

## 下一步是？

學習踩單車讓你機會處處。無論你想以單車作為一種交通工具，還是當成一種冒險活動、興趣還是運動，都有大量機構為你提供支援。



Cycling Scotland負責管理 Bikeability Scotland 和 GoMountain Bike 訓練計劃以及單車活動學校獎(Cycling Friendly Schools Award)。詳情請瀏覽 [cycling.scot](http://cycling.scot)



Sustrans 負責管理國家單車網絡(National Cycling Network)，並透過 Ibike 計劃、旅行規劃活動和單車停車補助金支援學校。詳情請瀏覽 [sustrans.org/scotland](http://sustrans.org/scotland)



Cycling UK 支援蘇格蘭的社區單車項目，包括當地的「Bothies」。詳情請瀏覽 [cyclinguk.org](http://cyclinguk.org)



Road Safety Scotland 負責促進所有道路使用者的安全。詳情請瀏覽: [roadsafetyscotland.org.uk](http://roadsafetyscotland.org.uk)



Scottish Cycling 是國家體育管理機構，以及支援蘇格蘭各地的單車俱樂部網絡。詳情請瀏覽 [scottishcycling.org.uk](http://scottishcycling.org.uk)



Transport Scotland 負責制定政策並資助一系列 鼓勵步行和踩單車的計劃。詳情請瀏覽 [transport.gov.scot](http://transport.gov.scot)



## 家長指南

Bikeability Scotland



Cycling Scotland



Cycling Scotland 是蘇格蘭的慈善機構，SC029760，受蘇格蘭慈善機構監管機構 (OSCR) 監管



Cycling Scotland

[bikeability.scot](http://bikeability.scot)

2020 年 11 月

## 致親愛的父母 / 監護人

相信你的子女很快就有機會在他們的學校參加 Bikeability Scotland 單車訓練計劃。本指南將會協助你了解你的子女將要做什麼，並為他們參加 Bikeability Scotland 做好準備。

### Bikeability Scotland 是什麼？

Bikeability Scotland 是專門為學童而設的國家單車訓練計劃。計劃為培養子女在路上踩單車所需的技能和信心，並鼓勵他們持續踩單車至成年之後。

參加者必須已經能夠踩單車。如果你的子女不會踩單車，請通知學校。你還可以觀看在[playonpedals.scot](http://playonpedals.scot)上的影片，協助你的子女學習踩單車。

計劃專為學校而設計，分為三個級別，旨在培養下一代成為有自信和負責任的道路使用者。



### 第 1 級

子女學習如何為開始踩單車做好準備，檢查他們的單車和設備是否安全，並學習控制技能以及培養良好的觀察力和判斷力。他們亦會明白到負責任地與其他人共享空間的重要性。訓練會在無交通車輛的環境下完成。



### 第 2 級

在子女成功展示出已學會第 1 級的技能後，就會在有簡單交叉路口和中等交通量的道路上進行第 2 級訓練。子女會學懂進行良好和頻繁的觀察，將他們的意圖清楚地傳達給其他道路使用者，決定和使用最合適的騎行姿勢，了解道路上的優先次序及明瞭其他人何時決定 等待和何時決定走。



### 第 3 級

培養在複雜、繁忙或快速的道路和有時會塞車的路口上踩單車所需的技能和信心。第 3 級會在子女成功出已學會所有第 2 級的學習成果後進行。

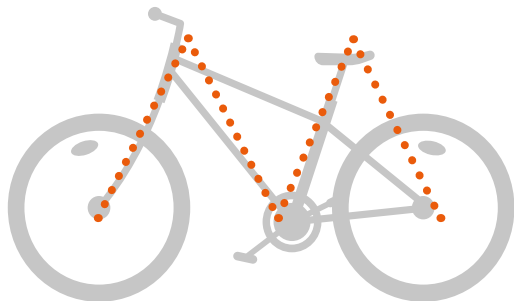
計劃由合資格的自願教練網絡提供協助，他們通常是教師、家長和當地社區成員。Bikeability Scotland 由 Cycling Scotland 代表 Bikeability Scotland Delivery Group 進行管理。如欲了解詳情，請聯絡你的學校或瀏覽 Bikeability Scotland 網站：[bikeability.scot](http://bikeability.scot)

## 為 Bikeability Scotland 訓練做好準備

你作為父母，如果想好好支援你子女的訓練，最好便是表現出興趣並給予鼓勵。

### 我的子女準備好接受 Bikeability Scotland 訓練了嗎？

- 你的子女會踩單車嗎？如果他們還沒學會踩單車，在開始訓練之前先協助並鼓勵他們練習踩單車。通知他們的老師，讓老師可以在訓練開始前提供一些額外的支援。
- 訓練時，最好穿著什麼？確保你子女穿著的衣服，不會被單車的活動零件夾住，並且確保他們繫好鞋帶。在蘇格蘭的穿著非常視乎天氣。  
[查看天氣報告並預先做好計劃。](#)
- 你的子女有在服用任何藥物嗎？教練可能需要知道，請告知學校你的子女正在服用什麼藥物以及其目的。
- 你子女的單車適合訓練嗎？確保單車適合你的子女，並且能舒適安全地使用。[請檢查以下幾點：](#)
  1. 你的子女在坐下時應該能夠用腳趾接觸地面。
  2. 單車必須有兩個煞車掣，前後移動單車時，兩個煞車掣都必須能夠停止單車移動。
  3. 確保車胎充滿氣，無裂痕和凸起部分。
  4. 確保鏈條運作暢順，並已潤滑。
  5. 確保座墊及把手高度合適，並已鎖緊。
  6. 確保把手末端已塞好。
  7. 如果你不確定，可以把單車帶到當地的單車店進行檢查。



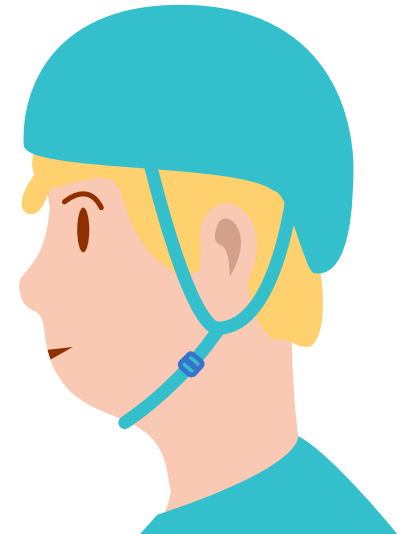
#### 「M字型」車況檢查法

從前輪開始。  
向上移動至把手。  
向下移動至腳踏和鏈條。  
再向上移動至座墊和座桿。  
再向下移動到後輪。

重要的是- 確保車胎內打進充足的氣，煞車掣運作正常，並且已為鏈條上油。

- 如果我的子女沒有單車，該怎麼辦？部分學校和地方當局可能會有單車可供借用。請向你的學校查詢，問問可以獲得什麼支援。
- 我的子女需要戴頭盔嗎？在英國，並無法律規定 踩單車時必須佩戴頭盔。但是，你應該查詢學校有關他們在訓練期間佩戴頭盔的政策。如果需要佩戴頭盔，請檢查頭盔是否符合規定標準，沒有損壞並且大小合適。如果你不確定，你可以詢問學校或你當地的單車店。

- 調整頭盔支架 至適合頭圍。
- 確保頭盔位於眼睛上方「兩指寬」處。
- 調整固定帶，使固定帶在耳朵周圍形成一個三角形。
- 調整下巴帶，確保頭盔安全舒適地貼合頭部。



- 你的子女是否需要額外的支援？如有需要，請在訓練開始前聯絡學校提出任何需求。
- 如果你的子女在參加他們的首次 Bikeability Scotland 單車課程時，需要使用共用道路前往學校，請提醒他們為行人騰出空間，放慢速度，並讓行人知道他們正在騎行。
- 如有任何其他疑問，請在 Bikeability Scotland 訓練開始前與你子女的學校聯絡。其他常見問題，請參閱：  
[cycling.scot/bikeability-scotland/faqs](https://cycling.scot/bikeability-scotland/faqs)

## 我的子女會拿到證書嗎？

每個參加 Bikeability Scotland 訓練的子女都將獲得證書和徽章。

證書只是承認子女的出席和個人發展，而非在路上踩單車的許可證。我們建議你衡量你子女的踩單車能力，然後判斷他們適合在哪裡騎行。



## 我可以如何提供協助？

大多數學校歡迎義工的支持和參與，協助 Bikeability Scotland 訓練順利舉行。

你需要會踩單車，具備良好的溝通技巧，並能夠在上課日為助訓練。

訓練是免費的。如欲了解詳情，請查詢你的學校或瀏覽：[bikeability.scot](http://bikeability.scot)



## 為什麼要踩單車？

踩單車是一種有趣且實用的運動，讓人保持活力。

單車作為一種交通工具，對環境有益，並且對許多人來說，踩單車讓我們第一次有獨立的感覺。作為一項休閒活動，踩單車亦是一個與家人共度時光並結識新朋友的好機會。

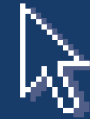
Bikeability Scotland 單車訓練可以協助提高你的子女以下方面：

- 情緒、社交和身體健康
- 教育和成就
- 危害感知和意識
- 信心

## 詳情

如欲了解更多有關你的子女

所學的知識，請瀏覽 [bikeability.scot](http://bikeability.scot)



## 國家單車訓練標準

Bikeability Scotland 訓練符合國家單車訓練標準 (National Standard for Cycle Training)，並規定了 安全和負責任地踩單車所需的技能和知識。

請在 [gov.uk](http://gov.uk) 上搜尋 National Standard for Cycle Training

