



Stiùireadh an Rothaiche

Bikeability Alba Ìre 2



Ainm:

**Cycling
Scotland**

bikeability.scot
Am Màrt 2021

Ro-ràdh

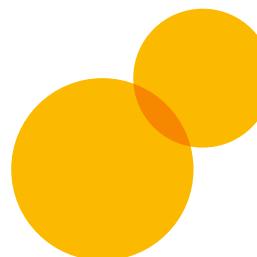
'S e prògram trèanaidh nàiseanta rothaireachd airson clann na sgoile a th' ann am Bikeability Alba. Chaidh e a chruthachadh gus na sgilean agus a' mhisneachd a thoirt dhut a bhith a' rothaireachd nas trice.

Tha Bikeability Alba Ìre 2 a' toirt a-steach a bhith cleachdadhe nan rathaidean agus a' rothaireachd gu sàbhailte agus gu càramach ann an trafaig. Mus tòisich thu air Ìre 2 dh'ionnsaich thu rothaireachd mar-tha agus thog thu fianais air gach buil ann an Ìre 1.

Tha sia builean Slat-tomhais Nàiseanta ann airson Ìre 2:

- Ag aithneachadh agus a' freagairt ri cunnartan.
- A' gèilleadh ri siognalan, sanasan agus comharran rathaid.
- A' dèanamh conaltradh ri luchd-cleachdaidh an rathaid eile.
- A' cumail suidheachaidhean rothaireachd freagarrach.
- A' tòiseachadh agus a' stad air tursan rathaid.
- A' tràchdadhe goibhlean-rathaid.

Tha fiosrachadh agus gnìomhachasan an lùib an stiùiridh seo gus taic a thoirt don trèanadh rothaireachd agad.



Clàr-innse

Sgrùdadh an rothair, na clogaide, an aodaich agus an uidheim	Duilleag 03
Bun-obraichean	Duilleag 04
Ag aithneachadh agus a' freagairt ri cunnartan	Duilleag 06
A' gèilleadh ri siognalan, sanasan agus comharran rathaid	Duilleag 08
A' dèanamh conaltradh ri luchd-cleachdaidh an rathaid eile	Duilleag 13
A' cumail suidheachadh rothaireachd freagarrach	Duilleag 16
A' tòiseachadh agus a' stad air tursan rathaid	Duilleag 18
Priomhachasan	Duilleag 19
A' tràchdadhe goibhlean-rathaid	Duilleag 20
A' co-roinneadh an àite agus a' cleachdadhe a' bhun-structair rothaireachd	Duilleag 21
Gnàth-chùrsaichean eagarrach	Duilleag 22
Dè a-nis?	Duilleag 23
Sgrùdadh an rothair	Duilleag 24

Sgrùdadh an rothair, na clogaide, an aodaich agus an uidheim

Tha e cudromach gu bheil an rothair agad sàbhailte airson dol air na rathaidean. Tha seo a' ciallachadh gum feum a h-uile pàirt dhen rothair agad obair gu ceart. Ma tha an rothair agad mì-shàbhailte, 's dòcha gum bi tubaist ann.



Ri linn trèanadh, bha thu ag ionnsachadh mar a nì thu an sgrùdadh M.

Cleachd an dealbh seo gus clearcaill a chur air ceithir meangan air an rothair:

Clogaid

Cha chuir clogaid bacadh air tubaist. Ach, ma tha i seasachte gu ceart, 's dòcha gum bi i a' dòn do cheann ma bhios tubaist agad.



Aodach agus uidheam

Bu chòir dhut aodach a chur ort a tha cofhurtail, furasta ri fhaicinn le daoine eile air an rathad, iomchaidh son na h-aimsire agus nach tèid a ghlacadh san rothair agad.

Ciamar a chuireas tu na rudan seo ceart:

- Strapaichean baga tuanaichte: _____
- Sgarfa fhada: _____
- Briogais ghlocach: _____

Bun-obraichean

Tha sgilean smachd an rothaire a leasaich thu ann an trèanadh ìre 1 nan clach-bhuinn de Bikeability Alba. A bharrachd air smachd, tha ceithir ‘bun-obraichean’ a dh’ionnsaicheas tu ann am Bikeability Alba agus a dh’haodadh tu cleachdadhuair a tha thu a’ rothaireachd air an rathad.



A’ dùnamh sgrùdaidhean-sùla matha agus gu tric

Gus dùnamh cinnteach gu bheil thu a’ rothaireachd gu sàbhailte, feumaidh fios a bhith agad air na tha dol air adhart mun cuairt ort. ’S e an dòigh as fheàrr seo a dhèanamh a bhith coimhead air an rathad air do bheulaibh agus thairis air nan guailnean agad.

’S e priomh sgil a th’ ann an comas coimhead air do chùlaibh – tha an gualan air an coimhead thu a rèir dè an t-slidge anns a bheil thu airson siubhail.



A’ taghadh agus a’ cumail nan suidheachaidhean rothaireachd as iomchaidh

Tha trèanadh Bikeability Alba a’ teagasc dhut mar a ghabhas tu an t-suidheachadh-rathaid as iomchaidh a rèir an t-suidheachaidh. Taghaidh tu suidheachadh as fhèarr an dà chuid airson do sàbhailteachd fhèin agus sàbhailteachd dhaoine eile air an rathad aig àm shònraichte. Bu chòir dhut a bhith meatair air falbh bhon oir agus uaireannan bidh thu ann am meadhan an taoibh agad dhen rathad.

Ma tha deagh shuidheachadh agad san rathad, bidh e nas phasa airson daoine eile d’ fhaicinn, airson barrachd den rathad mun cuairt ort fhaicinn agus cuideachd nas phasa dhut innse do dhaoine eile na tha thu a’ dol a dhèanamh.

’S e uidheam-chuimhne feumail a th’ ann an **SCAPS** (**S**machd, **C**oimhead, **A**ite, **P**riomhachas, **S**iognal/Dèan conaltradh). Thathar a’ cleachdadhuair ‘siognal’ airson a h-uile pìos conaltraidh a thathar a’ dùnamh ri luchd-cleachdaidh an rathaid eile.



A’ tuigsinn priomhachasan air an rathad, gu sònraichte aig goibhlean-rathaid

Nuair a thèid thu dhan bhùth, tha thu a’ feitheamh ann an sreathan agus thèid an duine no an tè air do bheulaibh an toiseach – tha priomhachas aca romhad. Nuair a tha thu a’ rothaireachd air an rathad tha riaghailtean ann cuideachd air cò tha dol an tòiseach agus cuin. Tha seo glè chudromach oir bidh fios agad an uair sin air dè nì daoine eile air an rathad. Ann am Bikeability Alba, ionnsaichidh thu cò aig a bheil priomhachas (a tha dol an toiseach) air cò.



A’ dùnamh conaltradh/siognal gu soilleir gu daoine eile

Nuair a tha thu a’ rothaireachd tha e glè chudromach gun dèan thu conaltradh le daoine eile air an rathad. Tha tòrr dhiofar dhòighean anns am faod thu conaltradh a dhèanamh – ’s e an dòigh as follaisiche a bhith dùnamh siognal-làimh airson innse do dhaoine gu bheil thu airson tionndadh gu taoibh sònraichte. ’S e dòigh chudromach eile anns an dèan thu conaltradh a bhith dùnamh glacadh-sùla leotha. Tha seo dha-rìribh cudromach oir tha e ag innse dhut gum faic an luchd-cleachdaidh rathaid eile thu. Tha an suidheachadh agad air an rathad, no fiù ’s coimhead thairis air do ghualann, cuideachd ag innse na tha thu a’ dol a dhèanamh air an rathad.

Faodaidh tu cuideachd do ghuth a chleachdadhuair gus gairmeachadh gu daoine nach eil air d’ fhaicinn.

Ceistean:

C: Carson a tha thu a’ smaoineachadh gum biodh tu a’ coimhead thairis air do ghualainn dheas?

F: _____

C: Carson nach bu chòir dhut rothaireachd faisg air an oir an rathaid?

F: _____

C: Air slighe co-roinnt, cò dha a bu chòir dhut priomhachas a thoirt?

F: _____

C: A bharrachd air daoine a’ dràibheadh chàraichean, cò eile leis a bheil e cudromach gun dèan thu conaltradh?

F: _____



Ag aithneachadh agus a' freagairt ri cunnartan

Nuair a tha thu a' rothaireachd air an rathad, feumaidh tu cunnartan a dh'fhaodadh a bhith ann ro-aithneachadh agus dèanamh deiseil freagairt riutha.

Coimhead air an dealbh fodha, lorg agus dèan carcaill air ceithir cunnartan:

Ciamar a bhiodh tu a' freagairt riutha?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Uaireannan bidh thu a' tachairt ri barrachd na aon chunnart aig an aon àm. Tha seo a' ciallachadh gum feum thu beachdachadh air dè cho mòr 's a tha gach cunnart, agus prìomhaich an fheadhainn ris am feum thu freagairt an toiseach.

A' cleachdadhbh mu chomhair,
dèan do shlighe dhachaigh bhon sgoil,
a' seachnadh nan cunnartan as mothu.

Dè an roghainn a thaghlas tu agus Carson?

A' gèilleadh ri siognalan, sanasan agus comharran rathaid

Nuair a tha thu a' rothaireachd air an rathad, feumaidh tu gèilleadh ri siognalan, sanasan agus comharran rathaid. Tha cuid de na sanasan a dh'fhaodadh tu fhaicinn air an sealltainn fodha.

Sanasan a' toirt òrdugh

San fharsaingeachd's e cearcallan a th' anns na sanasan seo.

Tha an fheadhainn le cearcallan gorm ag innse dhut na dh'fheumas tu dhèanamh mar is trice.



Cùm dhan làimh chli



Cùm dhan làimh dheis



Tionndaidh dhan làimh chli air adhart



Tionndaidh dhan làimh dheis air adhart



Air adhart a-mhàin



Timcheallan beag
(thoir astar do thrafaig bhon làimh dheis)



Slighe mollaichte airson rothaireachd



Slighe co-ronnnte airson rothaireachd agus coisichean a-mhàin

Tha sanasan le cearcallan deurga ag innse dhut gun rudeigin a dhèanamh.



Rothaireachd toirmisgte



Gun tionndadh gu deas



Gun intreadh airson carbadan a' gabhail a-steach rothairean



Carbadan toirmisgte



Coisichean toirmisgte



Carbadan toirmisgte ach rothairean air am putadh le làimh

Feumar gun tèid leis an **dà shanas seo**:



Géill do thrafaig air rathad mòr



Stad agus géill

Sanasan rabhaidh

Tha iad seo nan trì-cheàrnagan mar is àbhaist



Obraichean-rathaid



Rathad sleamhainn



Cunnart - faclan a' mineachadh a' chunnairt



Clann a' dol gu no bhon sgoil



Leathad cas



Crois-rathaid



Timcheallan



Rathad corrach



Slighe rothaireachd



air adhart



Rathaidean caola air an



dà thaobh



Sanasan trafaig air adhart

Thar an rathaid

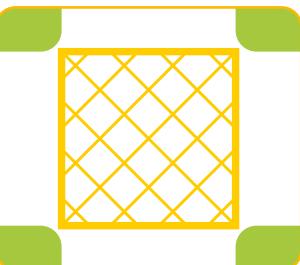


Gèill do thrafaig
air an rathad mhòr



Stad aig an loidhne chruaidh
STAD

Gobhal-rathaid bocsa



Na rach a-steach dhan
bhogsa ach ma tha an rathad
no an t-slighe falbh agad
falamh, ach airson tionndadh
dhan làimh dheis

Solaisean trafaig



Dearg
STAD
Fuirich air cùl an
loidhne stad



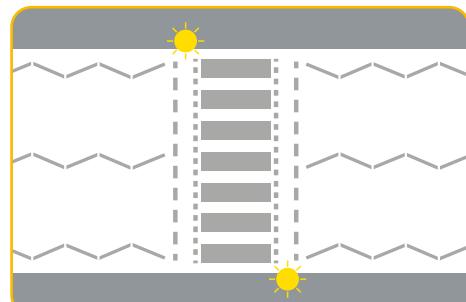
Dearg is òmarach
Cuideachd a'
ciallachadh
STAD



Uaine
Faodaidh tu dol ma tha e
sàbhailte sin a dhèanamh.
Thoir an aire ma tha thu
a' tionndadh dhan làimh
chì no dheis agus gèill
do choisichean a tha dol
tarsaing an rathaid.



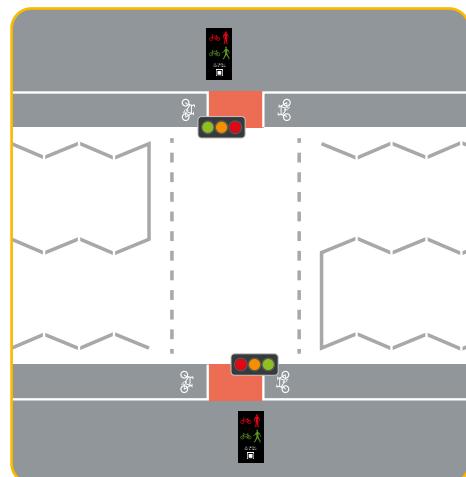
Òmarach
Cuideachd a'
ciallachadh
STAD



Trastan-rathad Siobra agus Peileagan

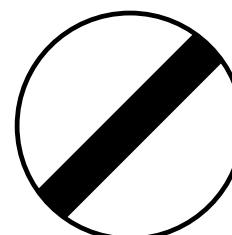
Chan fhaod carbadan a dhol seachad air,
feitheamh no parcadh anns na roinnean
cam-fhiarach. Cha bu chòir coisichean
dhol tarsaing air na roinne cam-fhiarach.
Bu chòir dhaibh an trast-rathad a
chleachdadh.

Feumaidh tu stad airson coisichean aig
trastan-rathad siobra.



Trastan-rathad Tùcan

'S e trastan-rathad fo smachd solais a th'
ann an trastan-rathad tùcan far am faod
daoine air rothairean agus coisichean an
aon àite a chleachdadh airson dol tarsaing
an rathaid.



Ma tha thu a' fuireach san dùthach tha e coltach
gum faic thu an sanas seo gu tric, a tha a'
ciallachadh casg-astair nàiseanta. Faodaidh cuid
carbadan siubhal aig suas gu 60 (no fiù 's 70msu)
anns na sgirean seo.

**Dè na rudan a bharrachd air am feum thu
smaoineachadh nuair a tha thu a' rothaireachd air
rathaidean aig a bheil casgan-astair nas àirde?**



Smaoinich air an t-suidheachadh agad agus
dè na tha thu a' faicinn den rathad air adhart
agus air do chùlaibh.

Dè tha thu a' smaoineachadh a tha na sanasan seo a' ciallachadh?

Dèan maids eadar an tuairisgeul agus an dealbh:



- Rathaidean caola air an taobh chlì.



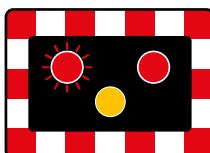
- Gobhal-rathaid T le prìomhachas thairis air carbadan bhon taobh dheis.



- Crois-rèile fosgailte le croiseid no geata air adhart.



- Thoir prìomhachas gu carbadan bhon t-sligte eile.



- Gun slighe airson carbadan.



- Stad nuair a bhoillsgeas na solais (a' cleachdadh aig croisean-rèile, stèiseanan-smàlaidh, drochaidean fosgailte).



- Trast-rathad tùcan - Faodaidh daoine air rothaire a dhòl tarsaing an rathaid còmhla ri coisichean nuair a tha an solas uaine.

A' dèanamh conaltradh ri luchd-cleachdaidh an rathaid eile

Faodaidh tu conaltradh a dhèanamh ri daoine eile air an rathad ann an caochladh dhòighean:



Sgrùdaidhean-sùla

Dèan glacadh-sùla ri luchd-cleachdaidh an rathaid eile.



Siognalan làimhe

Ag innse an rathaid a tha thu a' dol, no gu bheil thu a' slaodachadh.



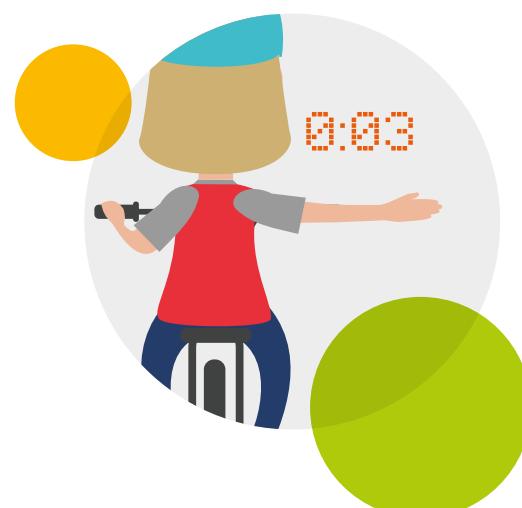
Fuaim

Cleachd an glac agad, gu sònraichte feumail gus aire a thoirt do daoine a tha a' coiseachd agus a' rothaireachd. Cleachd do ghuth: thoir fàilte chàirdeil ro mharcaichean, no èig a-mach ann an èiginn.



Suidheachadh

Faodaidh an suidheachadh rathaid agad an t-amas agad innse nuair a thathar a' dol seachad air frith-rathaidean agus aig goibhlean-rathaid.



Siognalan gàirdean

Nuir a thathar a' tionndadh dhan làimh chlì no dheis, bu chòir dhut innse do dhaoine eile air an rathad le siognal gàirdean soilleir, agus airson 3 diogan.

Bu chòir gum bi thu eòlach air an t-siognal slaodachaiddh air a thoirt seachad ann an Còd an Rathaid.

A' dèanamh conaltradh ri luchd-cleachdaidh eile an rathaid

Ciamar a nì thu conaltradh le daoine eile air an t-slige agad dhan sgoil?



Bhon liosta seo, taghadh an dòigh-conaltraidh as iomchaidh. Faodaidh tu barrachd na aon a thaghadh, ma dh'fheumas tu.

Glacadh-sùla, siognal làimh, dèan fuaim, atharraich suidheachadh rathaid.

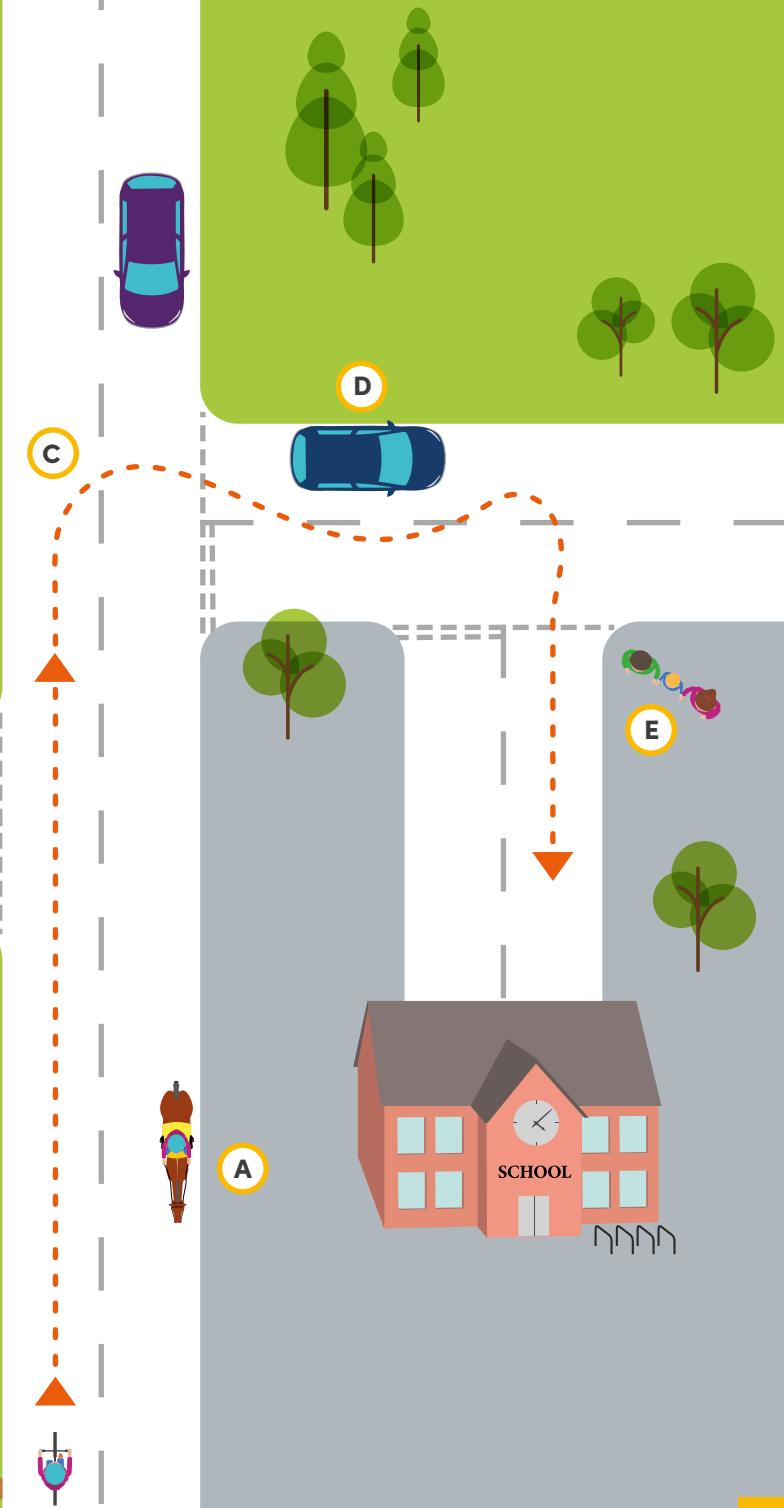
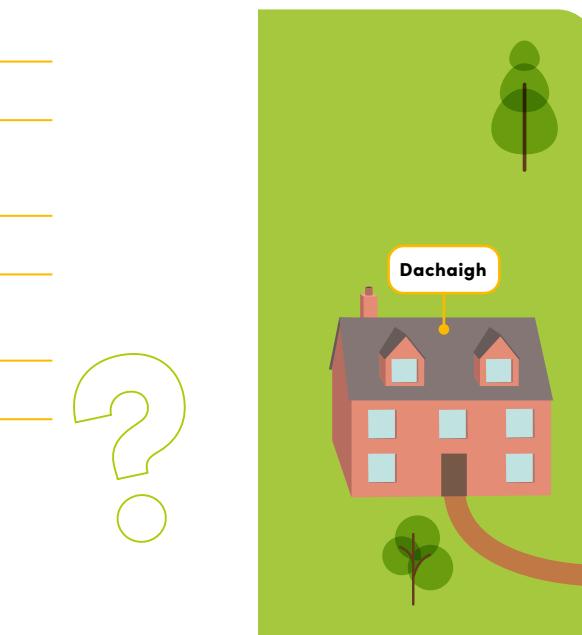
A: Each agus marcaiche.

B: Càr a' tionndadh dhan làimh dheis bho rathad an taobh.

C: Tionndadh dhan làimh dheas gu rathad beag bho rathad mòr le trafaig a' tighinn gu do thaobh.

D: Càr pàircichte.

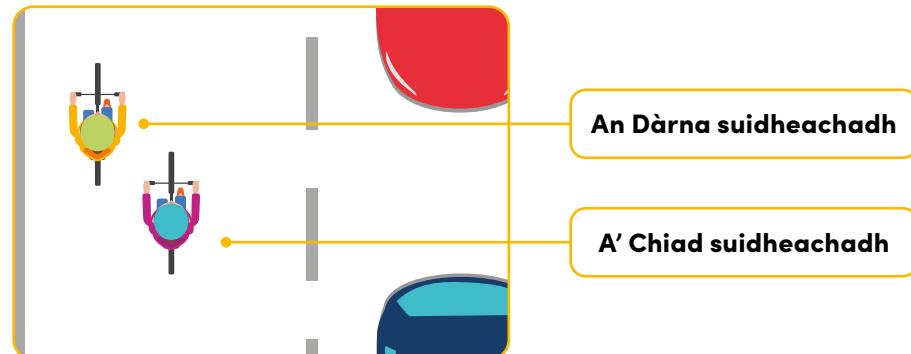
E: Clann a' cluich faisg air rathad.



A' cumail suidheachadh rothaireachd freagarrach

Bidh an suidheachadh rathaid ag atharrachadh a rèir far a bheil thu, daoine eile air an rathad agus an aimsir.

'S e na suidheachaidhean as cumanta 'a' Chiad' agus 'an Darna' suidheachadh.



Tha a' Chiad suidheachadh

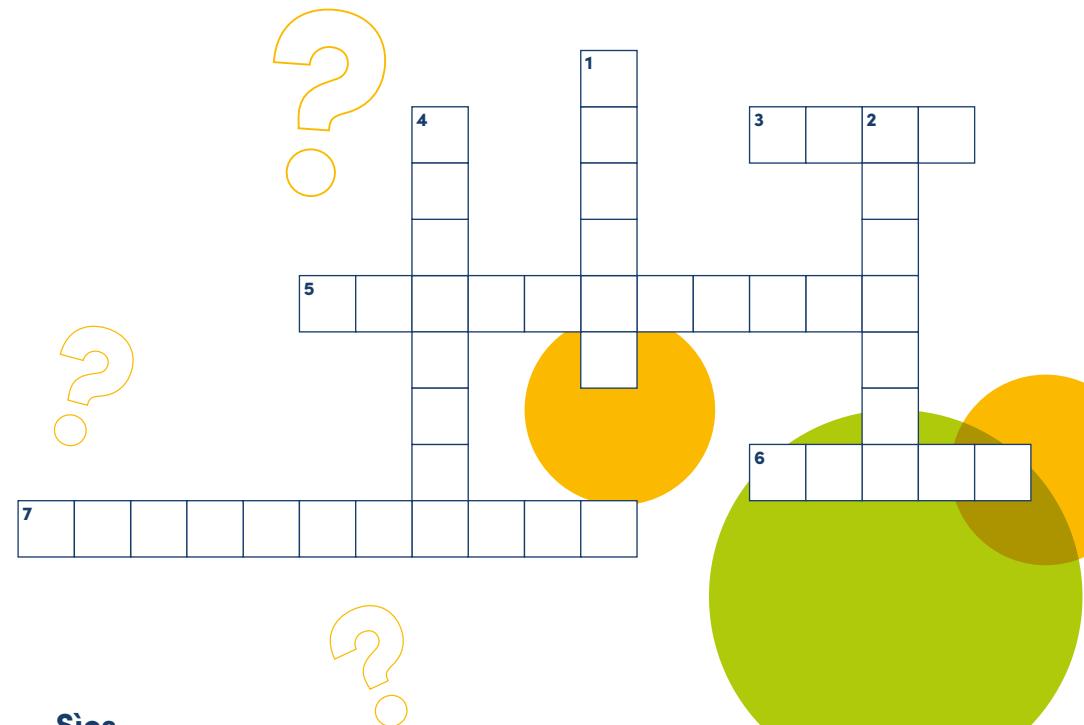
- Mar is trice ann am meadhan an lànaig.
- Na suidheachadh làdir far am faod an rothache fhaicinn agus a bhith air fhaicinn.
- Faodaigh rothacheann anns a' chiad suidheachadh buaidh nas moth a thoirt air daoine eile air an rathad.
- A' leasachadh lèireas gu sònraichte nuair a thathar a' dèiligeadh le goibhlean-rathaid, air rathaidean caola, lùban agus far nach eil rathad gu leòr ann airson dol seachad air cuideigin.

Tha an Darna suidheachadh

- Nas fhaisge air an làimh chì den chiad shuidheachadh.
- A' toirt àite gu leòr gus am faod carbadan nas luaithe dol seachad ort, ach fhathast a' toirt àite agus lèireas gu leòr dhut gus do chumail sàbhailte.
- Meatair air falbh bho oir an rathaid (meatair draoidheachd).

Nota: uaireannan ma tha an rathad caol, chan eil diofar anns an dà shuidheachadh

Lion an tòimhseachan-tarsainn fodha, a' smaoineachadh air suidheachadh an rathaid.



Sìos

- An suidheachadh àbhaisteach agad nuair a tha thu a' dèiligeadh le goibhlean-rathaid (6)
- Chleachd an suidheachadh seo nuair a tha e sàbhailte airson carbadan eile dol seachad ort (7)
- Dè an taobh a bhios tu a' tionndadh ma tha an t-suidheachadh agad nas fhaisge air meadhan an rathaid? (4)
- Seachain an t-àite seo nuair a tha thu a' dol seachad air càraichean pàircichte (8)

Tarsaing

- Seall a-mach leis a' bhun-obrach seo (12)
- Na rach anns an roinn seo faisg air oir an rathaid (5)
- Tha pìosan briste an rathaid seo cunnartach. (11)

Tha freagairtean an tòimhseachan-tarsainn air Duilleag 22.

A' tòiseachadh agus a' stad air tursan rathaid

Coimhead air na dealbhan fodha, agus aithnich:

A: Àite tòiseachaidh nas sàbhailte:

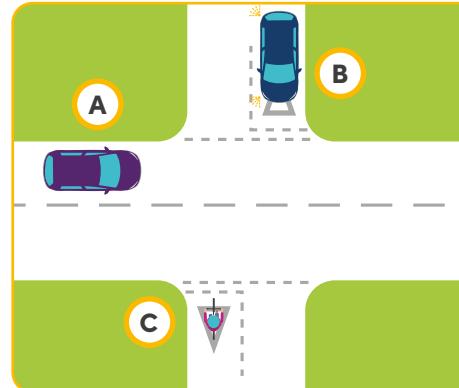


B: Àite crìochnachaidh nas sàbhailte:

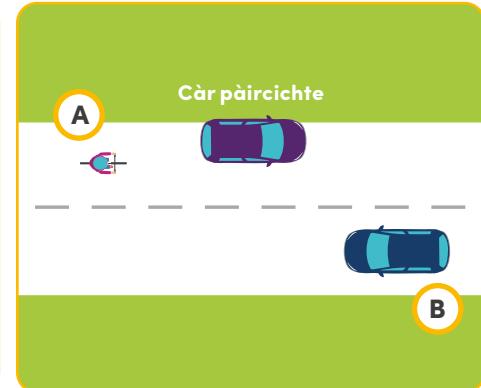


Priomhachasan

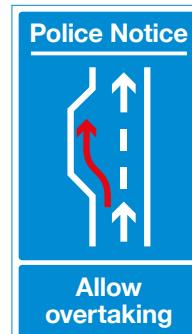
Coimhead air na dealbhan fodha agus dearbhachadh cò aig a bheil priomhachas (a' dol an toiseach).



Priomhachas: _____



Priomhachas: _____



Ma tha thu a' rothaireachd san dùthaich, 's dòcha gum bi thu air "rathad singilte" - tha seo a' ciallachadh nach eil ann ach àite gu leòr airson aon duine aig an àm airson dol seachad. Thathar a' cuideachadh seo le "àitichean-seachnaidh".

Ma thig thu gu àite-seachnaidh agus thu a' faicinn cuideigin eile air adhart, bu chòir dhut feitheimh anns an àite-seachnaidh ma 's ann air an taobh agad den rathad a tha e, no mu a chomhair, ma 's ann air taobh eile an rathaid a tha e.

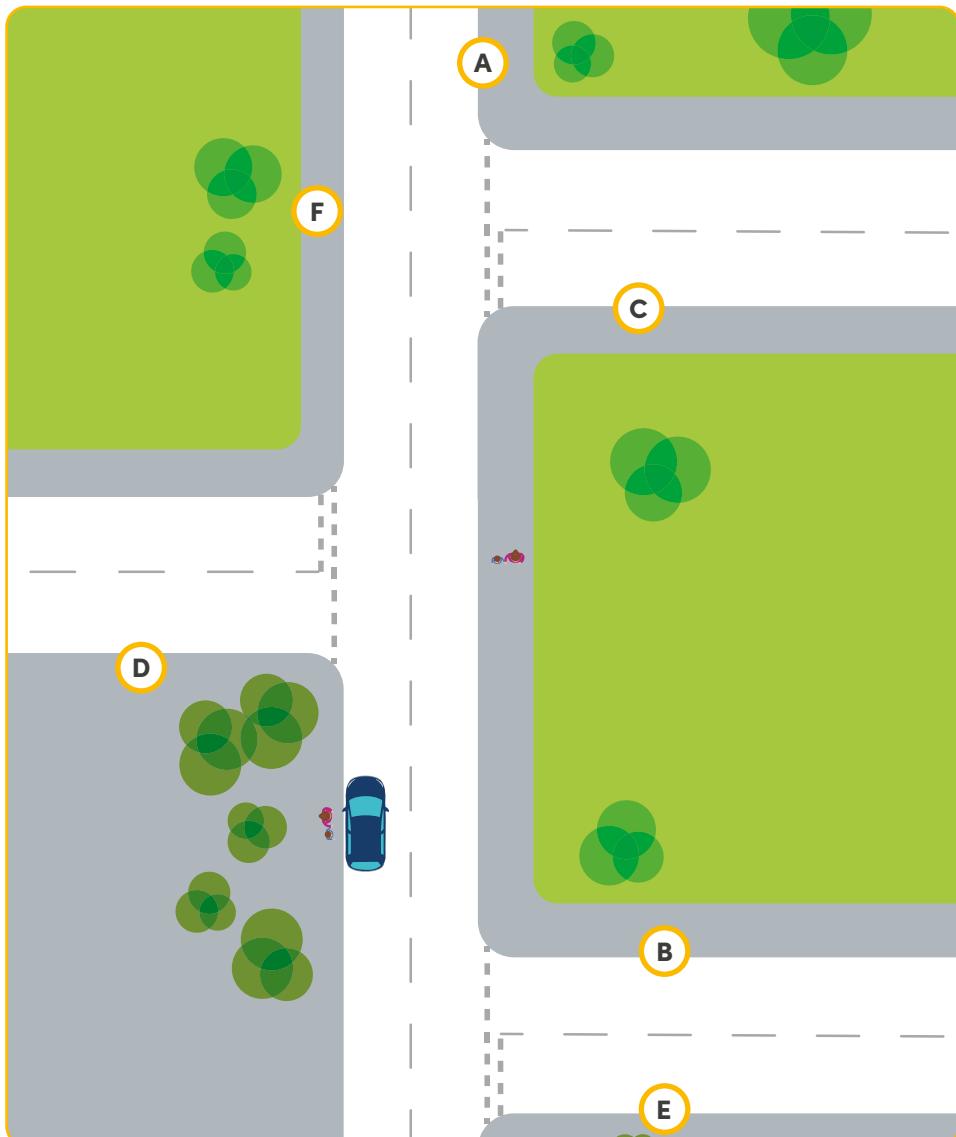
Ceist:

Dè tha thu a' smaoineachadh gum bu chòir dhut dhèanamh ma tha thu a' coinneachadh ri cuideigin eile air an rathad agus nach eil àite-seachnaidh ann?

A' tràchdadhbh goibhlean-rathaid: suidheachadh

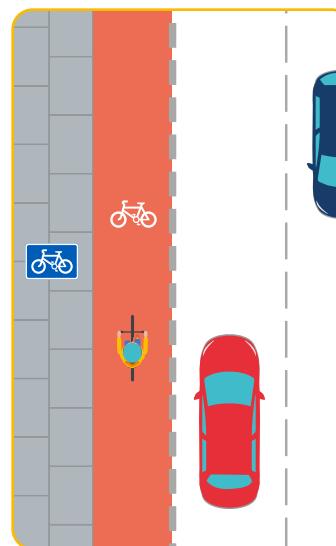
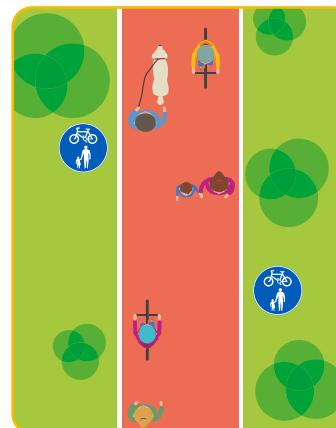
Tarraing an t-slige agad, a' gabhail a-steach suidheachadh rothaireachd, eadar na litrichean.

A gu B | C gu D | E gu F



A' co-roinneadh an àite agus a' cleachdadhbh a' bhun-structair rothaireachd

Mar a dh'fhasas barrachd àitichean eòlach air na buaidhean rothaireachd tha e nas cumanta slighean co-roinnte agus airson rothairean a-mhàin.



Slighean co-roinnte

Tha slighean co-roinnte air falbh bhon rathad agus mar is trice bidh thu gan co-roinneadh le coisichean agus marcaichean.

Tha e cudromach gun cumar sùil a-mach agus gun glèidhean daoine agus beathaichean a tha a' siubhal nas slaodhaiche na thusa le bhith ag atharrachadh an luiths agus a' toirt àite gu leòr.

Tha e glè fhurasta eagal a chur air each is marcaiche is mar sin bu chòir dhut a bhith deiseil stad agus ùine a thoirt dhaibh frith-ghluasad ris a' ghairm 'Haidhl!' agad, agus dol seachad orra gu farsaing agus gu slaodach.

Slighe rothaireachd

Mar is trice 's ann air an rathad fhèin a tha slighean rothaireachd. Bidh sgaradh dìon aig cuid dhiubh, ach mar is trice chan ann ach loidhnichean peanta.

Faodaidh slighean rothaireachd a chuideachadh gad dhòn, ach cha bu chòir dhut an cleachdadhbh ach ma tha e sàbhailte sin a dhèanamh.

Chan fheum thu slighe rothaireachd a chleachdadhbh. Tha cuid eisimpleirean far nach biodh tu airson an cleachdadhbh fodha. An urrainn dhut smaoineachadh air barrachd?

- Tha iad làn sgudal no tha càraichean pàircichte annta
- Faodaidh dorsan nan càraichean fhosgladh agus do bhualadh
- Tha iad gad chur anns an dàrna suidheachadh nuair a dh'fheumas tu do lèireas a leasachadh.

Gnàth-chùrsaichean eagarach

Nuair a thòisicheas tu air eòlas agus misneachd fhaighinn rothaireachd air an rathad, bu chòir comas a bhith agad gnàth-chùrsaichean eagarach a chleachdadh. Tha iad seo aig bun rothaireachd sàbhailte agus cunntasach.

1. Dèan plana fada ro làimh – a' ro-ghabhail agus a' freagairt ri na tha dol air adhart mun cuairt ort.
2. Tagh an suidheachadh rothaireachd as iomchaidh airson pàirtean diofraichte an turais agad.
3. Seall air do chùlaibh mus innis thu na tha thu a' dol a dhèanamh no mus atharraich thu an suidheachadh rothaireachd agad.
4. Bi eòlach air cuin a dh'fheumas tu astar a thoirt don fheadhainn eile no priomhachas a ghabhail.

Feumaidh tu aithneachadh gu bheil àrraineachd an rathaid spionnmhor agus ag atharrachadh fad na h-ùine.

A Chìad, An Drama, Deas, Doorzone, Sgrùdach-sula, Clàrs, Tuill creighe:
Freagairtean Tòimseachdan-farsainn:



Dè a-nis?

Tha ionnsachadh rothaireachd a' fosgladh tòrr chothroman dhut. Ma tha thu a' rothaireachd airson siubhal, airson dàna-thursan, airson cur-seachad no airson spòrs, tha tòrr taic ri fhaighinn.

Tog sgilean:



Cycling Scotland



we are cycling
the cyclist champion UK



sustrans
JOIN THE MOVEMENT

**Cycling
Friendly**

Cò còmhla ris a rothaireas tu?

Tha **Rothaireachd RA** a' cur taic ri clubaichean coimhleasachd rothaireachd agus rothaireachd airson a h-uile comas thar Alba, gu tric le fòcas air rothaireachd mar chur-seachad. Faigh barrachd fiosrachaidd aig cyclinguk.org/scotland

'S e buidheann riaghlaidh näiseanta a th' ann an **Rothaireachd na h-Alba** agus bidh e a' cur taic ri tachartasan spòrs, coidseadh agus clubaichean rothaireachd thar Alba. Lorg an club as fhaisg ort aig scottishcycling.org.uk

Càite am bi thu a' rothaireachd?

Tha **Sustrans Alba** a' riaghlaidh an Lionra Rothaireachd Näiseanta agus a' cur taic do sgoiltean le gnìomhan planadh siubhal. Faigh barrachd fiosrachaidd aig sustrans.org/scotland

Brosnaich daoine eile a bhith rothaireachd:

'S ann airson sgoiltean a tha airson luchd-obrach agus sgoillearan a bhrosnachadh a rothaireachd a tha **Duis nan Sgoil Math dha Rothaireachd**. Clàraich an sgoil agad aig cyclingfriendly.scot

Sgrùdadadh an rothair

Cleachd an dealbh seo gus sgrùdadadh sàbhailteach a dhèanamh air an rothair agad mus tèid thu a-mach. Iarr air inbheach do chuideachadh ma tha trioblaidean sam bith leis an rothair agad. Chan fheum thu an dealbh a chleachdadadh gach turas, ach tha e math a bhith dèanamh sgrùdadadh air an rothair agad gu tric.



**Cycling
Scotland**



cycling.scot
info@bikeability.scot

