

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ?

ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਸਿੱਖਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੌਕੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਉਣ-ਜਾਣ ਲਈ, ਸਾਹਸ ਲਈ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਜਾਂ ਇੱਕ ਖੇਡ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

**Cycling
Scotland**

ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਸਕੌਟਲੈਂਡ (Cycling Scotland) ਬਾਈਕਐਬਿਲਟੀ ਸਕੌਟਲੈਂਡ (Bikeability Scotland) ਅਤੇ ਗੋਮਾਉਂਟੇਨ ਬਾਈਕ (GoMountain Bike) ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਫ੍ਰੈਂਡਲੀ ਸਕੂਲਜ਼ ਅਵਾਰਡ (Cycling Friendly Schools Award) ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। cycling.scot 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ

sustrans
JOIN THE MOVEMENT

ਸੁਸਟ੍ਰਾਂਸ (Sustrans) ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਨੈੱਟਵਰਕ (National Cycling Network) ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਈਬਾਈਕ (Ibike) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਯਾਤਰਾ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਸਾਈਕਲ ਪਾਰਕਿੰਗ ਗ੍ਰਾਂਟਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਕੂਲਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। sustrans.org/scotland 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ

**we are
cycling**
The cycling champion UK

ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਯੂਕੇ (Cycling UK) ਪੂਰੇ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ 'ਬੋਥੀਜ਼' (Bothies) ਸਮੇਤ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। cyclinguk.org 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ

**Road Safety
SCOTLAND**

ਰੋਡ ਸੇਫਟੀ ਸਕੌਟਲੈਂਡ (Road Safety Scotland) ਸਾਰੇ ਸੜਕ ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ: roadsafetyscotland.org.uk

**SCOTTISH
CYCLING**

ਸਕੌਟਿਸ਼ ਸਾਈਕਲਿੰਗ (Scottish Cycling) ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡ ਸੰਚਾਲਨ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਕਲੱਬਾਂ ਦੇ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। scottishcycling.org.uk 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ

**TRANSPORT
SCOTLAND**
COMHIDHAIL ALBA

ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਸਕੌਟਲੈਂਡ (Transport Scotland) ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਅਤੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨੀਤੀ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਫੰਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। transport.gov.scot 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ



ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਗਾਈਡ ਬਾਈਕਐਬਿਲਟੀ ਸਕੌਟਲੈਂਡ



**Cycling
Scotland**



ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਇੱਕ ਸਕੌਟਿਸ਼ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ, SC029760,
ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਕੌਟਿਸ਼ ਚੈਰਿਟੀ ਰੈਗੂਲੇਟਰ (OSCR) ਦੁਆਰਾ ਨਿਰੀਖਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ



**Cycling
Scotland**

bikeability.scot

ਨਵੰਬਰ 2020

ਪਿਆਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਹੀ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬਾਈਕਐਬਿਲਟੀ ਸਕੋਟਲੈਂਡ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ। ਇਹ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਈਕਐਬਿਲਟੀ ਸਕੋਟਲੈਂਡ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੇਗਾ।

ਬਾਈਕਐਬਿਲਟੀ ਸਕੋਟਲੈਂਡ ਕੀ ਹੈ?

ਬਾਈਕਐਬਿਲਟੀ ਸਕੋਟਲੈਂਡ ਸਕੂਲੀ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਾਈਕਲ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੜਕ 'ਤੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਲਗ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਤੁਸੀਂ playonpedals.scot 'ਤੇ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਸਕੂਲ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪੱਧਰ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਸੜਕ ਵਰਤੋਂਕਾਰਾਂ ਦੀ ਅਗਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।



ਪੱਧਰ 1

ਰਾਈਡਰ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਾਈਕ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਦੇ ਹੁਨਰ, ਚੰਗੇ ਨਿਰੀਖਣ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਵੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਸਿਖਲਾਈ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਮੁਕਤ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਪੱਧਰ 2

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਰਾਈਡਰ ਪੱਧਰ 1 ਦੇ ਹੁਨਰ ਦਾ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਧਾਰਨ ਜੰਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿੰਗਲ ਲੇਨ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਰਾਈਡਰ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੇ ਇਰਾਦਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਸੜਕ ਵਰਤੋਂਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੱਸਣਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਚੁਕਵੀਂ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵਰਤਣਾ, ਸੜਕ 'ਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲੋਕ ਕਦੇ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਪੱਧਰ 3

ਗੁੰਬਲਦਾਰ, ਵਿਅਸਤ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਸੜਕਾਂ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਭਾਰੀ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਵਾਲੇ ਜੰਕਸ਼ਨ 'ਤੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਰਾਈਡਰ ਦੁਆਰਾ ਪੱਧਰ 2 ਦੇ ਸਾਰੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

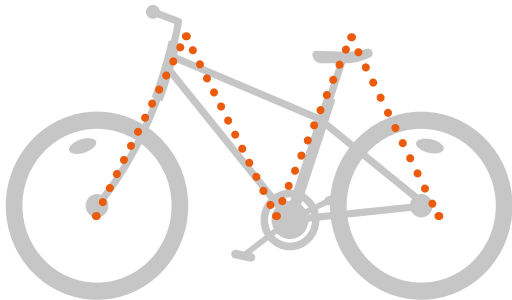
ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਯੋਗ ਵਲੰਟੀਅਰ ਇੰਸਟ੍ਰਕਟਰਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਅਕਸਰ ਅਧਿਆਪਕ, ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਾਈਕਐਬਿਲਟੀ ਸਕੋਟਲੈਂਡ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਬਾਈਕਐਬਿਲਟੀ ਸਕੋਟਲੈਂਡ ਡਿਲੀਵਰੀ ਗਰੁੱਪ ਦੀ ਤਰਫ਼ੋਂ ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਸਕੋਟਲੈਂਡ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਬਾਈਕਐਬਿਲਟੀ ਸਕੋਟਲੈਂਡ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ: bikeability.scot

ਬਾਈਕਐਬਿਲਟੀ ਸਕੋਟਲੈਂਡ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ

ਇੱਕ ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹੈ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਿਖਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣਾ।

ਕੀ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਬਾਈਕਐਬਿਲਟੀ ਸਕੋਟਲੈਂਡ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ?

- **ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?** ਜੇਕਰ ਉਸ ਨੇ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੁਨਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਉਸਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਇਟ ਉਹ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਕੱਪੜੇ ਚੁਣੋ ਹਨ?** ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਅਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਏ ਹੋਏ ਹਨ ਜੋ ਸਾਈਕਲ ਦੇ ਚਲਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਸਣਗੇ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੁੱਤਿਆਂ ਦੇ ਤਸਮੇਂ ਬੰਨ੍ਹੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਕੀ ਪਹਿਨਣਾ ਹੈ ਇਹ ਸਕੋਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਮੌਸਮ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। **ਮੌਸਮ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।**
- **ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ?** ਜੇਕਰ ਇੰਸਟ੍ਰਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸ ਲਈ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- **ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਾਈਕਲ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਚੁਕਵੀਂ ਹੈ?** ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਾਈਕਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਅਰਾਮਦੇਹ ਹੈ ਅਤੇ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। **ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ:**
 1. ਬੈਠੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਛੂਹ ਸਕਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
 2. ਬਾਈਕ ਵਿੱਚ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਬਾਈਕ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਧੱਕਦੇ ਹੋ।
 3. ਟਾਇਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਰੇੜਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਫੁੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹਨ।
 4. ਚੇਨ ਨਿਰਵਿਘਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੁਬਰੀਕੇਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।
 5. ਸੀਟ ਅਤੇ ਹੈਂਡਲਬਾਰ ਚੁਕਵੀਂ ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੱਸੇ ਹੋਏ ਹਨ।
 6. ਬਾਰ ਦੇ ਸਿਰੇ ਪਲੱਗ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।
 7. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਬਾਈਕ ਦੀ ਦੁਕਾਨ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



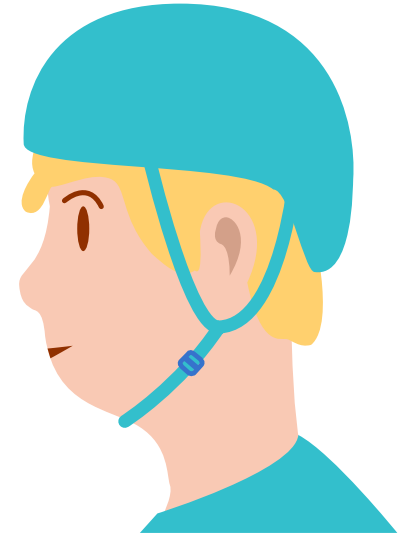
M ਜਾਂਚ

ਅਗਲੇ ਪਹਿਣੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
ਉੱਪਰ ਹੈਂਡਲਬਾਰਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ।
ਹੇਠਾਂ ਪੈਡਲਾਂ ਅਤੇ ਚੇਨਸੈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।
ਉੱਪਰ ਸੀਟ ਅਤੇ ਸੀਟਪੋਸਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।
ਹੇਠਾਂ ਪਿਛਲੇ ਪਹਿਣੇ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ - ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਟਾਇਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਹੈ, ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਚੇਨ ਨੂੰ ਤੇਲ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

- ਜੇਕਰ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਸਾਈਕਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ? ਕੁਝ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਿਟੀਆਂ ਕੋਲ ਸਾਈਕਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਧਾਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- **ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੈਲਮੇਟ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?** ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਬਾਈਕ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕਾਨੂੰਨ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹੈਲਮੇਟ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਹੈਲਮੇਟ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੀ ਨੀਤੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਹੈਲਮੇਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਮਿਆਰ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨੁਕਸਾਨਿਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਬਾਈਕ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਹੈਲਮੇਟ ਦੇ ਕ੍ਰੈਡਲ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੇ ਘੇਰੇ 'ਤੇ ਫਿੱਟ ਆਉਣ ਲਈ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਹੈਲਮੇਟ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ "ਦੋ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਚੌੜਾਈ" ਜਿੰਨਾ ਉੱਪਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਸਟ੍ਰੈਪਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਤਿਕੋਣ ਬਣਾਉਣ।
- ਠੋਡੀ ਦੇ ਸਟ੍ਰੈਪ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਰਾਮਦੇਹ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਆਵੇ।



- **ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?** ਜੇਕਰ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਬਾਈਕਐਬਿਲਟੀ ਸਕੋਟਲੈਂਡ ਲੈਸਨ, ਲਈ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਲਈ ਸਾਂਝੇ ਮਾਰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਲਾਓ ਕਿ ਉਹ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇਵੇ, ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਆ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਬਾਈਕਐਬਿਲਟੀ ਸਕੋਟਲੈਂਡ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਵਾਧੂ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ ਇੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ: cycling.scot/bikeability-scotland/faqs

ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਮਿਲੇਗਾ ?

ਬਾਈਕਐਬਿਲਟੀ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਅਤੇ ਬੈਜ ਮਿਲੇਗਾ।

ਹਾਜ਼ਰੀ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਸੜਕ 'ਤੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਦਾ ਲਾਇਸੈਂਸ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਏ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਖੁਸ਼ ਹੋ।



ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਕੂਲ ਬਾਈਕਐਬਿਲਟੀ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਸ਼ੁਮੂਲੀਅਤ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਚੰਗੇ ਹੁਨਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਕੂਲੀ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਸਹਾਇਤਾ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਿਖਲਾਈ ਮੁਫਤ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ:
bikeability.scot



ਸਾਈਕਲ ਕਿਉਂ ਚਲਾਈਏ ?

ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

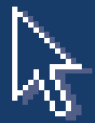
ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਇੱਕ ਰੂਪ ਵਜੋਂ, ਇਹ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਜੋਂ, ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਦੇਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੈ।

ਬਾਈਕਐਬਿਲਟੀ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਸਾਈਕਲ ਸਿਖਲਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ
- ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ
- ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ
- ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ bikeability.scot 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ



ਸਾਈਕਲ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਿਆਰ

ਬਾਈਕਐਬਿਲਟੀ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਸਾਈਕਲ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਮਿਆਰਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਸਮਝ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

gov.uk 'ਤੇ ਸਾਈਕਲ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਿਆਰ ਖੋਜੋ