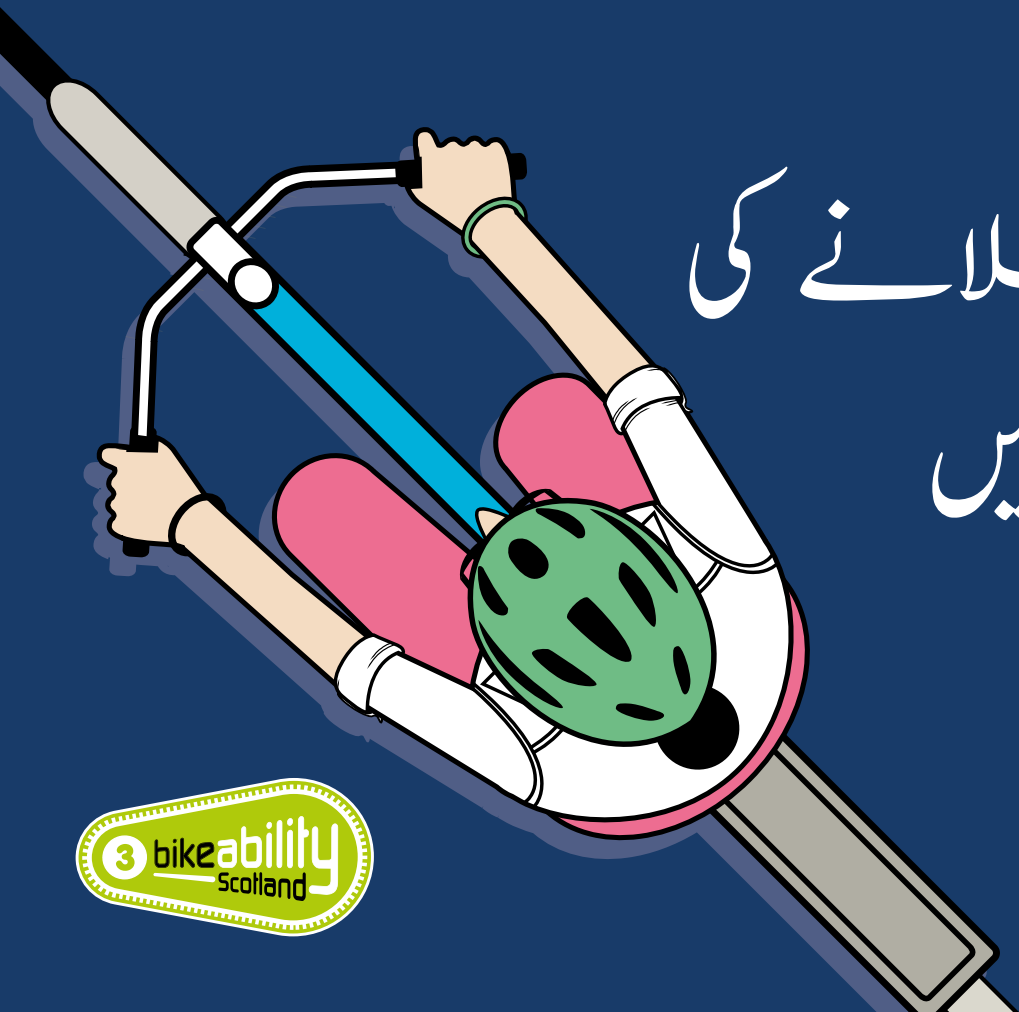
Cycling Scotland

سائیکل چلانے کی لازمی مہارتیں

مختصر گائیڈ

بائیک ایبلٹی اسکاٹ لینڈ درجہ 3 کی معاونت کرتا ہے



3 bikeability Scotland

مواد

تعارف	3
بائی سائیکلز اور کٹ	**4**
بائیک منتخب کرنا	5
بائیک کے اختیارات	6
ہیلمٹ فٹ کرنا	8
رات کے وقت سائیکل چلانا لباس اور	9
بائیک چیک کرنا	10
بائیک لاک کرنا	11
سائیکل چلانے کی مہارتیں	**12**
کنٹرول	13
مشاہدہ	14
پوزیشن	15
ترجیحات	18
چوک	20
ٹریفک میں سے گزرنا	22
حالات اور خطرات	24
سڑک پر سائیکل چلانا	26
سائیکل چلانے کا مشورہ	**28**
رستے کی منصوبہ بندی	29
انفراسٹرکچر	30
سڑک کی علامات	35
عمومی مشورہ	36
اشیاء ساتھ رکھنا	38
مزید رہنمائی	40
بائیک کٹ چیک لسٹ	42

تعارف

اب پہلے سے کہیں زیادہ افراد روز مرہ کا سفر بائیک پر کرنے کو پسند کرتے ہیں۔

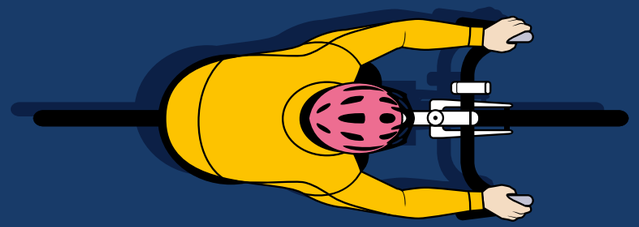
اپنی بائیک پر اعتماد بڑھانے اور سائیکل چلانے کے فوائد، یعنی گھومنے پھرنے کی آزادی، سستی سواری اور دوستوں سے ملنے کے موقع سے لطف اندوز ہونے کے لئے اگلے چند صفحات پڑھیں۔ سائیکل چلانا ہمارے ماحول کے لئے بھی اچھا ہے اور آپ کی صحت و بہبود میں اضافہ کر سکتا ہے۔

پر ہمارا سائیکل چلانے کی لازمی مہارتوں کا متعامل آن لائن وسیلہ cycling.scot آپ ہمارے عملی تربیتی سیشنز کے بارے میں مزید جان سکتے ہیں اور دیک ھ سکتے ہیں۔

سائیکلنگ اسکاٹ لینڈ کا ماننا ہے کہ سائیکل چلانے کی تربیت انفرادی صارفین کی ضروریات کی بنیاد پر دی جانی چاہیے۔ اگر آپ تربیت کے کسی مخصوص تقاضے پر پر رابطہ کریں training@cycling.scot بات کرنا چاہتے ہیں تو براہ مہربانی

اپنے سفر کا لطف اٹھائیں!

بائی سائیکلز اور کٹ



بائیک منتخب کرنا

بائی سائیکل خریدتے وقت سوچیں کہ آپ اسے کیسے استعمال کریں گے اور آپ کتنی قیمت ادا کرنے کی استطاعت رکھتے ہیں۔

- آپ کس قسم کے سفر کریں گے؟
- وہ سفر کتنے طویل ہوں گے؟
- آپ کس قسم کی سطحوں پر سائیکل چلائیں گے؟
- کیا آپ کو اپنی چیزیں ساتھ لے جانے کی ضرورت ہو گی؟
- کیا آپ اپنے سفر کے کچھ حصے کے لئے ذرائع نقل و حمل کی دیگر صورتیں استعمال کریں گے؟

اس وسیلے میں 'بائیک' سے مراد پیڈل والی سائیکل کی تمام اقسام ہیں۔

ضروری بات

بائیک کی دکان آپ کو درست بائیک کے انتخاب کے متعلق مشورہ دے سکے گی۔ اگر آپ نجی طور پر بائیک خریدیں تو اسے کسی مکینک سے چیک کروا کر یقینی بنائیں کہ وہ سڑک پر چلنے کے قابل ہو۔

برقی معاونت

برقی بائیکس، جنہیں ای بائیکس اور پیڈیلیکس کہا جاتا ہے، آپ کے سائیکل چلانے کے تجربے کو مکمل طور پر بدل سکتی ہیں، یہ آپ کی رینج اور پہاڑیوں پر چلنے کی صلاحیت بڑھاتی ہیں۔ یوکے میں 14 سال سے زائد عمر کا ہر شخص ای بائیک چلا سکتا ہے، جو 15 میل فی گھنٹہ تک کی پاور فراہم کرتی ہے۔ بازار میں کئی ای بائیکس موجود ہیں اور اکثر حالات میں آپ اپنے موجودہ بائیک میں بھی پاور لگوا سکتے ہیں۔

پہاڑی (mtb)

- مضبوط اور قوی
- سڑک کے علاوہ استعمال کے لئے بہترین

سنگل گیئر

- آسان، آرام دہ ڈیزائن
- مضبوط اور دیکھ بھال میں آسان

ٹرائی سائیکل

- توازن پیدا کرنے میں آسان
- ہموار سطحوں پر اچھی ہے

کارگو بائیک

- اشیاء یا افراد کو لے جانے کے لئے بہترین
- یا 3 پہیوں والی شکلوں میں آ سکتے ہیں 2
- برقی معاونت کا آپشن پہاڑی علاقوں میں کارآمد ہوتا ہے

بائیک کے اختیارات

مخلوط/کمیوٹر

- متنوع اور آرام دہ
- روزمرہ کے سفر کے لئے بہترین

فولڈنگ

- آسانی سے رکھے جانے والی
- ٹرینوں یا بسوں کے ذریعے مختلف اقسام کے سفر کے لئے بہترین
- شہر کے نسبتاً مختصر، زیادہ تر ہموار، سفر کے لئے بہترین

شہر/ڈچ

- دیکھ بھال میں آسان
- نسبتاً مختصر، زیادہ تر ہموار سفر کے لئے مناسب ترین

سڑک

- رفتار اور کارکردگی کے لئے تیار کردہ
- پہاڑی رستوں کے لئے کئی گیئر

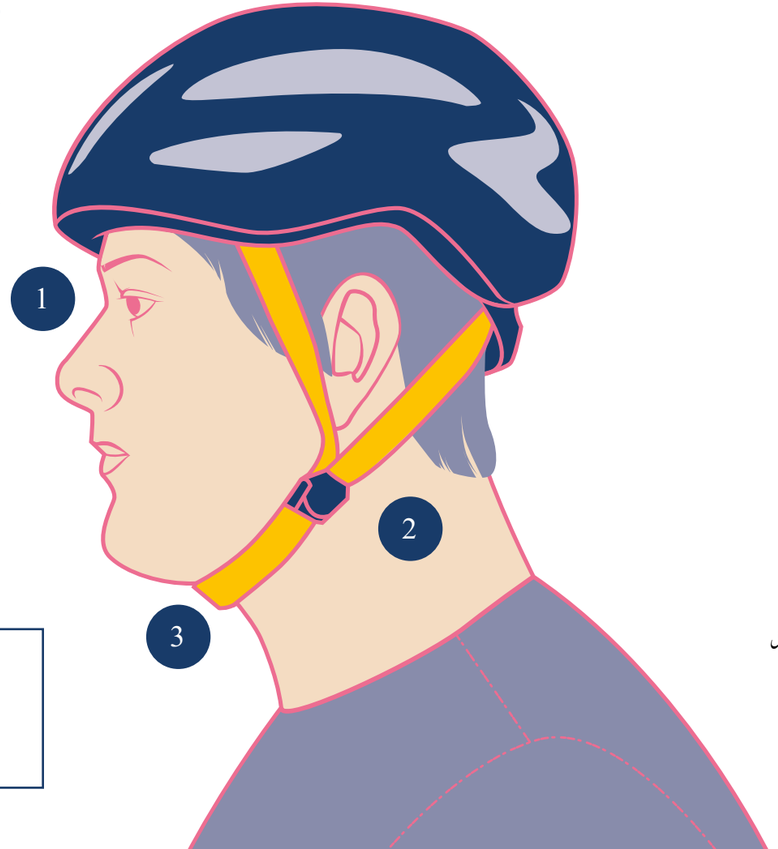
ہیلمٹ فٹ کرنا

جب آپ اپنا سر دائیں بائیں ہلائیں تو اچھی فٹنگ والا ہیلمٹ اپنی جگہ سے نہیں ہلے گا۔

1 اسے اپنی بھنوؤں سے بالکل اوپر رکھیں

2 شکل بناتی Y اطراف کی پٹیاں کان کے نیچے مل کر

3 آپ کی ٹھوڑی اور پٹی کے درمیان دو انگلیوں سے کم جگہ ہونی چاہیے



ضروری بات

یوکے کے قانون میں آپ کو سائیکل چلاتے ہوئے ہیلمٹ پہننے کی ضرورت نہیں۔ یہ ذاتی انتخاب کا معاملہ ہے، اگرچہ ہیلمٹ پہننے سے حادثے کی صورت میں اضافی تحفظ حاصل ہو سکتا ہے۔

لباس اور رات کے وقت سائیکل چلانا

ہائی سائیکل چلانے کے لئے آپ کو خصوصی لباس کی ضرورت نہیں۔ تاہم آپ شوخ رنگوں کے کپڑے پہننے پر غور کر سکتے ہیں تاکہ سڑک پر موجود دیگر لوگ آپ کو دیکھ سکیں۔

رات شوخ یا روشنی منعکس کرنے والا لباس

بارش بارش کی جیکٹ اور نمایاں رنگ

ٹھنڈ کپڑوں کی تہیں، دستانے اور ہیلمٹ کے نیچے ٹوپی

اپنے لباس کی حفاظت کریں

ٹراؤزر کے پائنچے موڑ کر، ربڑ استعمال کر کے یا اپنے موزوں میں گھسا کر انہیں تیل والی زنجیر سے بچائیں۔

رات کے وقت سائیکل چلانا

ہمیشہ اگلی سفید ہیڈ لائٹ اور ریفلیکٹر کے ساتھ لال عقبی بتی استعمال کریں (کم از کم)۔ پہیوں کے ریفیکٹرز بھی درکار ہیں۔

بائیک چیک کرنا

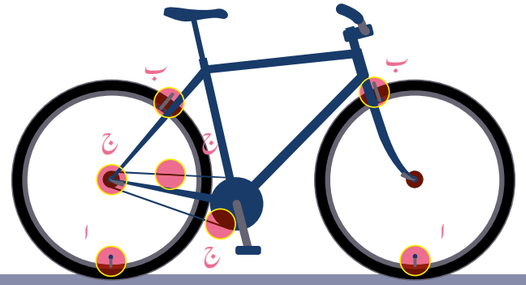
بہت آسان ہے۔ یہ مختصر چیک یقینی بنائے گا کہ آپ کی بائیک اچھی حالت میں ہے۔

ا - **ہوا** اگر آپ پہیوں کو انگوٹھے سے دبائیں اور وہ تھوڑا دب جائیں تو ان میں ہوا بھرنے کی ضرورت ہے۔ پہیوں میں کم یا زیادہ ہوا بھری ہونے کی صورت میں آپ کی بائیک کی کارکردگی اثر انداز ہو گی۔ کچھ ایئر پمپس میں آپ کی مدد کے لئے پریشر گیج لگے ہوتے ہیں۔ اور پہیوں کی سطح پر بھی غور کریں کہ وہ بہت گھسی ہوئی یا خراب نہ ہو۔

ب - **بریک** بائیک کے ساتھ چلتے ہوئے لیور کھینچ کر بریکیں چیک کرنا محفوظ طریقہ ہے۔ بریک کیبلوں اور بلاکس کو کچھ وقت کے بعد ایڈجسٹ اور تبدیل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ کی بریکیں کمزور لگ رہی ہوں تو بائیک کی دکان یا مکینک سے مشورہ حاصل کریں۔ کچھ تین پہیوں والی بائیکوں میں ہینڈ بریک ہوتی ہے۔

ج - **زنجیر** زنجیر کو چند مرتبہ پیچھے گھما کر یقینی بنائیں کہ وہ آسانی سے حرکت کر رہی ہو - تھوڑا تیل لگا ہو اور زنگ یا دھول موجود نہ ہو۔شاید آپ کو ایم چیک کے متعلق پہلے سے معلوم ہو، یہ بائیک چلانے سے پہلے کیا جانے والا ایک اور سادہ چیک ہے۔ پر ایم چیک کی ویڈیو دیکھیں۔ bikeability.scot

اگر آپ کے پاس ای بائیک ہے تو دیکھیں کہ آپ کی بیٹری اچھی طرح چارج ہو۔



ضروری بات

جب آپ بائیک چلانا شروع کریں تو رگڑ، کھرچ یا ٹک ٹک کی آوازوں کو سننے کی کوشش کریں، جن کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ کوئی چیز ٹھیک کام نہیں کر رہی۔

بائیک لاک کرنا

اپنی حیثیت کے مطابق بہترین معیار کا لاک خریدنا کافی سود مند رہتا ہے۔

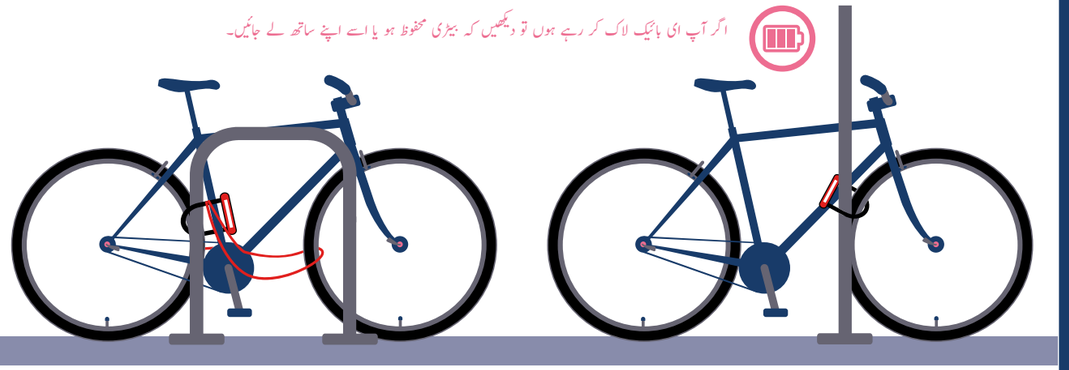
خراب معیار کا سستا لاک چند لمحات میں توڑا یا کاٹا جا سکتا ہے۔

اچھے معیار کا ڈی لاک کہیں بہتر تحفظ فراہم کرے گا۔

ہمیشہ اپنی بائیک کو ایسی چیز سے لاک کریں جو حرکت نہ کر سکتی ہو - سائیکل اسٹینڈ یا زمین میں نصب کوئی شے جو حرکت نہ کر سکتی ہو (مثلاً زنجیر سے بنی باڑ) تلاش کریں یا ایسی جگہ جہاں سے بائیک نہ اٹھائی جا سکے (مثلاً نشانات کا کھمبا)۔

زیادہ سے زیادہ تحفظ کے لئے ہائی سائیکل کے پہیوں اور فریم کو محفوظ کرنے کے لئے ایک سے زائد لاک استعمال کیے جا سکتے ہیں۔

اگر آپ ای بائیک لاک کر رہے ہوں تو دیکھیں کہ بیٹری محفوظ ہو یا اسے اپنے ساتھ لے جائیں۔

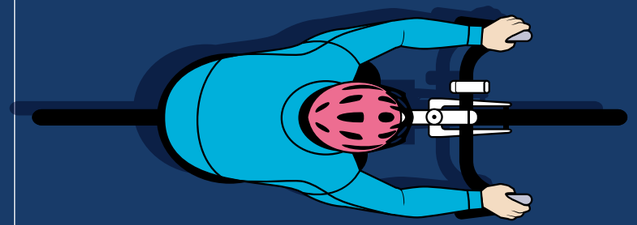


سائیکل چلانے کی مہارتیں

سائیکلنگ اسکاٹ لینڈ بنیادی افعال کے استعمال کو فروغ دیتا ہے۔ کنٹرول کے علاوہ، سائیکل چلانے کے محفوظ اور ذمہ دار طریقہ کار کے لئے دیگر افعال درج ذیل ہیں:

- اکثر اور اچھے مشاہدے کرنا
- سائیکل چلانے کے لئے مناسب ترین پوزیشن منتخب کرنا اور برقرار رکھنا
- سڑک اور خاص کر چوک پر ترجیحات کو سمجھنا
- دوسروں کو واضح طریقے سے اپنا ارادہ بتانا/اشارہ دینا

بنیادی افعال کوئی سلسلہ وار عمل نہیں ہیں اور آپ کو سائیکل چلاتے ہوئے انہیں ایک ساتھ استعمال کرنا چاہیے۔



کنٹرول

سائیکل چلانا اور موڑ مڑنا

- آرام اور کنٹرول بڑھانے کے لئے اپنے پیروں کے اگلے حصے سے پیڈل چلائیں
- حالات کے مطابق اپنی رفتار سیٹ کریں اور جس طرف جانا چاہتے ہوں اس طرف دیکھیں
- جب آپ کی رفتار بڑھے گی تو ہینڈل کو صرف ذرا سا ہلانے کی ضرورت پڑے گی
- بائیک ٹیڑھی کرتے ہوئے اچھا کنٹرول رکھنے سے آپ آسانی سے موڑ مڑ لیں گے
- موڑ کے اندر پیڈل اوپر اٹھائیں تاکہ وہ زمین سے نہ لگے
- اگر دو سے زائد پہیوں والی بائیک چلا رہے ہوں تو گرنے کا خطرہ کم کرنے کے لئے مڑتے ہوئے موڑ کی جانب جھک جائیں
- کارگو یا دیگر لمبی بائیکس پر بائیک چلانے کے آغاز پر اور پیچھے دیکھتے ہوئے اسٹیئرنگ کے ڈگمگانے سے خبردار رہیں

بریک لگانا

- بریکیں لگانے کے عمل سے مانوس ہو جائیں
- بریک لگانے کی زیادہ تر پاور اگلی بریک سے آتی ہے
- دونوں بریکیں ایک ساتھ لگانے کی مشق کریں، اعتماد بڑھنے کے ساتھ ساتھ آرام سے دباؤ ڈالیں
- بریک لگاتے ہوئے اپنے بازو مضبوطی سے جگہ پر رکھیں اور اپنا وزن بائیک کے پچھلے حصے کی طرف رکھیں
- موڑ مڑتے ہوئے رفتار گھٹا دیں
- بھاری بائیکس، جیسا کہ ٹرائکس یا کارگو بائیکس کو بریک لگانے کے لئے زیادہ فاصلے کی ضرورت ہو سکتی ہے

ضروری بات

ای بائیک چلاتے ہوئے اگر آپ بریک لگانے کے لئے ای اسٹ استعمال کر رہے ہوں تو پاور میں ممکنہ طور پر اچانک اضافے سے یا مڑتے ہوئے رفتار بڑھانے سے گریز کریں۔ خبردار رہیں۔ اشارہ دیتے ہوئے

مشاہدہ

آپ کے ارد گرد کے حالات تیزی سے بدل سکتے ہیں، اس لئے سڑک پر موجود دیگر افراد کا مشاہدہ کرنا لازمی ہے۔ پہلے سے آگے اور پیچھے سڑک کا جائزہ لینے سے آپ کا سفر مزید آسان اور محفوظ ہو جائے گا کیوں کہ اس طرح آپ کو فیصلہ کرنے کے لئے زیادہ وقت ملے گا اور آپ ٹریفک کی مقدار کی بنیاد پر ضروری تبدیلیاں کر سکیں گے۔

سڑک پر موجود دیگر افراد کو سمجھانے کے لئے ہاتھ کے اشاروں کے علاوہ دیگر طریقے موجود ہیں۔ نظر ملانا اپنے ارادے ظاہر کرنے کا بہترین طریقہ ہے اور اس سے آپ کو معلوم ہوتا ہے کہ آپ کو دیکھ لیا گیا ہے۔

اشارہ
ہاتھ کے اشارے، نظر ملانے اور سڑک پر پوزیشن کا استعمال کرتے ہوئے سڑک پر موجود دیگر افراد کو پیغام دیں۔

ترجیحات
فیصلہ کریں کہ جگہ کا اشتراک کرنے والی صورتحال میں کون پہلے جائے گا۔

پوزیشن
یقینی بنائیں کہ آپ دوسروں کو دیکھ سکیں، خود نظر آئیں اور سڑک میں اپنی جگہ پر استحقاق رکھتے ہوں۔ بنیادی پوزیشن سے یہ حاصل ہو جائے گا۔

مشاہدہ
تمام اطراف میں دیکھ کر ٹریفک یا خطرات کا جائزہ لیں۔

کنٹرول
بائیک پر پورا کنٹرول رکھنے کے لئے دونوں ہاتھ ہینڈلز پر رکھنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

ضروری بات

بائیک روکتے ہوئے چند گیئر تبدیل کرنے پر غور کریں تاکہ دوبارہ چلانا آسان ہو جائے۔ جب رکے ہوئے ہوں تو آپ کو سڑک پر موجود دیگر افراد کو اپنے ارادوں سے واضح طور پر آگاہ کرنا چاہیے۔ اس سے آپ کی ای بائیک کی بیٹری بھی بچے گی۔ اپنے پیڈل گھڑی پر 2 بجے کے وقت کی پوزیشن میں رکھیں، جس سے آپ کو مزید آسانی سے حرکت کرنے میں مدد ملے گی۔

سڑک پر پوزیشن

سڑک پر بہترین پوزیشن منتخب کرنا تحفظ کے لئے انتہائی اہم ہے اور ٹریفک کے آزادانہ بہاؤ میں مددگار ہوتا ہے۔

اعتماد کے ساتھ سڑک پر اپنی جگہ کا کنٹرول لینے سے سڑک پر موجود دیگر افراد کو آپ کے ارادوں کا علم ہوتا ہے۔ سڑک پر آپ کی پوزیشن سڑک کی چوڑائی، ٹریفک کی رفتار اور آگے موجود رکاوٹوں پر مبنی ہو گی۔

آپ کو ایسی پوزیشن میں ہونا چاہیے جو:

- آپ کو آسانی سے دوسروں کو دیکھنے اور خود نظر آنے میں مدد دے
- آپ کو خدشات کا انتظام کرنے اور خطرات کے وقت ردعمل دینے میں مدد دے
- ٹوٹی ہوئی سڑک، گٹر کے ڈھکنوں، اینٹ پتھروں اور رکاوٹوں سے اجتناب کریں

اپنے رستے کے ہر حصے میں آپ کو جائزہ لے کر فیصلہ کرنا چاہیے کہ آپ کی بہترین پوزیشن کیا ہو گی۔ آپ کی سڑک کی پوزیشن آپ کے سامنے آنے والے حالات پر منحصر ہو گی۔

کنارے کے نزدیک چلنا کبھی ترجیحی انتخاب نہیں ہوتا۔ پارک کی ہوئی گاڑیوں کے نزدیک سائیکل چلانے سے آپ کو سامنے سڑک کا پورا منظر نظر نہیں آئے گا اور اگر گاڑی کا دروازہ آپ کے رستے میں کھل جائے تو یہ خطرناک ہو سکتا ہے۔

سڑک کی دو معیاری پوزیشنوں سے آگاہ رہنا چاہیے اور انہیں اگلے صفحات میں ظاہر کیا گیا ہے۔

پوزیشن

بنیادی پوزیشن

یہ آپ کی بائیک چلانے کی عام پوزیشن ہے اور خاص کر پرسکون شہری گلیوں، تنگ سڑکوں، سڑک کے درمیان موجود فٹ پاتھ اور رش والے حصوں یا چوک پر موثر ہے۔

آپ کو لین کے درمیان میں رہنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ اس سے اعتماد ظاہر ہو گا اور جب اوورٹیک کرنا خطرناک ہو تو گاڑیوں والے اوورٹیک کرنے سے کترائیں گے۔

ثانوی پوزیشن

اس پوزیشن میں بائیک چلانے سے گاڑیوں والوں کے سامنے ظاہر ہوتا ہے کہ آپ راضی ہیں کہ وہ اوورٹیک کریں۔ اس پوزیشن میں صرف تب آئیں اگر ایسا کرنا محفوظ ہو اور آپ اس بات پر رضامند ہوں کہ سڑک کے خالی حصوں میں تیز آنے والی ٹریفک آپ کو اوورٹیک کر لے۔

بہترین صورت میں یہ پوزیشن سڑک کے کنارے سے ایک میٹر دور چاہیے۔ اس طرح آپ سڑک کے کنارے سے دور رہتے ہیں، کنارے کی نوکوں سے ٹکرانے سے محفوظ ہوتے ہیں اور آپ کو اتنی جگہ مل جاتی ہے کہ گڑھوں یا سڑک کے دیگر اینٹ پتھروں سے بچ سکیں۔ تاہم آگاہ رہیں کہ آپ کو آگے اور پیچھے سڑک بہت کم نظر آئے گی اور اس پوزیشن میں آپ سڑک پر موجود دیگر افراد کو کم نظر آئیں گے۔

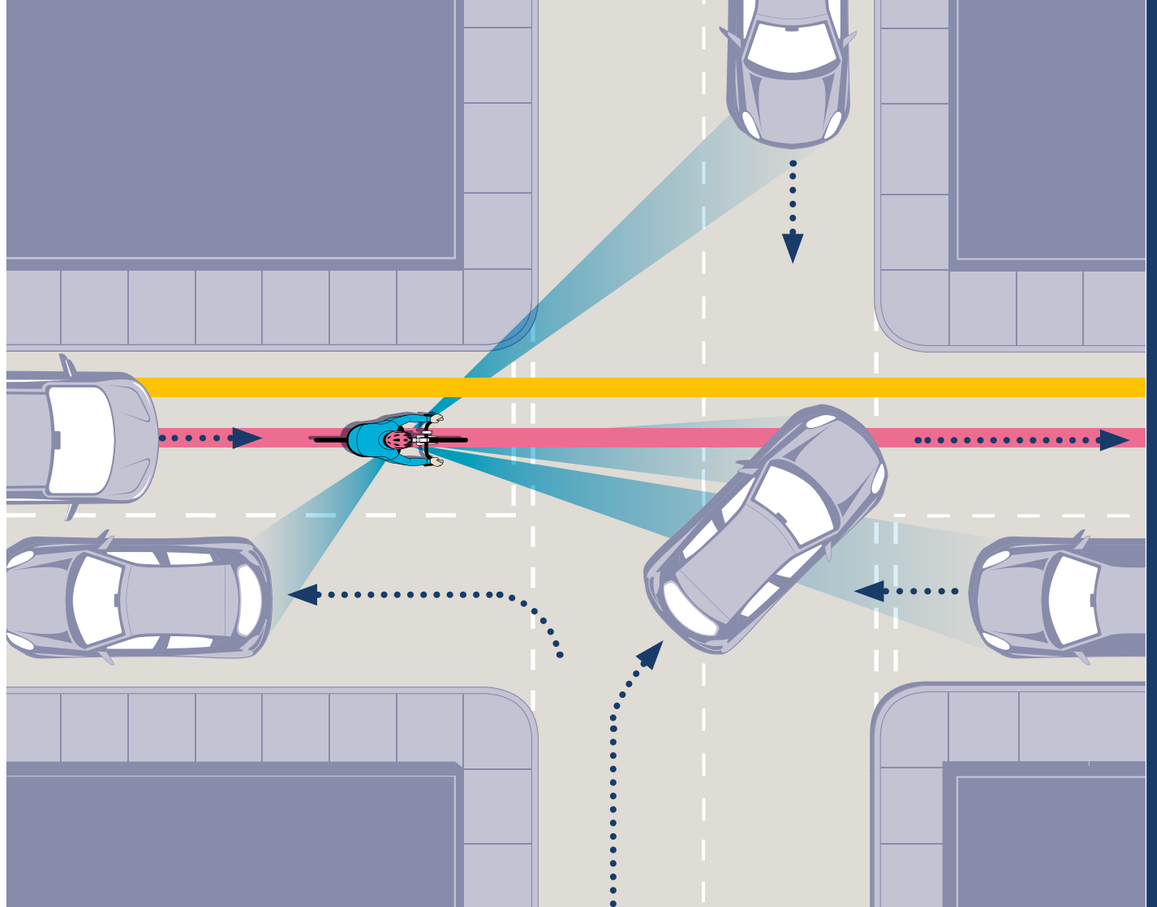
پہیوں والی بائیک زیادہ چوڑی ہوتی ہے، اس لئے سڑک پر آپ کی پوزیشن واضح طور پر بنیادی اور ثانوی کے درمیان ہو سکتی ہے۔ 3

جائزہ لینا

سڑک پر پوزیشن یا لین تبدیل کرنے یا موڑ مڑنے سے پہلے ہمیشہ پیچھے اور آگے دیکھیں (جائزہ لیں)۔

دروازوں کا حصہ

گاڑیوں کے اتنے نزدیک سائیکل نہ چلائیں کہ آپ کھلتے ہوئے دروازے سے ٹکرا جائیں۔ رکی ہوئی گاڑیوں سے دروازے کی لمبائی جتنا فاصلہ رکھ کر چلیں۔



ترجیحات

ضروری ہے کہ چھوٹی سڑکوں کی ٹریفک بڑی سڑکوں کی ٹریفک کو رستہ دے۔

چھوٹی سڑک کو بڑی سڑک سے ملانے والے چوک پر اکثر "رکیں" کی علامات، "رستہ دیں" کی علامات، ٹریفک کی بتیاں، پولیس یا ٹریفک وارڈنز موجود ہوں گے۔

جن چوکوں میں نشانات نہ ہوں، وہاں رستہ دیں یا رکیں کی کوئی علامات نہیں ہوں گی اور چوک کی لکیریں نہیں ہوں گی۔ یہ کبھی کبھار زیادہ پرسکون علاقوں میں ہوتے ہیں، جیسا کہ رہائشی گلیاں یا دیہاتی سڑکیں۔

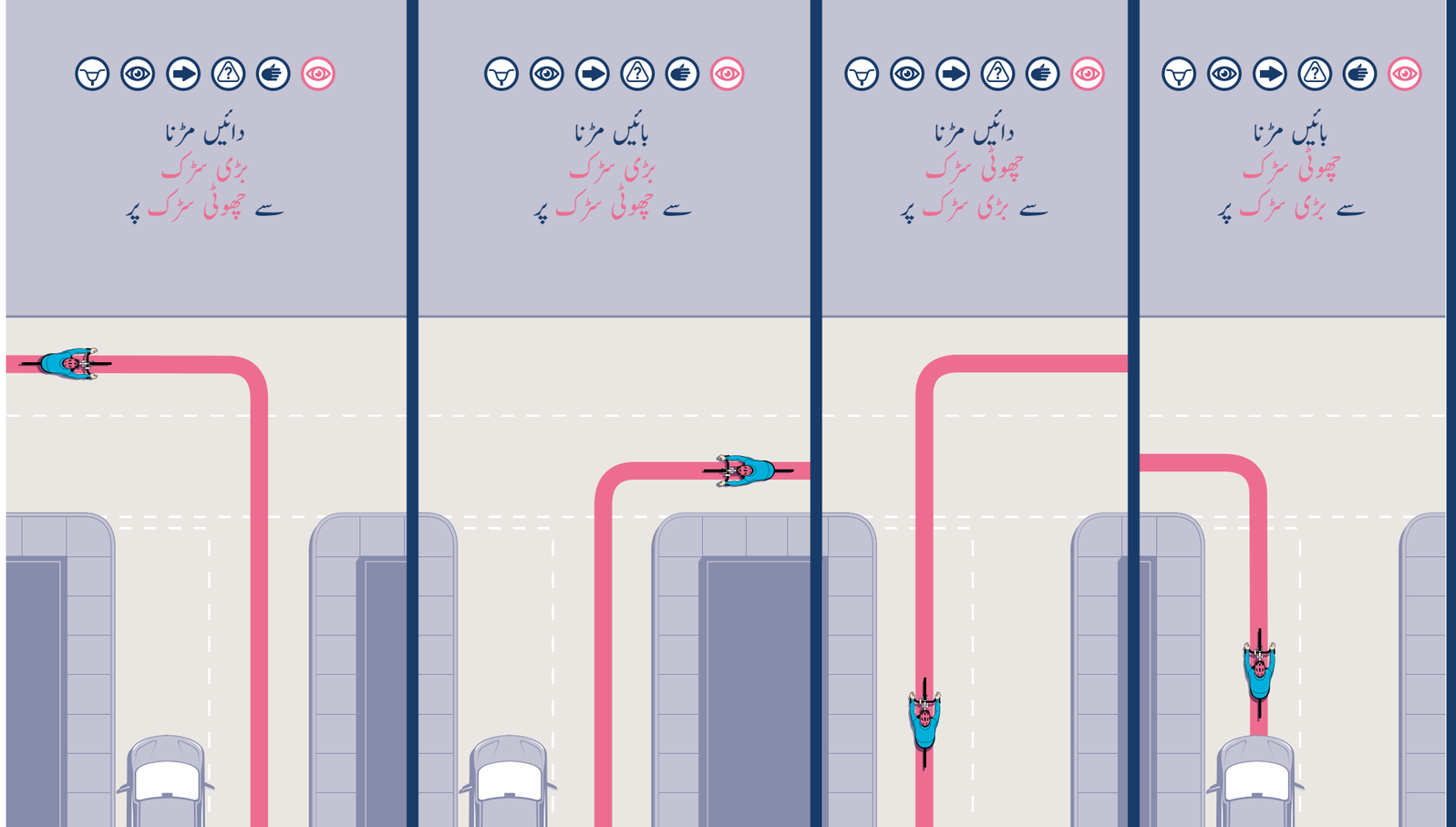
ان چوکوں پر کوئی تسلیم شدہ ترجیح نہیں ہوتی اور اچھا فیصلہ کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ کسی دوسری گاڑی کے ساتھ چوک پر پہنچیں تو اکثر بہترین یہ ہوتا ہے کہ انتظار کریں اور اسے گزرنے دیں۔

بھاری کارگو بائیکس/ٹرائکس کو جانے کے لئے زیادہ جگہ کی ضرورت ہو سکتی ہے، یقینی بنائیں کہ آپ اتنا فاصلہ چھوڑیں۔

چھوٹی سڑک سے آنے والی ٹریفک کے لئے ضروری ہے کہ وہ بڑی سڑک کی ٹریفک کو رستہ دے، جسے ترجیح حاصل ہے۔

ضروری بات

ایسے پیدل چلنے والوں کو رستہ دیں جو انتظار کر رہے ہوں یا چوک یا زیبرا کراسنگ کو کراس کرنے والے ہوں۔



چوک

چلیں دیکھتے ہیں کہ سڑک کے درج ذیل چوکوں پر ہمارے بنیادی افعال کا اطلاق کیسے کیا جا سکتا ہے۔

بائیں مڑنا

چھوٹی سڑک سے بڑی سڑک پر

کنٹرول ہم تمام وقت بائیک پر کنٹرول رکھنا چاہتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ دونوں ہاتھ ہینڈلز پر اور بریکوں کے اوپر رہیں۔

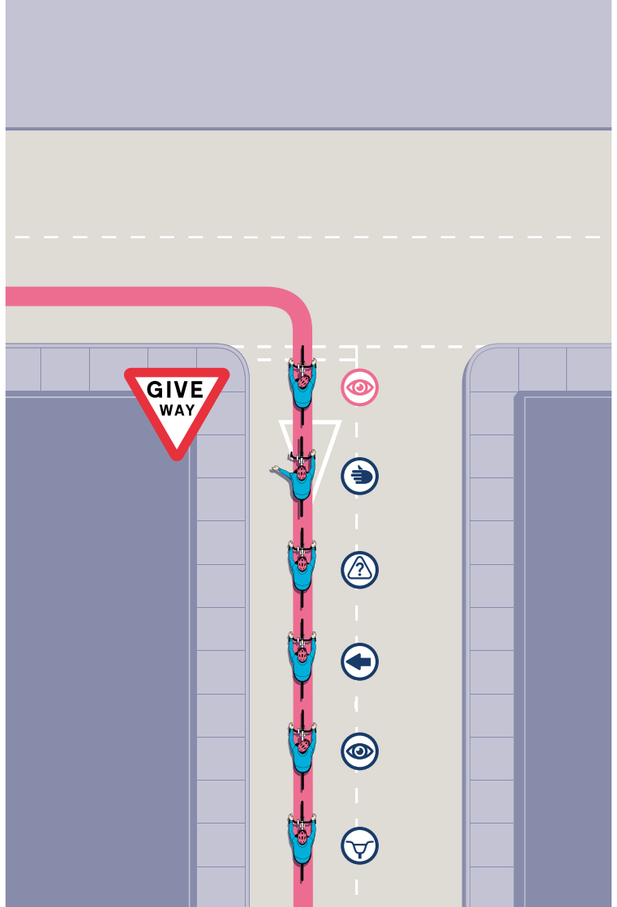
مشاہدہ چاروں طرف دیکھیں، اپنے دائیں کندھے سے پیچھے دیکھیں۔

پوزیشن چوک کے نزدیک آتے ہوئے ضروری ہے کہ سڑک پر موجود دیگر افراد آپ کو دیکھ سکیں اور آپ بھی ان کو دیکھ سکیں۔ آپ اس مقام پر اوورٹیک بھی نہیں کروانا چاہیں گے۔ اگر آپ پہلے سے بنیادی پوزیشن میں نہیں تو اس میں آنا یقینی بنائیں۔

ترجیحات بس یہ کہ، پہلے کون جائے گا؟ رک کر رستہ دینے کے لئے تیار رہیں۔

اشارہ آپ کو سڑک پر موجود دیگر افراد کو یہ اشارہ دینا چاہیے کہ آپ بائیں مڑنے والے ہیں۔ ان سے نظر ملائیں تاکہ آپ کو معلوم ہو کہ انہوں نے آپ کو دیکھ لیا ہے۔ پیدل چلنے والوں کو آواز دیں یا اپنی گھنٹی بجائیں۔

مشاہدہ بائیں کندھے سے آخری مرتبہ پیچھے دیکھ کر یقینی بنائیں کہ مڑنا محفوظ ہے۔ اگر چوک خالی نہ ہو یا لال بتی جلی ہوئی ہو تو اپنی بائیک روک دیں۔ اپنا بایاں پیر زمین پر رکھیں اور دایاں پیڈل گھڑی پر 2 بجے کی پوزیشن میں رکھیں۔



دائیں مڑنا

بڑی سڑک سے چھوٹی سڑک پر

کنٹرول بائیک کو کنٹرول میں رکھیں۔ اشارہ دیتے ہوئے یا کندھے سے پیچھے دیکھتے ہوئے سیدھی لکیر میں چلیں۔

مشاہدہ چاروں طرف دیکھیں، اپنے دائیں کندھے سے پیچھے دیکھیں۔

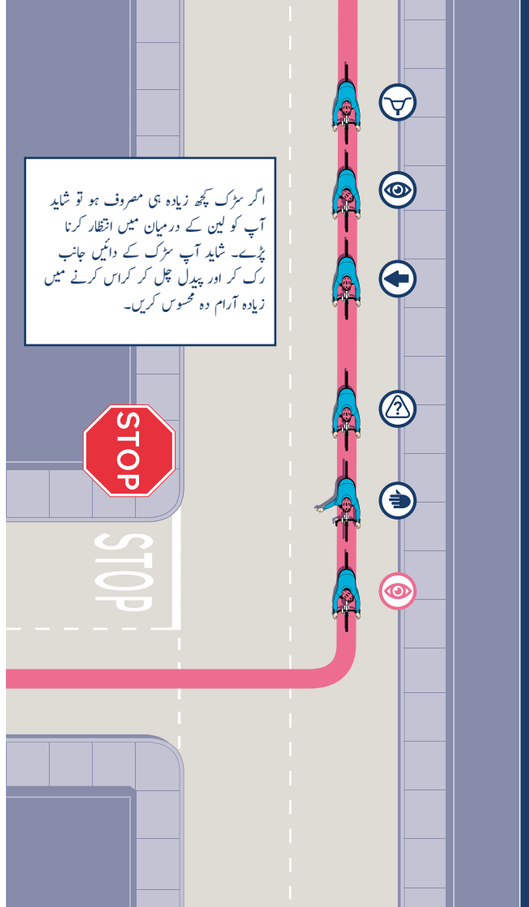
پوزیشن اس چوک کی طرف آتے ہوئے سڑک کی بنیادی پوزیشن میں چلیں۔ مڑ کر پیچھے دیکھنے سے آپ کو معلوم ہو گا کہ اس پوزیشن میں آنے کا رستہ ہے یا نہیں۔ یہ پوزیشن آپ کے مڑنے کا ارادہ ظاہر کرتی ہے اور آپ کو اوورٹیک کرنے کی حوصلہ شکنی کرتی ہے۔

ترجیحات بس یہ کہ، پہلے کون جائے گا؟ رک کر رستہ دینے کے لئے تیار رہیں۔ آپ کو دکھائی گئی پوزیشن میں انتظار کرنا چاہیے کیوں کہ اس سے آپ کی موڑ مڑنے کی خواہش واضح ہوتی ہے۔

اشارہ سڑک پر موجود دیگر افراد کے سامنے دائیں طرف مڑنے کا اپنا ارادہ ظاہر کریں۔ ان سے نظر ملائیں تاکہ آپ کو معلوم ہو کہ انہوں نے آپ کو دیکھ لیا ہے۔

مشاہدہ سامنے سے اپنی طرف آتی ٹریفک کو دیکھیں۔ آپ کی طرف آتی ٹریفک کو رستے کا حق حاصل ہے اور آپ کو تب تک انتظار کرنا ہو گا جب تک بڑی سڑک خالی ہو جائے اور موڑ مڑنا محفوظ ہو۔ دیکھیں کہ موڑ میں آپ کا رستہ خالی ہو۔ مڑنے سے پہلے آخری مرتبہ دائیں کندھے سے پیچھے دیکھ کر چیک کریں کہ کوئی اوورٹیک نہ کر رہا ہو۔ اگر بڑی سڑک خالی نہ ہو تو آغاز کا عمل دہرائیں، پھر محفوظ طریقے سے حرکت کریں۔

اگر سڑک کچھ زیادہ ہی مصروف ہو تو شاید آپ کو لین کے درمیان میں انتظار کرنا پڑے۔ شاید آپ سڑک کے دائیں جانب رک کر اور پیدل چل کر کراس کرنے میں زیادہ آرام دہ محسوس کریں۔



ٹریفک میں سے گزرنا

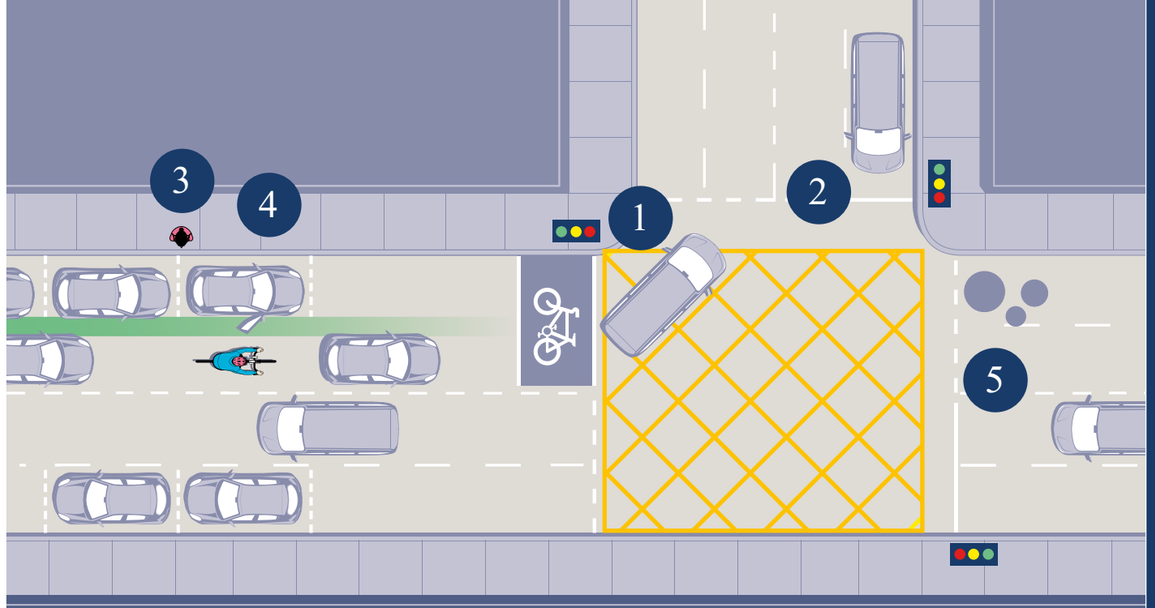
کچھ لوگ بائیک کے چھوٹے سائز کا فائدہ اٹھاتے ہوئے رکی ہوئی یا آہستہ چلنے والی گاڑیوں میں سے گزرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اگرچہ ہائی وے کوڈ میں ایسا کرنے کی اجازت ہے، یوں گاڑیوں میں سے گزرنے کے نتیجے میں چند خطرات پیدا ہوتے ہیں جن کے لئے محتاط رہنا چاہیے۔

یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ بائیک چلانے والے ناتجربہ کار افراد لین میں رہیں اور انتظار کریں۔ اگر آپ ٹریفک سے گزرنے کی کوشش کریں تو آپ کو درج ذیل کام کرنے چاہئیں:

- آپ بائیں یا دائیں جانب سے گزر سکتے ہیں۔ اگر جگہ ہو تو دائیں جانب سے گزریں کیوں کہ اس طرح آپ مزید واضح نظر آئیں گے
- خالی جگہ تلاش کریں اور ٹریفک کے بہاؤ میں دوبارہ شامل ہو جائیں تاکہ آپ بنیادی پوزیشن میں چوک سے گزر سکیں
- خطرات، جیسے مسافر کی طرف کا دروازہ کھلنا اور اطراف کی سڑکوں سے آپ کی لین میں گاڑیوں کا آنا، سے بچنے کے لئے تیزی سے رکنے کے لئے تیار رہیں۔
- قطار بند ٹریفک میں بات پہنچانے کا بہترین طریقہ نظر ملانا ہے، تاکہ یقینی بنے کا آپ کو دیکھ لیا گیا ہے
- بھاری بائیکس، بشمول برقی بائیکس کے ہلکی رفتار پر ڈگمگانے کا امکان زیادہ ہوتا ہے
- کارگو بائیک میں یوں گزرنے کی جگہ کم ہی ہوتی ہے

ضروری بات

چوک پر لمبی یا بڑی گاڑی کے بائیں طرف سے نکلنے سے گریز کریں کیوں کہ ان کے مڑنے کا امکان ہوتا ہے
(صفحہ 25 پر 'ڈرائیور کو نظر نہ آنے والی جگہیں' دیکھیں)۔



ٹریفک میں سائیکل چلاتے وقت ممکنہ خطرات

1. بائیں جانب سے گزرنے کا خطرہ، نظر نہ آنے والی جگہیں، ٹریفک کا آپ کے رستے میں مڑ جانا
2. کراس ٹریفک - 'خالی رکھی جانے والی' / جزوی طور پر چھپی ہوئی جگہ سے سڑک پر آنا
3. سڑک پار کرنے والے پیدل افراد، رکی ہوئی گاڑیوں کے میں سے
4. گاڑی کا دروازہ کھلنا
5. گڑھے جن سے بچا نہ جا سکے

حالات اور خطرات

موسم

چند موسمی حالات آپ کی بائیک کی کارکردگی پر اثر انداز ہوں گے۔ جب سڑکیں گیلی ہوں تو ان پر زیادہ پھسلن ہوتی ہے اور ان پر چلنے کے لئے آپ کو اپنی رفتار کو تبدیل کرنا چاہیے اور جلد بریک لگانی چاہیے۔ برفیلے موسم میں بائیک پر اچھی طرح قابو رکھنا مشکل ہو سکتا ہے۔ برفیلے حالات میں آپ نوکدار پہیے لگوا سکتے ہیں۔ آپ متبادل ذرائع نقل و حمل پر غور کر سکتے ہیں۔

سطح

سڑکوں کی خطرناک سطحوں میں پھسلن والی سڑکیں، گڑھے، گیلی سڑک، ناہموار یا خستہ حال سطحیں، ٹوٹا ہوا شیشہ یا دیگر رکاوٹیں، ریل یا ٹریم گزرنے کی جگہیں اور اسپیڈ بریکر شامل ہیں۔

خطرناک سطح پر سائیکل چلاتے وقت وہاں پہنچنے پر اپنی رفتار کم کر دیں، ممکن حد تک سیدھ میں چلیں، سیٹ سے اپنا وزن اٹھائیں اور بریکیں چھوڑ دیں۔ ریل یا ٹریم گزرنے کی جگہوں پر قائمہ زاویوں سے آئیں اور پھسلن والی سطحوں پر اچانک بریک لگانے یا مڑنے سے گریز کریں۔

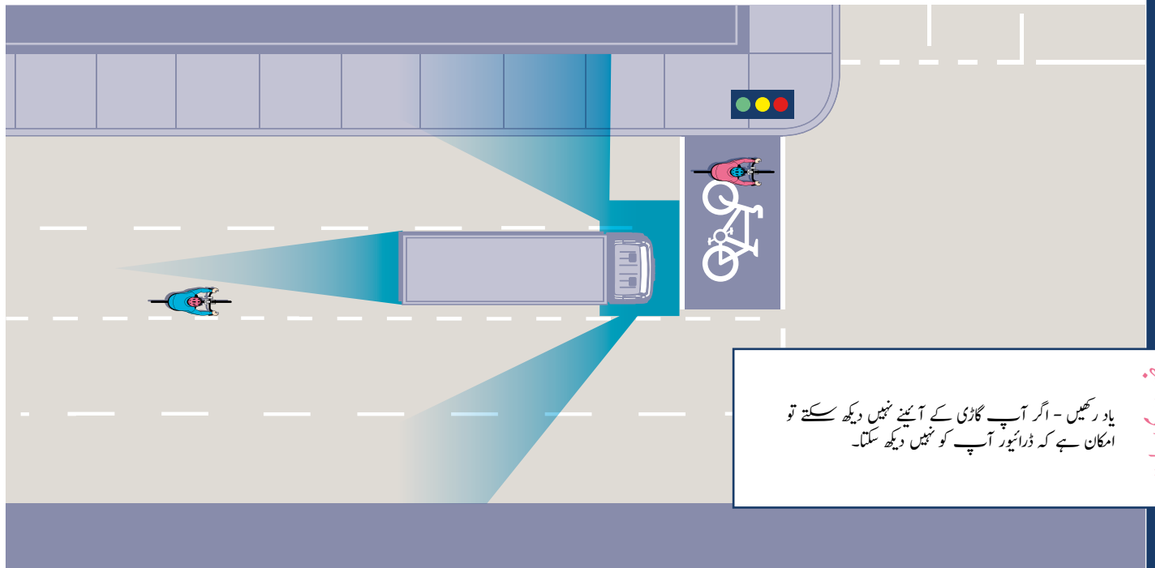
ہماری سڑکوں پر گڑھے عام ہیں۔ بہترین یہ ہے کہ سامنے دیکھا جائے اور جب ممکن ہو تو ان کے گرد گھوم کر گزرا جائے۔ ممکن ہے کہ ٹریفک میں یا گروپ میں بائیک چلاتے ہوئے آپ ہمیشہ ایسا نہ کر سکیں۔ گڑھے پر سے گزرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ بائیک کے پچھلے حصے پر وزن ڈال کر سیٹ سے اٹھ جائیں اور گھٹنے مڑے رکھیں تاکہ کچھ حد تک اثر گھٹ جائے۔

!اگر آپ سڑک پر کھڑے پانی سے بچ سکیں تو اس میں سے نہ گزریں۔ اس کے نیچے بڑے گڑھے ہو سکتے ہیں

ڈرائیور کو نظر نہ آنے والی جگہیں

اگر آپ کسی بڑی گاڑی کے بالکل آگے یا بائیں جانب نزدیک موجود ہوں تو ممکن ہے کہ گاڑی کا ڈرائیور آپ کو نہ دیکھ سکے (مثلاً سڑک کے کنارے والی طرف سے گاڑی کے ساتھ سے گزرنا)۔ جب آپ ٹریفک کی قطار میں کھڑے ہوں تو ضروری ہے کہ آپ کی پوزیشن ایسی ہو کہ آپ ڈرائیور کو دیکھ سکیں اور وہ آپ کو دیکھ سکے۔ آئینے میں ڈرائیور سے نظر ملانے کے لئے مزید پیچھے اور تھوڑا دائیں جانب رہیں۔

بڑی گاڑیوں کو بہت سی جگہ دیں، خاص کر اس صورت میں کہ وہ آہستہ چل رہی ہوں، چوک پر رکی ہوئی ہوں یا مڑ رہی ہوں۔



ضروری بات

یاد رکھیں - اگر آپ گاڑی کے آئینے نہیں دیکھ سکتے تو امکان ہے کہ ڈرائیور آپ کو نہیں دیکھ سکتا۔

سڑک پر سائیکل چلانا

یاد رکھنے والی ضروری باتیں

- اپنے رستے کا تعین کریں اور سمجھیں کہ اس پر موسم اور رش کے اوقات میں ٹریفک کیسے اثر انداز ہو سکتی ہے
- سائیکل چلانے کا بہترین رستہ گاڑی چلانے کے ترجیحی رستے سے مختلف ہو سکتا ہے
- ہائی وے کوڈ اور سڑک کی کلیدی علامات سے واقفیت حاصل کریں ان میں سے چند اس گائیڈ کے پیچھے موجود ہیں
- سڑک پر اپنی پوزیشن پر غور کریں - ڈیفالٹ پوزیشن بنیادی پوزیشن ہوتی ہے۔ سڑک کے کنارے اور دروازے کھلنے کے حصے سے دور رہیں۔
- سڑک کے کنارے والی طرف سے بڑی گاڑیوں، جیسے لاریوں یا بسوں کے ساتھ سائیکل چلانے سے بچیں، جہاں آپ کے نظر آنے کا امکان کم ہو
- اعتماد سے بائیک چلائیں - اس سے سڑک پر موجود دیگر افراد کو آپ پر اعتماد آ جائے گا
- تسلسل قائم رکھیں - سڑک پر موجود دیگر افراد کو دیکھیں اور اشارہ دے کر بتائیں کہ آپ کیا کرنے والے ہیں
- جب ممکن ہو تو نظر ملائیں تاکہ آپ کو معلوم ہو سکے کہ آپ کے گرد موجود افراد نے آپ کو دیکھ لیا ہے
- ہمیشہ اندھیرا ہونے کے بعد بتیاں استعمال کریں - یہ قانونی تقاضا ہے
- سڑکوں پر 30 میل فی گھنٹہ سے زائد رفتار سے سائیکل چلاتے ہوئے رفتار اور فاصلے کا اندازہ کرنے کے لئے مزید وقت اور جگہ کی ضرورت ہوتی ہے
- دیہی سڑکوں پر بائیک چلاتے ہوئے گزرنے کی جگہیں استعمال کرتے ہوئے اپنے پیچھے موجود تیز گاڑیوں کو اوورٹیک کرنے دیں اور اپنی طرف آنے والی گاڑیوں کو چلتے رہنے کا موقع دیں

طویل سفر کے دوران یقینی بنائیں کہ آپ کی ای بائیک پوری طرح چارج ہو اور اپنا چارجر ساتھ لے جانا یاد رکھیں۔

ٹریفک کی بتیوں پر قطاریں

کئی لینوں والے چوک استعمال کرنے کے لئے بنیادی پوزیشن میں اعتماد سے بائیک چلانے کی ضرورت ہوتی ہے، آپ قطار میں انتظار کر سکتے ہیں یا (بہترین حالات میں دائیں جانب سے) گزر کر قطار کے اگلے سرے تک جا سکتے ہیں۔ لال بتی پر رکنا لازمی ہے۔ اگر آپ کے گزرنے کے وقت ٹریفک کی قطار حرکت کرنے لگے تو بنیادی پوزیشن میں واپس آنے سے پہلے ڈرائیوروں کو آگاہ کریں۔

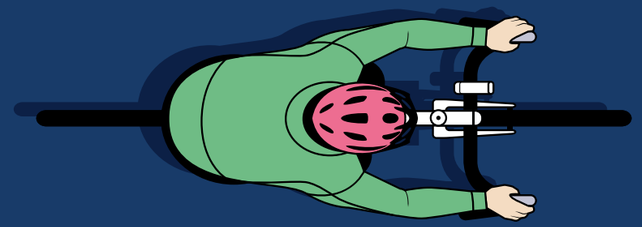
کئی لینوں والے چوک

کئی لینوں والی سڑکوں کے چوک استعمال کرنے کے لئے بنیادی پوزیشن درکار ہوتی ہے اور جب ممکن ہو تو ٹریفک کی رفتار سے مطابقت رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے یا نظر ملا کر یہ یقینی بنایا جائے کہ ڈرائیور پیچھے انتظار کرے۔ اس میں لینوں کے درمیان سے گزر کر سفر جاری رکھنے کے لئے مناسب ترین لین کا انتخاب شامل ہو سکتا ہے۔

ضروری بات

اپنی دیگر قیمتی اشیاء سمیت اپنی بائی سائیکل کو بھیقومی پراپرٹی رجسٹر میں رجسٹر کروائیں۔ immobilise.com

سائیکل چلانے کا مشورہ



رستے کا تعین

کچھ تیاری کے ساتھ آپ اپنے بائیک کے سفر سے مزید لطف اندوز ہوں گے۔

سوچنے کی باتیں:

- جس سڑک پر شاید آپ نے کبھی موٹر چلائی ہو شاید وہ بائیک چلانے کے لئے بہترین رستہ نہ ہو۔ امکانات دیکھنا اچھا رہتا ہے
- ہائی سائیکل کے ساتھ آپ قدرتی مناظر والے پرسکون رستوں کے ساتھ ساتھ سڑک کے کچھ حصوں پر براہ راست سفر کرنے کا فیصلہ کر سکتے
- سڑک سے دور رستوں اور مشترکہ انفراسٹرکچر میں سڑک کے درمیان کا حصہ تنگ ہو سکتا ہے جو کھلی کارگو بائیکس اور ٹرائکس کے لئے مناسب نہیں ہو گا
- رستے کا تعین کرنے کے بعد جب سڑکیں خالی ہوں تو مشق کریں تاکہ آپ مصروف اوقات میں زیادہ پراعتماد محسوس کریں
- آپ کی مقامی اتھارٹی، جائے ملازمت، اسکول، یونیورسٹی یا کالج میں سفری مشیر، سفری منصوبہ، رستوں کے نقشے یا معلومات موجود ہو سکتی ہیں جو آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد دیں گی کہ آپ کے لئے کون سا رستہ بہترین ہے

درج ذیل ویب پر مبنی رستے کے تعین کے ٹولز میں سے چند آپ کے لئے کارآمد ہو سکتے ہیں:

cyclestreets.net

sustrans.org.uk

maps.google.co.uk (اپنے سفر کے لئے سائیکل کی علامات منتخب کریں)

انفراسٹرکچر

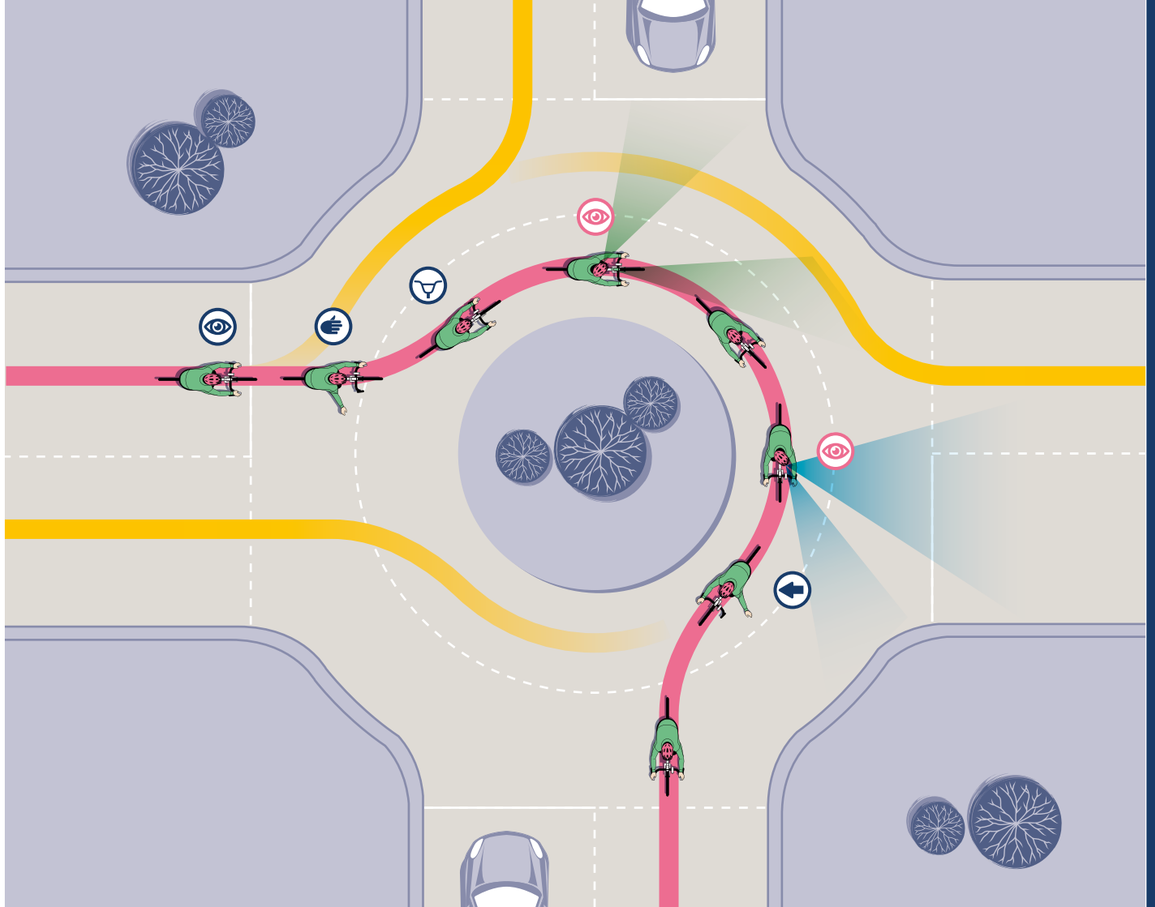
راؤنڈ اباؤٹس

اگر آپ پراعتماد ہو کر چلیں تو بائیک پر راؤنڈ اباؤٹس سے گزرنا آسان ہے۔
راؤنڈ اباؤٹ کے نزدیک آنے پر:

- آپ کو اس ٹریفک لین کے درمیان میں رہنا چاہیے جو اسی طرف جا رہی ہے جس میں آپ جانا چاہتے ہیں
- دیکھیں اور پھر واضح اشارہ دیں
- نزدیک آنے پر یقینی بنائیں کہ آپ اس گیئر میں ہوں جو تیزی سے گزرنے میں مدد دے
- دائیں جانب موجود ٹریفک کو رستہ دیں اور صرف تب ان میں شامل ہو جائیں جب ایسا کرنا محفوظ ہو
- اگر آپ سیدھے نہیں جا رہے تو اپنے پیچھے موجود ڈرائیورز کے لئے بائیں یا دائیں کا اشارہ دیں
- آپ جس اخراج سے نکلنا چاہتے ہیں، اس سے پچھلے اخراج سے گزرتے ہوئے بائیں جانب کا اشارہ دیں
- اخراج کرنے سے پہلے اپنے بائیں کندھے سے پیچھے ٹریفک کو دیکھیں
- اپنی لین پر استحقاق رکھیں اور فیصلہ کریں - اپنے رخ میں کوئی اچانک تبدیلی نہ کریں
- اگر راؤنڈ اباؤٹ چھوٹا ہو تو شاید آپ مڑ کر اشارہ نہ دے سکیں۔ ڈرائیورز سے نظر ملانے کی کوشش کریں

ضروری بات

آپ کے سفر کے ایسے حصے ہو سکتے ہیں جن میں بہترین طریقہ بائیک سے اتر کر پیدل چلنا ہو۔ ایسا کسی انتہائی مصروف چوک یا راؤنڈ اباؤٹ پر ہو سکتا ہے۔



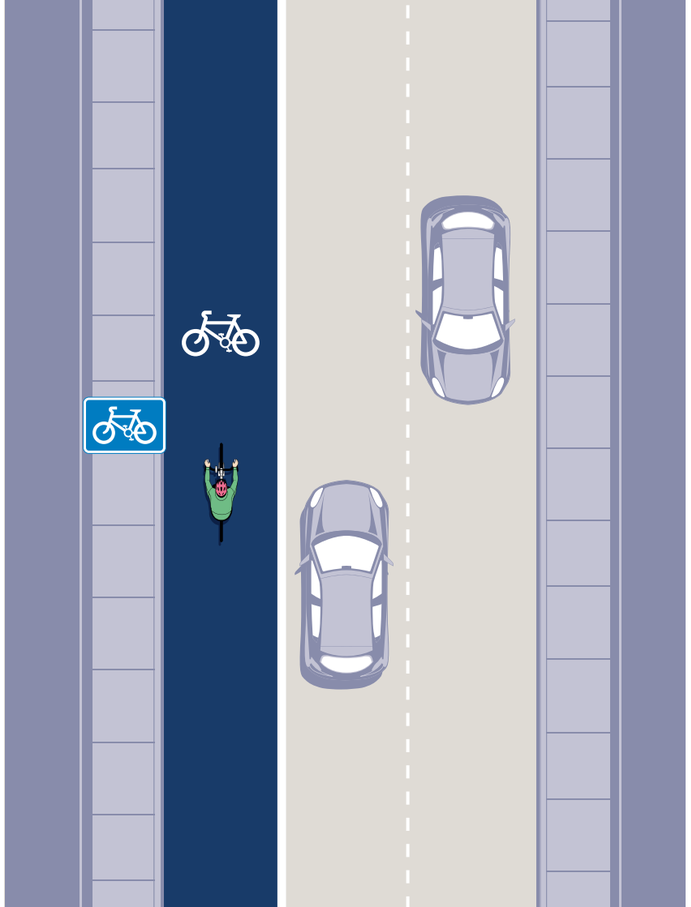
سائیکل کی لینیں

سائیکل کی لینوں کو ہائی سائیکل چلانے والوں کی معاونت کے ارادے سے بنایا جاتا ہے۔

تاہم اگر مزید محفوظ اختیارات موجود ہوں تو آپ کے لئے ان لینوں کو استعمال کرنا ضروری نہیں۔ اگر سائیکل کی لین کو ٹھوس لکیر سے نشانزد نہ کیا گیا ہو تو قانونی طور پر وہاں گاڑیاں پارک کی جا سکتی ہیں۔

اگر آپ ایسی صورتحال میں ہوں جہاں بہت سی گاڑیاں پارک ہوں تو امکان ہے کہ آپ پارک کی گئی ہر گاڑی سے گزرنے کے بجائے ٹریفک کی لین میں زیادہ محفوظ رہیں گے۔

اگر سائیکل کی لین کھڑی ہوئی گاڑیوں کے دروازہ کھلنے کے خطرناک حصے - میں ہوں تو محتاط رہیں
اگر کافی جگہ نہ ہو تو آپ انہیں استعمال نہ کرنے کا فیصلہ کر سکتے ہیں۔



سائیکل کے رستے

اکثر قصبوں اور شہروں میں رستوں کے چال ہوتے ہیں جو آپ کو ٹریفک سے بچ کر شہر بھر کے سفر کرنے کا موقع فراہم کرتے ہیں۔ جب ممکن ہو تو بائیں جانب چلیں اور دائیں جانب سے اوورٹیک کریں۔

عام طور پر وہاں پیدل چلنے والے، کتوں کو پھرانے والے لوگ ہوتے ہیں۔ دیگر افراد کے قریب ذمہ داری سے سائیکل چلائیں۔

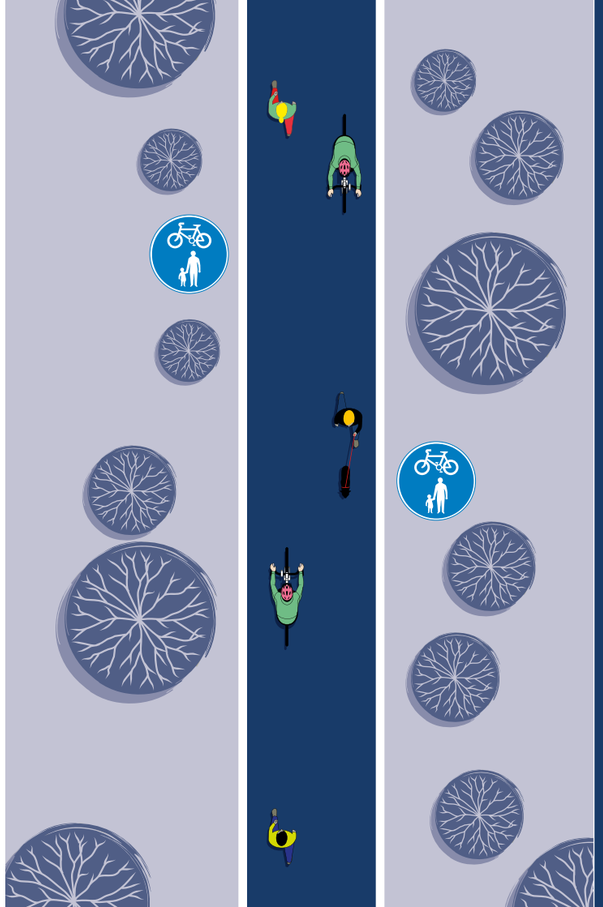
رستے پر موجود دیگر افراد کا دھیان رکھیں۔
ضرورت کے مطابق شائستگی سے رفتار کم کر دیں،خاص کر تیزی سے چلتی ای بائیکس پر۔

اگر رستے میں موجود دیگر افراد کے قریب گزرنا آسان نہ ہو تو آپ کو تب تک انتظار کرنا ہو گا جب تک ایسا کرنا محفوظ نہ ہو جائے۔

گھوڑے

اگر آپ کے سامنے گھڑ سوار آئے تو رفتار گھٹا دیں اور گھڑ سوار کو آگاہ کریں کہ آپ وہاں ہیں۔ اسے آپ کی آواز کا جواب دینے کا وقت دیں۔ اگر رستہ تنگ ہو تو آپ کو رک کر گھڑ سوار کو رستہ دینے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اگر رستہ چوڑا ہو تو اس سے فاصلہ رکھ کر آہستہ رفتار سے گزریں - ممکن ہو تو کم از کم ایک گاڑی جتنا فاصلہ رکھیں۔

مشترکہ رستوں میں گھڑ سواروں کا دھیان رکھیں۔ گھوڑے اور سوار کو آپ کی 'ہائے' کی آواز کا جواب دینے کا وقت دیں اور فاصلہ رکھ کر آہستہ رفتار سے گزریں۔

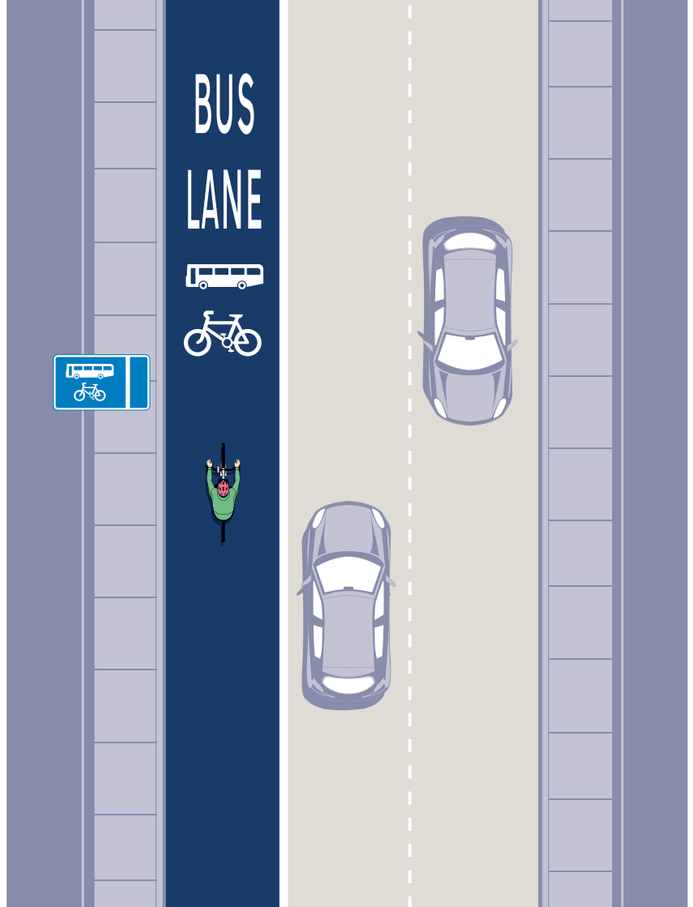


بس کی لینیں

اکثر آپ بس کی لین میں سائیکل چلا سکتے ہیں۔ آپ کو بنیادی پوزیشن میں سائیکل چلانی چاہیے، جس میں آپ واضح طور سے دیکھ سکیں اور دکھائیدیں۔

اگر بس اسٹاپس پر لوگ انتظار کر رہے ہوں یا آپ کو بس سے اترتے ہوئے مسافر نظر آئیں تو بس کے رکنے کی توقع کریں۔ بس کے پیچھے چلتے ہوئے رستے پر بس کے رکنے کے لئے تیار رہیں۔

اگر آپ پراعتماد ہو کر اوورٹیک نہ کر سکیں تو آپ دوبارہ بس چلنے سے پہلے اس کے پیچھے انتظار کر سکتے ہیں۔



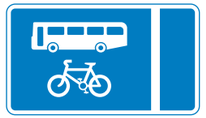
سڑک کی علامات

سائیکل اور پیدل چلنے والوں کا علیحدہ رستہ

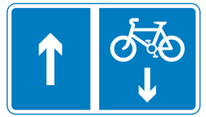
پیدل چلنے والوں اور سائیکل کا مشترکہ رستہ

وہ رستہ جو صرف سائیکل استعمال کر سکے

بڑی سڑک پر سائیکلوں کے لئے مجوزہ رستہ



سائیکل اور بس کا رستہ



مخالف رخ پر سائیکل کا رستہ

آگے سائیکل پر چلنے کی لین ہے (ایک ٹھوس لکیر جو تمام دیگر گاڑیوں کو روکتی ہے)

کوئی بھی گاڑی چلانا منع ہے (دھکیلی جانے والی بائی سائیکلوں کے علاوہ)

سائیکل چلانا منع ہے

داخلہ منع ہے

انتباہ (موٹر گاڑی والوں کے لئے) آگے سائیکل کا رستہ ہے

عمومی مشورہ

سفر کی طوالت

اپنے لئے مناسب ترین بائیک چننے کے بعد اکثر افراد 5 میل تک کا مختصر سفر طے کر سکتے ہیں۔ آپ کی فٹنس اور تکنیک حیران کن حد تک تیزی سے بہتر ہوتی ہے جس سے مزید طویل سفر کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ حد سے زیادہ محنت کرنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ اپنے رستے کا تعین کریں، اپنی بائیک کو اچھی حالت میں رکھیں اور خود کو سفر سے لطف اندوز ہونے کا وقت دیں۔ آپ کے اعتماد اور فٹنس میں اضافہ ہونے کے ساتھ آپ دیکھیں گے کہ آپ اپنی توقع سے کہیں جلدی پہنچ جائیں گے!

سہولیات جانیں

جائے ملازمت، یونیورسٹیاں، کالج، اسکول، عوامی عمارات اور شاپنگ سنٹرز میں اکثر بائیک استعمال کرنے والوں کے لئے سہولیات ہوتی ہیں۔ گھر سے نکلنے سے پہلے کوشش کر کے جانیں کہ کیا کچھ پیش کیا جا رہا ہے۔ کیا بائیک پارک کرنے کی جگہ، شاور، لاکر موجود ہیں؟ کیا آپ کو ان میں سے کسی تک پیشگی رسائی کا انتظام کرنے کی ضرورت ہے؟ کیا چارجنگ کی جگہ موجود ہے؟

مشیر سے اس بارے میں بات کریں کہ کیا کچھ دستیاب ہے۔ ایسا کوئی سائیکلنگ گروپ ہو سکتا ہے جس میں آپ HR اپنے کولیگز اور دوستوں سے اور - اگر جائے ملازمت پر ہوں تو - اپنے شامل ہو سکیں۔

سائیکلنگ اسکاٹ لینڈ کا 'سائیکلنگ فرینڈلی' انعام ایسے ایمپلائرز، اسکولوں، کیونٹیز، کالجز اور یونیورسٹیز کو معاونت اور شناخت فراہم کرتا ہے جو سائیکل چلانے کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔ مزید جاننے کے لئے cycling.scot پر جائیں۔

کوئی دوست ڈھونڈیں

آپ کو معلوم ہو سکتا ہے کہ شاید آپ کے دوست، کلاس کے ساتھی یا کولیگز سائیکل چلاتے ہوں اور اس رستے سے واقف ہوں جو آپ استعمال کیا کریں گے۔ ہو سکتا ہے وہ آپ کو مشورے، رہنمائی یا تجاویز دے سکیں - یا شاید آپ کے ساتھ سائیکل چلانے میں شامل ہو جائیں گے! اگر کوئی سائیکلنگ گروپ یا فورم نہیں ہے تو کیوں نہ آن لائن شروع کیا جائے۔

ضروری بات

اپنے اسمارٹ جوتے ملازمت پر چھوڑنے کے بارے میں غور کریں، اور ہر روز انہیں بائی سائیکل پر ساتھ لے جانے سے بچیں۔

تیار رہیں

اگر آپ کو معلوم ہو جائے کہ آپ سفر کے لئے مناسب طور پر تیار ہیں تو آپ مزید پراعتماد اور پرسکون ہوں گے۔ اگر آپ ہر سفر کے آغاز اور اختتام پر اپنی بائیک چیک کریں اور ضرورت کی چیزیں پیک کرنا یاد رکھیں۔ آپ کو صفحہ 42 پر مجوزہ اشیاء کی چیک لسٹ ملے گی۔

بائی سائیکل اور ذاتی انشورنس

اگر آپ کی بائیک اچھی ہے تو اس کا بیمہ کروانا اچھا خیال ہو سکتا ہے۔ عام طور پر گھر کے بیمہ میں بائی سائیکل شامل کرنے کا اختیار ہوتا ہے۔ مزید مہنگی سائیکلوں یا بہتر کور کے لئے مخصوص بیمہ لیا جا سکتا ہے۔ کئی متخصص بیمہ کار موجود ہیں جنہیں آسانی سے آن لائن تلاش کیا جا سکتا ہے۔ اگرچہ عموماً سائیکل چلانا انتہائی محفوظ سرگرمی ہے، آپ بطور سوار اپنا احاطہ کرنے والے ذاتی بیمہ کے اختیارات کا جائزہ لے سکتے ہیں۔ برٹش سائیکلنگ اور سائیکلنگ یوکے دونوں کم قیمت ذاتی بیمہ کے اختیارات پیش کرتے ہیں۔

سکیورٹی ٹیگنگ

ڈیٹا ٹیگنگ چوروں سے بائیک بچانے کا مقبول طریقہ ہے اور آپ کی بائی سائیکل چوری ہونے پر بازیاب کرائے جانے کا امکان بڑھاتا ہے۔ اپنی بائیک کی تصاویر لیں پین یا کسی اور طریقے سے سکیورٹی کا UV اور بائیک کی تمام تفصیلات اور ممتاز خصوصیات نوٹ کریں اور اسے لیں؛ محفوظ جگہ پر رکھیں۔ اپنی بائیک کے فریم پر نشان لگائیں - نشان میں گھر کا پوسٹ کوڈ اور گھر کا نمبر شامل ہونا چاہیے۔

چیزیں ساتھ لے جانا

آپ کو بائی سائیکل پر محفوظ اور آرام دہ طریقے سے سامان لے جانے میں مدد دینے کے چند طریقے دستیاب ہیں۔

1

بیک پیک مختصر سفر پر چھوٹے سائز کا سامان(جیسا کہ لیپ ٹاپ، لنچ، کچھ آلات اور واٹر پروف) لے جانے کے لئے بیک پیک بہترین ہے۔ گھر کے باہر استعمال کیے جانے والے مضبوط پیکس عموماً پانی جذب نہیں کرتے اور ہوادار ہوتے ہیں، اور اشیاء کو مستحکم اور محفوظ رکھتے ہیں۔ طویل سفر اور بھاری سامان کے لئے دیگر طریقے زیادہ آرام دہ ہو سکتے ہیں۔ ڈھیلی پٹیوں پر دھیان دیں جو چلتے پہیوں میں اٹک سکتی ہیں۔

2

سیٹ کا بیگ یہ بیگ سیٹ کے پیچھے رکھے جاتے ہیں، ان کے لئے اکثر سیٹ کی پٹیوں یا مخصوص سپورٹ کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ چھوٹے سامان، جیسے آلات، کے لئے اچھے ہوتے ہیں ان کے لئے پنیئر ریک کی ضرورت نہیں ہوتی اور یہ سڑک کی دھول اور ممکنہ نقصان سے بھی دور ہوتے ہیں۔

3

پینیئر اگر آپ بائیک پر وزن لے جانا پسند کرتے ہیں تو پینیئرز بہترین ہیں۔ یہ بیگز ہیں جنہیں ریک کی دونوں جانب لگایا جاتا ہے، ریک آپ کی بائیک کے عقبی حصے سے جڑا ہوتا ہے۔ ان کی وجہ سے وزن زمین پر نیچے رہتا ہے اور آپ کی تمام روزمرہ کی اشیاء کے لئے بڑی گنجائش حاصل ہوتی ہے۔ اپنی بائیک چیک کریں، کیوں کہ سب پر پینیئر ریک پورے نصب نہیں ہو سکتے۔

4

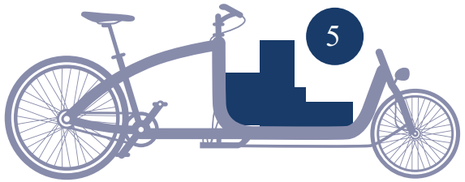
باسکٹ باسکٹ بائیک پر روزانہ کا سامان لے جانے کا بہترین طریقہ ہے۔ آپ بس اپنا عام بیگ اس کے اندر ڈال کر جا سکتے ہیں، اور اضافی فائدہ یہ ہوتا ہے کہ آپ کا سامان ہر وقت نظروں کے سامنے رہتا ہے۔ بس اگر بارش کا امکان ہو یہ یقینی بنانا یاد رکھیں کہ ہر چیز محفوظ ہو۔ سامان کے لیے ربڑ والی جالیاں باسکٹ کے اوپر کھینچ کر لگانے اور گڑھوں سے گزرنے کی صورت میں سامان کو اچھلنے سے بچانے کے لئے اچھی ہوتی ہیں۔ بھری ہوئی باسکٹ کی وجہ سے سائیکل چلانا مشکل ہو سکتا ہے۔

5

کارگو بائیکس یقینی بنائیں کہ لوڈ مساوی طور پر تقسیم ہو۔

ضروری بات

اپنی مقامی بائیکوں کی دکان کے ساتھ لوگوں کو لے جانے کے دیگر طریقوں، بشمول ترمیم شدہ بائیک، بچوں کی سیٹ اور ساتھ لگائی جانے والی بائیک کے بارے میں پر بات کریں۔



ضروری بات

کبھی اپنی ہینڈل بارز سے کیریئر بیگز نہ لٹکائیں! آپ بائیک کو پوری طرح کنٹرول نہیں کر سکیں گے۔

مزید رہنمائی

گھوڑوں سے گزرنا

گھوڑے آسانی سے چونک جاتے ہیں، اس لئے اگر آپ بائیک پر ہیں تو آہستہ سے ان کے نزدیک جائیں۔ گھڑ سوار کو بتائیں کہ آپ وہاں ہیں۔ ضروری ہے کہ آپ گھوڑے کو گزرنے کے لئے بہت سی جگہ دیں اور ضرورت ہونے پر رکنے کے لئے تیار رہیں۔ برٹش ہارس سوسائٹی کا مشورہ ہے کہ گھوڑے اور سوار کو آپ کی 'ہائے' کی آواز کا جواب دینے کے لئے کافی وقت دیں، رفتار کم کریں، رکنے کے لئے تیار رہیں، جب آپ گزریں تو کافی جگہ چھوڑیں اور کبھی 'سڑک کے کنارے والی طرف سے نہ گزریں۔ 'اچھا رویہ رکھیں، ہائے کہیں۔

bhs.org.uk

آگے پیچھے یا شانہ بشانہ

سائیکل چلانے کے سماجی پہلوؤں سے لطف اٹھانے یا کم تجربہ کار سواروں کا ساتھ دینے کے لئے آپ شانہ بشانہ سائیکل چلانے کو ترجیح دیں گے۔ تنگ سڑکوں پر ایسا کرنے سے آپ کی جگہ بھی محفوظ رہتی ہے، یہاں تک کہ کسی کو اوورٹیک کرنے دینا محفوظ ہو اور اس سے بنیادی پوزیشن میں سائیکل چلانے کا مقصد حاصل ہوتا ہے۔ دو لوگوں کا شانہ بشانہ سائیکل چلانا مکمل طور پر قانونی ہے اور ایسا کرنا محفوظ ہو سکتا ہے۔

دیہی ماحول میں سائیکل چلانا

دیہی علاقوں میں سائیکل چلاتے ہوئے شاید آپ خود کو ایسی سڑکوں پر پائیں جہاں رفتار کی حد کہیں زیادہ ہو یا واحد رستے کی سڑکیں ہوں۔ بنیادی پوزیشن میں چلنا اہم ہے - ایسا کرنے سے آپ سڑک پر موجود دیگر افراد کو زیادہ واضح نظر آتے ہیں اور آگے اور پیچھے کی سڑک بہتر طور پر نظر آتی ہے۔ اس سے کوئی گاڑی غیر محفوظ طریقے سے اوورٹیک بھی نہیں کرے گی اور گاڑیوں کے ڈرائیورز کی حوصلہ افزائی ہو گی کہ وہ گزرنے والے رستے استعمال کریں۔ دیہی علاقوں میں سڑک کی سطح کے معیار کے باعث بھی آپ کو مزید جگہ کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

گزرنے کی جگہیں

گزرنے کی جگہیں استعمال کرنے کا ایک طے شدہ طریقہ ہے۔ اگر گزرنے کی جگہ سڑک پر آپ کی طرف ہو تو آپ اس میں جائیں گے۔ اگر گزرنے کی جگہ سڑک پر دوسری طرف ہو تو آپ اس کے دوسری طرف رکیں گے۔ جب گزرنے کی جگہ نہ ہو یا آنے والی گاڑی گزرنے کی جگہ پر نہ رکے تو آپ کو سڑک کے کنارے محفوظ طریقے سے رک کر گاڑی کو گزرنے کی جگہ دینی چاہیے۔

بڑی گاڑیاں

دیہی سڑکوں پر آپ کے سامنے بڑی فارم گاڑیاں آ سکتی ہیں۔ آگاہ رہیں کہ ان گاڑیوں کے گرد نزدیک میں کم جگہ نظر آتی ہے اور یہ سڑک پر زیادہ جگہ لیتی ہیں۔ ڈرائیور کی ساعت بھی کم ہو سکتی ہے، اس لئے جب ان گاڑیوں کے قریب سے گزریں یا یہ گاڑیاں آپ کے نزدیک سے گزریں تو اضافی نگہداشت برتیں۔

یہ گائیڈ سڑک پر سائیکل چلانے اور سائیکل کے رستوں کے بارے میں ہے۔ اگر آپ سڑک سے ہٹ کر چل رہے ہیں تو 'درست سواری کریں' گائیڈ ملاحظہ کریں - dotheridething.co.uk

Cycling Scotland

ہمارا نیا ای لرننگ ٹول ملاحظہ کریں

skills.cycling.scot

اگر آپ کو سائیکل چلائے ہوئے کافی وقت ہو گیا ہے یا آپ رش کے اوقات میں ٹریفک میں سائیکل چلانے کے بجائے نواحی علاقوں میں کبھی کبھار سائیکل چلانے کے عادی ہیں تو سائیکلنگ اسکاٹ لینڈ کی نئی ویب سائٹ کارآمد ہو گی۔

- اپنے سائیکل چلانے کے علم اور پک اپ مہارتوں کو تازہ کریں۔
- متعامل صورتحالوں کے ساتھ سوالات۔
- اعتماد پیدا کرنے اور آپ کو بائیک پر واپس لانے کے لیے ضروری باتیں اور معلومات۔

بائیک کٹ چیک لسٹ

آرام

- پانی کی بوتل (اور پنجرہ)
- سن اسکرین
- واٹر پروفس
- دستانے

ای بائیک

- چارجر

تحفظ اور سکیورٹی

- بتیاں
- ریفلیکٹرز
- بائیک کا لاک
- ہیلمٹ
- منعکس / شوخ لباس
- ٹراؤزر کلپ

سڑک پر استعمال کی کٹ

- موبائل فون
- پنکچر مرمت کرنے کی کٹ
- فالتو اندرونی ٹیوب
- GPS / نقشہ
- کئی آلات / بنیادی آلات
- ہائی سائیکل پمپ
- زنجیر کا تیل

ضروری بات

سائیکل چلانے کا لطف اٹھانے کے لئے آپ کو فہرست میں موجود ہر چیز کی ضرورت نہیں۔ نمایاں کی گئی اشیاء نہایت کارآمد ہو سکتی ہیں۔ پنکچر لگانے کی آن لائن ویڈیوز دیکھیں۔

Cycling Scotland

TRANSPORT SCOTLAND
CÒMHDHAIL ALBA

فروری 2022

cycling.scot

SC029760 سائیکلنگ اسکاٹ لینڈ اسکاٹش چیرٹی نمبر