های پارک شده فاصله داشته باشید تا از برخورد با درب ماشینی که ممکن است به طور غیرمنتظره در مسیر شما باز شود، اجتناب کنید. همیشه قبل از تغییر مسیر، از بالای شانه خود به مسیر پشت سر نگاه کنید.

نگاه کنید و گوش دهید

حین دوچرخه سواری، مهم است که همیشه از اطراف خود، جلو و پشت سر خود آگاه باشید. تغییرات در ترافیک را پیش‌بینی کنید: چیزهایی مانند ماشین‌هایی که جلوتر از شما می‌پیچند یا ماشین‌هایی که مسیر خود را تغییر می‌دهند. برنامه‌ریزی کنید تا در موقعیتی قرار بگیرید که از برخوردها و چالش‌ها جلوگیری کنید. داشتن آینه عقب می‌تواند کمک کند.

در معرض دید باشید

قابل مشاهده بودن یعنی قرار گرفتن در موقعیت مناسب در جاده. اگر مسیر مخصوص دوچرخه وجود دارد، در مسیر دوچرخه بمانید (تا وقتی که چنین کاری ایمن است). اگر می‌خواهید به چپ بپیچید، خود را در مرکز هر مسیری قرار دهید که اجازه می‌دهد به چپ بپیچید. چراغ‌های جلو و عقب را همیشه روشن نگه دارید.



محدوده‌های پیچ دو مرحله‌ای



برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد دوچرخه‌سواری و ایمنی در تقاطع‌ها، دوره‌های حرکت سریع یا دوچرخه‌سواری شهری 101 را بخوانید.

به این صفحات اینترنتی سر بزنید:

cyclehalifax.ca/urban-cycling-course
ecologyaction.ca/our-work/transportation/making-tracks-safe-cycling-videos

گردش به چپ با دوچرخه

در اکثر تقاطع‌ها، دو روش برای گردش به چپ با دوچرخه‌تان وجود دارد. به تازگی HRM نوع جدیدی از زیرساخت‌ها را به بعضی از تقاطع‌ها اضافه کرده تا گردش به چپ با دوچرخه را تسهیل کند: محدوده‌های پیچ دو مرحله‌ای.

گردش به چپ برای خودرو



گردش به چپ برای عابر پیاده



ایمنی در تقاطعها

برخوردهای رایج خودرو و دوچرخه
دو نوع رایج از برخورد خودرو و دوچرخه وجود دارد که در تقاطعها رخ میدهند.

تصادف گردش به راست



تصادف گردش به چپ



تقاطعهای جادهای، محل اغلب برخوردهای رخ داده دوچرخهسواران و افرادی است که وسایل نقلیه موتوری را میرانند.

ایستگاههای اتوبوس برآمده

ایستگاههای اتوبوس برآمده جاهایی هستند که سنگفرش مسیر مخصوص دوچرخه برای تلاقی با پیادهرو در ایستگاه اتوبوس، بالا می رود و به مسافران اجازه می دهد از خط مسیر مخصوص دوچرخه از اتوبوس سوار و پیاده شوند. وقتی که اتوبوس متوقف می شود، دوچرخهسواران به افرادی که وارد اتوبوس می شوند، راه بدهند. تا زمانی که اتوبوس توقف نکرده است، افرادی که منتظر اتوبوس هستند باید در پیادهرو بمانند، نه در مسیر مخصوص دوچرخه.



سفرهای چندوجهی

گاهی سفرهای ما چند وجهی هستند، یعنی برای آنها از بیش از یک روش حمل و نقل استفاده می‌کنیم. ادغام دوچرخه‌سواری با سایر روش‌های سفر، کار ساده‌ای است.

سفر با کشتی

شما مجاز هستید دوچرخه خود را با کشتی‌های هالیفاکس جا به جا کنید و در همه کشتی‌های بین هالیفاکس و دارتموث نگهدارنده‌های دوچرخه وجود دارد. همچنین نگهدارنده‌های دوچرخه در بیرون ترمینال‌های کشتی وجود دارد تا اگر می‌خواهید بدون دوچرخه سوار کشتی شوید، امکان قفل کردن دوچرخه‌تان را داشته باشید.

سفر با اتوبوس

کلیه اتوبوس‌های «هالیفاکس ترانزیت»، دارای نگهدارنده‌های دوچرخه در قسمت جلویی هستند که حداکثر 2 دوچرخه را در خود جای می‌دهند. شما خودتان مسئول گذاشتن و برداشتن دوچرخه خود هستید. نگهدارنده‌ها در جلوی اتوبوس قرار دارند، تا می‌شوند و یک بازوی قابل تنظیم وجود دارد که چرخ جلو را در جایی که به کمک فنر دوچرخه‌تان می‌رسد، نگه می‌دارد. شما اجازه ندارید دوچرخه خود را داخل اتوبوس ببرید.

سفر با اتومبیل

اگر ماشین دارید، می‌توانید انواع مختلفی از نگهدارنده‌ها را برای جا به جایی دوچرخه‌تان با ماشین تهیه کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره گزینه‌های موجود، به یک دوچرخه‌فروشی محلی مراجعه کنید. اگر ماشین ندارید، Communauto Atlantic یک شرکت اشتراک خودرو است که به شما امکان می‌دهد ثبت‌نام کنید و در سراسر شبه‌جزیره هالیفاکس و دارتموث به خودروهای مختلف دسترسی داشته باشید. شما بر اساس کیلومتر و ساعت هزینه پرداخت می‌کنید. می‌توانید نگهدارنده دوچرخه خودتان را به خودرو وصل کنید. ادغام کردن خودرو اشتراکی و دوچرخه‌سواری به شما امکان می‌دهد تا خیلی راحت بدون مالکیت یک خودرو زندگی کنید.

قفل کردن دوچرخه‌تان

هر جایی که سفرتان با دوچرخه به اتمام می‌رسد، اطمینان حاصل کنید که آن را به خوبی قفل کرده‌اید تا از سرقت پیشگیری شود. همیشه بدنه دوچرخه خود را قفل کنید. یک قفل لا که به رنگ و تیرک بسته می‌شود، بهترین گزینه است. برای امنیت بیشتر، از قفل دوم دور هر دو چرخ استفاده کنید.



رفتن از نقطه‌های به نقطه دیگر

(خانه به محل تحصیل، محل کار و خدمات اضطراری)

انتخاب مسیر

نقشه دوچرخه‌سواری هالیفاکس می‌تواند در برنامه‌ریزی مسیر به شما کمک کند. این نقشه به شما نشان می‌دهد که کجا می‌توانید مسیرهای محافظت‌شده مخصوص دوچرخه، مسیرهای خط‌کشی و رنگ شده مخصوص دوچرخه، مسیرهای چندمنظوره، و مسیرهای مخصوص دوچرخه در خیابان‌های محلی را پیدا کنید. این نقشه‌ها توسط شهرداری منطقه‌ای هالیفاکس چاپ و به صورت رایگان در کتابخانه‌ها و وب سایت‌های آن توزیع و منتشر شده‌اند.

زیرساخت‌های مخصوص دوچرخه‌سواری

شهرداری منطقه‌ای هالیفاکس متعهد شده که تا سال 2022 یک شبکه حداقلی از زیرساخت‌های مخصوص دوچرخه‌سواری را برای همه سنین و توانایی‌ها (AAA) را اجرا کند. با این شبکه حداقلی می‌توانید در مرکز منطقه‌ای، در مسیرهای دوچرخه‌سواری محافظت‌شده، مسیرهای چندمنظوره و مسیرهای مخصوص دوچرخه در خیابان‌ها محلی، به جایی که می‌خواهید برسید.

تردد کردن

هر روز تعداد بیشتر و بیشتری از اهالی هالیفاکس انتخاب می‌کنند که با دوچرخه در شهر تردد کنند زیرا این یک راه سریع و مقرون به صرفه برای سفر است. وقتی با دوچرخه یا بدون کمک گرفتن از کسی و به صورت مستقل تردد می‌کنید، احساس آزادی باورنکردنی‌ای خواهید داشت.

دوچرخه‌سواری با یک دوست

اگر به تازگی دوچرخه‌سواری شهری را تجربه می‌کنید، با یکی از دوستان، اعضای خانواده یا همکاران که تجربه بیشتری در دوچرخه‌سواری دارند، سواری کنید. همراه دوچرخه‌سوار شما می‌تواند به شما کمک کند تا در ترافیک و سواری کنید و بهترین مسیرها را به سمت مقصدهای محلی خود یاد بگیرید.

تردد به محل کار با دوچرخه

وقتی با دوچرخه به محل کار خود تردد می‌کنید، هشیار و آماده برای شروع روزتان به آنجا می‌رسید! به علاوه، تردد به محل کار با مدرسه با دوچرخه روشی فوق‌العاده برای جای دادن ورزش در برنامه روزانه‌تان است، بدون اینکه لازم باشد به آن فکر کنید.

یادگیری دوچرخه‌سواری

بین سنین 3 تا 7 سالگی کودک شما از روی صندلی خود روی دوچرخه شما رشد می‌کند و آماده می‌شود تا خودش سواری کند. اولین چیزی که آنها نیاز دارند یا بگیرند، حفظ تعادل است. یک روش عالی برای یادگیری، دوچرخه‌های تعادلی است. دوچرخه‌های تعادلی دو چرخ دارند، بدون رکاب هستند و فرزند شما می‌تواند برای حرکت رو به کجا از فشار پاهایش روی زمین استفاده کند.

صندلی کودک در قسمت جلو



صندلی روی تنه در قسمت عقب

وقتی فرزندتان کمی با دوچرخه تعادلی تجربه پیدا کرد، می‌تواند تمرین رکاب زدن را با یک دوچرخه عادی دو چرخه آغاز کند. اطمینان حاصل کنید که وقتی روی زمین می‌نشیند، پاهای آنها به زمین برسد. به خاطر داشته باشید که فرزند شما می‌تواند در پیاده‌روها سواری کند، اما شما باید در خیابان و جاده در کنار او دوچرخه‌سواری کنید.



دوچرخه دم بلند

دوچرخه‌سواری به عنوان یک خانواده به فرزند(های) شما اجازه خواهد داد تا از مناظر و صداهای اطراف خود لذت ببرند، یاد بگیرند که چطور در محله خود مسیریابی کرده، و چطور شهر خود را کشف و تجربه کنند. وقتی بزرگتر می‌شوند، دوچرخه‌سواری به نوجوانان اجازه می‌دهد تا به صورت مستقل در شهر تردد کنند.



دوچرخه‌سواری به عنوان یک خانواده

دوچرخه‌سواری با بچه‌ها و کودکان نوپا

دوچرخه‌سواری با بچه‌های کوچک‌تر روشی عالی برای تردد است. شما همیشه باید ابتدا با متخصص اطفال کودکان خود مشورت کنید. صندلی‌های مخصوص «خودرو» از سر و گردن کودک محافظت می‌کنند و می‌توانند در یک تریلر پشت سر شما یا جلوی شما در جایگاه دوچرخه باری قرار بگیرند.

هنگامی که قدرت گردن کودک شما بیشتر شد، می‌توانید حالت‌های زیر را انجام دهید:

- صندلی کودک در قسمت جلو: در نزدیکی فرمان نصب می‌شود و کودکان می‌توانند مناظر عالی را ببینند
- صندلی روی تنه در قسمت عقب: روی تنه در عقب نصب می‌شود
- صندلی در بخش نگهدارنده در قسمت: روی یک نگهدارنده در قسمت عقب نصب می‌شود و می‌تواند بزرگ‌تر شود و برای کودکان نوپا مناسب است
- دوچرخه دم بلند: مناسب برای جا دادن دو صندلی کودک در عقب و یک صندلی کودک در جلو

رفت و آمد، تفریح و آزادی

بسیاری از خانواده‌ها از با هم دوچرخه‌سواری کردن بسیار لذت می‌برند. تردد با دوچرخه به کودکان فرصت می‌دهد تا حین بزرگ شدن، شهر و استقلال خود را کشف کنند. در اینجا نکاتی درباره دوچرخه‌سواری به عنوان یک خانواده را ملاحظه می‌کنید.

دوچرخه‌سواری در حالی که باردار هستید

بسیاری از افراد در حالی که باردار هستند دوچرخه‌سواری می‌کنند. دوچرخه‌سواری روش خوبی برای در نظر گرفتن فعالیت بدنی کم‌شدت در برنامه روزانه است. در مراحل بعدتری بارداری، وقتی که راه رفتن دشوار می‌شود، دوچرخه‌سواری می‌تواند به تردد ساده‌تر شما کمک کند. اگر تصمیم دارید در دوران بارداری خود سواری کنید، دوچرخه‌هایی با تنه بالایی کم ارتفاع وجود دارند که سوار و پیاده شده از آنها راحت است و جای زیادی برای ناحیه شکم در طول دوران بارداری دارند. سعی کنید زین دوچرخه خود را پایین بیاورید تا بتوانید پاهای خود را به راحتی روی زمین بگذارید. کاری را انجام دهید که برای شما و بدنتان حس خوبی دارد.

دوچرخه‌سواری در همه شرایط آب و هوایی

تعمیر و نگهداری دوچرخه‌تان

اگر تصمیم دارید که در تمام طول سال و در همه شرایط با دوچرخه خود سواری کنید، بیشتر از زمانی که فقط در تابستان از آن استفاده کنید دچار استهلاک خواهد شد. اطمینان حاصل کنید که هر هفته یک بار زنجیر دوچرخه خود را با یک پاک‌کننده و روغن مخصوص زنجیر دوچرخه، تمیز و روغن‌کاری می‌کنید. این کار ضامن سواری نرم‌تر با دوچرخه است و عمر مفید زنجیر دوچرخه شما را افزایش خواهد داد. در زمستان که نمک به قطعات دوچرخه شما نفوذ می‌کند، حداقل هفته‌ای یک بار بدنه و تمام اجزای آن را پاک کنید.

سبک دوچرخه‌سواری

در شرایط لغزنده زمستانی، مهم است که سبک سواری خود را با وضعیت موجود تنظیم کنید. شما باید به آرامی دوچرخه‌سواری کنید، به آرامی رکاب بزنید و بالاتنه خود را آرام و بدون تنش نگه دارید. به نرمی و آرامی بپیچید و فاصله بسیار زیادی را برای توقف کامل خود در نظر بگیرید. اگر این نکات را دنبال کنید، می‌توانید در تمام طول سال با خیال راحت دوچرخه‌سواری کنید.

سواری محفوظ در برابر آب و هوا

وقتی که یک برنامه روتین و همیشگی برای دوچرخه‌سواری خود ایجاد کنید، دیگر نمی‌خواهید هیچ روزی را از دست بدهید، حتی در شرایط بد آب و هوایی. اینها بعضی از مواردی هستند که به لذت‌بخش‌تر شدن سواری شما کمک خواهند کرد:

- گلگیرهایی با دریچه‌های مخصوص برای جلوگیری از پاشیدن باران و آب جاده
- لاستیک‌های عاج‌دار یا برجسته برای کیسه محافظ دست (دستکش‌های بزرگ که روی دسته فرمان شما قرار می‌گیرند)

پوشاک محفوظ در برابر آب و هوا

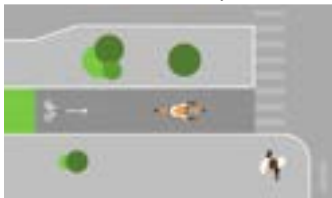
دوچرخه‌سواری شهری به لباس‌های مخصوص زیادی نیازی دارد، اما بعضی از آنها می‌توانند سواری شما را راحت‌تر کنند.

- شلوار بارانی و کت بارانی
- کلاه، شالگردن و دستکش‌های خیلی گرم و ضدآب برای زمستان
- پوتین‌های ضدآب با جوراب‌های پشمی
- کاور ضدآب برای کوله/کیف

انواع مسیرهای دوچرخه‌سواری

افرادی که در نوا اسکوشیا دوچرخه‌سواری می‌کنند، اجازه دارند در هر نوع جاده‌ای سواری کنند، مگر بزرگراه‌هایی که دارای دسترسی محدود هستند. شهرداری منطقه‌ای هالیفاکس زیرساخت‌های بیشتر و بیشتری را به طور خاص برای افراد دوچرخه‌سوار می‌سازد.

مسیرهای محافظت‌شده
مخصوص دوچرخه



مسیرهای چندمنظوره



مسیرهای خط‌کشی و رنگ شده
مخصوص دوچرخه



مسیرهای مخصوص دوچرخه در
خیابان‌های محلی



دوچرخه با سیستم کمکی برقی (دوچرخه برقی)
بهترین گزینه برای مسیراهایی با تپه‌های زیاد
و/یا تردد در فواصل طولانی.



سه چرخه / تریک (برای بزرگسالان)
بهترین برای افرادی که برای حفظ تعادل با
چالش مواجه هستند.



دوچرخه سفری
بهترین گزینه برای سفرهای کمپینگ با
دوچرخه، حمل وسایل و پوشش مسافت زیاد.



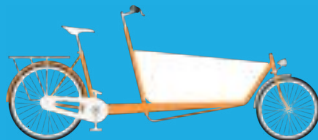
دوچرخه هیبریدی
ترکیبی از دوچرخه جاده و دوچرخه کوهستان.
مناسب برای رفت و آمد در شهر.



دوچرخه باری با طول بلند
بهترین گزینه برای حمل بسیاری از وسایل و/یا
کودکان نوپا در پشت دوچرخه.



دوچرخه باری با فضای بار در جلو
بهترین گزینه برای حمل بسیاری از وسایل و/یا
کودکان نوپا در جلوی دوچرخه.



انواع دوچرخه

انواع مختلفی از دوچرخه‌ها برای رفع نیازهای منحصر به فرد شما وجود دارد. در اینجا برخی از انواع رایج دوچرخه و کاربردهای آنها ذکر شده تا به شما کمک کند یکی از آنها را انتخاب کنید که برای شما و/یا خانواده‌تان بهترین کارکرد را داشته باشد.

دوچرخه جاده‌ای

بهترین گزینه برای سواری سریع در سطح مسیر آسفالت.



دوچرخه شهری به سبک هلندی

بهترین گزینه برای تردد در شهر.



دوچرخه سواری کوهستان

بهترین گزینه برای مسیرهای شنی/جنگلی.



دوچرخه خوابیده

بهترین حالت برای فشار کم بر روی مفاصل و مناسب افرادی که کمردرد دارند.



سوار دوچرخه خود شوید و از سلامتی، شادی و آزادی لذت ببرید.

دوچرخه سواری هالیفاکس یک سازمان غیرانتفاعی عضو-محور است که برای ارتقای دوچرخه سواری در هالیفاکس تلاش می‌کند. ماموریت ما بهبود شرایط برای دوچرخه سواران و سایر کاربران آسیب‌پذیر جاده در شهرمان است و این کار را از طریق ارائه رویدادها، آموزش و پشتیبانی و حمایت انجام می‌دهیم. کار ما به طور فعال، بین ناحیه‌ای (اصطلاحی که کیمبرلی کرنشاو ابداع کرده) و ضد نژادپرستی است. چشم‌انداز ما این است که هالیفاکس امن‌ترین شهر در آمریکای شمالی برای دوچرخه سواری باشد.



امروز عضو ائتلاف دوچرخه سواری هالیفاکس شوید تا از کار ما حمایت کنید. وقتی که با کارکنان شهرداری و اعضای شورای شهر در مورد ایجاد زیرساخت بهتر برای دوچرخه صحبت می‌کنیم، تعداد اعضای ما می‌تواند برایمان برتری سیاسی ایجاد کنند. با کمک شما ما می‌توانیم حتی موثرتر باشیم. همین امروز با مراجعه به این آدرس‌ها ثبت‌نام کنید

cyclehalifax.ca/register

منابع دوچرخه سواری

در هالیفاکس و نوا اسکوشیا

تعاونی دوچرخه برای تهیه اقلام جهت انجام تعمیرات به صورت شخصی

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

Bike Policy, Planning & Advocacy

Bicycle Nova Scotia.....	902-377-2960
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

Bike Shops

Bike & Bean.....	902-820-3400
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 Company.....	902-421-2667
Velofix Nova Scotia.....	1-855-835-6349



سوار دوچرخه خود شوید و از سلامتی، شادی و آزادی لذت ببرید.

حامیان:



Ecology
Action
Centre



HALIFAX

کتابچه راهنمای دوچرخهسواری هالیفاکس، چاپ اول. © آگوست 2020

ترجمه فارسی © فوریه 2023 - رهی موسوی (DirectFarsi Inc.)

حق نشر: ائتلاف دوچرخهسواری هالیفاکس

متن/طراحی / صفحه‌بندی: مگان دویت

تصویرگران: هانا اِیْمِت، اندرو دورانو

نگارش متن: آنیکا ریوپل، اشلی بوئرز، امیلی میلر، بکی اسپنسر، استیون شوینگهامر، بن هامر، جنا

مولنار، جیلیان بانفیلد، دن پترسون، مگان رکتور، رایلین لانگور، سارا مانکون و پیتر زیم

منابع: Can-Bike، کتابچه راهنمای دوچرخهسواران تورنتو: نسخه خانواده، راهنمای دوچرخهسواری ایمن

در کبک، دفترچه راهنمای ایمنی دوچرخهسواری در نوا اسکوشیا، BYCS، کتابچه خلاصه جرمه‌های

تخلفات نوا اسکوشیا و Freepik.