آگے کیا ہے؟

سائیکل چلانا سیکھنے سے وسیع تعداد میں مواقع پیدا ہوتے ہیں۔ خواہ آپ آمدورفت کے لئے سائیکل استعمال کریں، مہم جوئی کے لئے، تفریح کے لئے یا کھیل کے طور پر، بہت سی معاونت دستیاب ہے۔

سائیکلنگ اسکاٹ لینڈ بائیک ایبلٹی اسکاٹ لینڈ اور گو ماؤنٹین بائیک کے تربیتی پروگرامز اور سائیکلنگ فرینڈلی اسکولز ایوارڈ کا انتظام کرتا ہے۔
cycling.scot پر مزید جانیے۔

سسٹرینس آئی بائیک پروگرام، سفری منصوبہ بندی کی سرگرمی
اور سائیکل پارک کرنے کے وظائف کے ذریعے
نیشنل سائیکلنگ نیٹ ورک کا انتظام کرتا ہے اور اسکولوں کی معاونت کرتا ہے۔
sustrans.org/scotland پر مزید جانیے۔

سائیکلنگ یو کے مقامی 'بوتھیز' سمیت اسکاٹ لینڈ بھر میں
کمیونٹی کے سائیکل چلانے کے پراجیکٹس کی معاونت کرتا ہے۔
cyclinguk.org پر مزید جانیے۔

روڈ سیفٹی اسکاٹ لینڈ سڑک استعمال کرنے والے تمام افراد کے تحفظ کو فروغ دیتا ہے۔
roadsafetyscotland.org.uk پر مزید جانیے۔

اسکاٹش سائیکلنگ قومی اسپورٹس کا گورننگ ادارہ ہے
اور اسکاٹ لینڈ بھر میں سائیکلنگ کلبز کے نیٹ ورک کی مالی معاونت کرتا ہے۔
scottishcycling.org.uk پر مزید جانیے۔

ٹرانسپورٹ اسکاٹ لینڈ پیدل چلنے اور سائیکل چلانے
کی حوصلہ افزائی کرنے کے لئے پالیسی بناتا ہے اور بڑے پیمانے پر پروگرامز کی مالی معاونت کرتا ہے۔
transport.gov.scot پر مزید جانیے۔

SC029760، سائیکلنگ اسکاٹ لینڈ ایک اسکاٹش خیراتی ادارہ ہے
جس کے ضابطہ کار اسکاٹش چیرٹی ریگولیٹر (OSCR) ہیں۔

FSC
www.fsc.org
MIX
Paper from responsible sources
FSC® C115556

والدین کی گائیڈ

بائیک ایبلٹی اسکاٹ لینڈ

bikeability.scot

نومبر 2020

عزیز والدین/نگہداشت کنندہ

جلد ہی آپ کے بچے کو اپنے اسکول میں بائیک ایبلٹی اسکاٹ لینڈ کی تربیت میں حصہ لینے کا موقع ملے گا۔ اس گائیڈ سے آپ کو یہ سمجھنے میں مدد ملے گی کہ آپ کا بچہ کیا کام کرے گا، اور اسے بائیک ایبلٹی اسکاٹ لینڈ کی تربیت کے لئے تیار کرنے میں بھی مدد ملے گی۔

بائیک ایبلٹی اسکاٹ لینڈ کیا ہے؟

بائیک ایبلٹی اسکاٹ لینڈ اسکول کے بچوں کے لئے سائیکل چلانے کا قومی تربیتی پروگرام ہے۔ اس سے بچوں کو سڑک پر سائیکل چلانے کی
مہارت اور اعتماد ملتا ہے
اور انہیں بڑے ہونے کے بعد بھی سائیکل چلانے کی ترغیب ملتی ہے۔

بچوں کے حصہ لینے کے لئے ضروری ہے کہ وہ پہلے سے سائیکل چلا سکتے ہوں۔
پر ویڈیوز بھی دیکھ سکتے ہیں اور اپنے بچے کو سائیکل چلانا سیکھنے playonpedals.scot اگر وہ نہیں چلا سکتے تو اسکول کو بتائیں۔ آپ
میں مدد دے سکتے ہیں۔

اسے اسکول کے ماحول میں فراہمی کے لحاظ سے تیار کیا گیا ہے اور اس میں تین درجات ہیں، جن کا مقصد
سڑک استعمال کرنے والے پراعتماد اور ذمہ دار افراد کی اگلی نسل کی معاونت ہے۔

درجہ 1

سائیکل سوار سیکھتے ہیں کہ سفر کے لئے کیسے تیاری کی جائے، اپنی بائیک اور سامان کے محفوظ ہونے کو کس طرح چیک کیا جائے، اور کنٹرول کرنے کی صلاحیتیں، اچھی طرح مشاہدہ کرنے اور فیصلہ سازی کی صلاحیت کیسے پیدا کی جائے۔ وہ ذمہ دار طریقے سے دوسرے لوگوں کے ساتھ جگہ کو شیئر کرنا بھی سیکھتے ہیں۔ تربیت ٹریفک سے پاک ماحول میں مکمل کی جاتی ہے۔

درجہ 2

سوار کی درجہ 1 کی مہارتوں کا کامیاب مظاہرہ کرنے کے بعد، یہ مرحلہ ایک لین والی سڑک پر سادہ جنکشنز اور معتدل ٹریفک کے ساتھ انجام دیا جاتا ہے۔ سوار اچھی طرح اور کثرت سے مشاہدہ کرنا، سڑک کے دیگر صارفین کو اپنے ارادوں سے واضح طور سے آگاہ کرنا، سواری کی مناسب ترین پوزیشن کا فیصلہ کر کے اسے استعمال کرنا، سڑک کی ترجیحات کو سمجھنا اور اس متعلق فیصلہ کرنا سیکھتے ہیں کہ کب لوگ
انتظار کرتے ہیں اور کب چلتے ہیں۔

درجہ 3

پیچیدہ، مصروف یا تیز رفتار سڑکوں اور جنکشنز پر کبھی کبھار زیادہ ٹریفک کے ساتھ سائیکل چلانے کی مہارتیں اور اعتماد پیدا کرتا ہے۔ یہ تب انجام دیا جاتا ہے جب سوار نے درجہ 2 کے تمام نتائج کا کامیاب مظاہرہ کر لیا ہو۔

اس پروگرام کو اہل رضاکار انسٹرکٹرز کے نیٹ ورک کی معاونت حاصل ہے، جو اکثر مقامی کمیونٹی کے اساتذہ، والدین اور ارکان ہوتے ہیں۔ بائیک ایبلٹی اسکاٹ لینڈ کا انتظام بائیک ایبلٹی اسکاٹ لینڈ ڈلیوری گروپ کی جانب سے سائیکلنگ اسکاٹ لینڈ کرتا ہے۔ اگر آپ مزید معلومات لینا چاہتے ہیں تو اپنے اسکول سے رابطہ کر سکتے ہیں یا بائیک ایبلٹی اسکاٹ لینڈ کی ویب سائٹ پر جا سکتے ہیں:
bikeability.scot

بائیک ایبلٹی اسکاٹ لینڈ کی تربیت کی تیاری

بطور والدین اپنے بچے کی تربیت میں معاونت کے لئے آپ بہترین کام یہ کر سکتے ہیں کہ دلچسپی کا اظہار کریں اور اس کی حوصلہ افزائی کریں۔

کیا میرا بچہ بائیک ایبلٹی اسکاٹ لینڈ کی تربیت شروع کرنے کے لئے تیار ہے؟

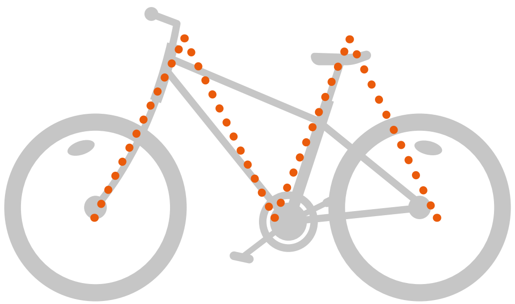
- کیا آپ کا بچہ سائیکل چلا سکتا ہے؟ اگر اس نے ابھی تک سائیکل چلانا نہیں سیکھی تو تربیت کے آغاز سے پہلے اسے اپنی مہارتوں کی مشق کرنے میں مدد دیں اور حوصلہ افزائی کریں۔ اس کے اساتذہ کو بتائیں کیوں کہ وہ تربیت سے پہلے کچھ اضافی معاونت فراہم کر سکتے ہیں۔

- تربیت کے لئے کون سا لباس مناسب ہے؟ یقینی بنائیں کہ آپ کے بچے نے ایسے کپڑے پہنے ہوئے ہوں جو سائیکل کے چلتے ہوئے حصوں میں نہ پھنسیں اور اس کے جوتوں کے تسمے بندھے ہوئے ہوں۔ اسکاٹ لینڈ میں پہنا جانے والا لباس موسم پر منحصر ہوتا ہے۔
موسمی پیشگوئی چیک کریں اور پہلے سے منصوبہ بندی کریں۔

- کیا آپ کا بچہ کوئی ادویات لے رہا ہے؟ اگر انسٹرکٹرز جاننا چاہتے ہیں تو اسکول کو بتائیں کہ یہ کون سی دوا ہے اور آپ کا بچہ اسے کس لئے لے رہا ہے۔

- ،کیا آپ کے بچے کی سائیکل تربیت کے لئے مناسب ہے؟ یقینی بنائیں کہ سائیکل آرام دہ ہو آپ کے بچے کے لیے موزون ہو اور چلانے میں محفوظ ہو۔ درج ذیل چیک کریں:

1. سایکل پر بیٹھ کر آپ کے بچے کے پاؤں زمین پر لگنے چاہئیں۔
2. ضروری ہے کہ سائیکل کی دو بریکیں ہوں اور جب آپ انہیں آگے یا پیچھے دھکیلیں تو وہ دونوں بائیک کو روک دیں۔
3. ٹائروں میں ہوا بھری ہو اور ان میں کوئی کٹ یا ابھار نہ ہوں۔
4. چین آسانی سے حرکت کرتی ہو اور اس میں تیل ڈلا ہوا ہو۔
5. سیٹ اور ہینڈل بارز مناسب اونچائی پر ہوں اور پکے ہوں۔
6. بار کے آخری حصوں پر پلگ لگے ہوئے ہیں۔
7. اگر آپ کو ٹھیک سے معلوم نہ ہو تو آپ اسے سائیکل کی مقامی دکان پر لے جا کر چیک کروا سکتے ہیں۔



M چیک

اگلے پہیے سے شروع کریں۔
اوپر ہینڈل بارز پر جائیں۔
نیچے پیڈلز اور چین سیٹ پر جائیں۔
اوپر سیٹ اور سیٹ پوسٹ پر جائیں۔
نیچے پچھلے پہیے پر جائیں۔

اہم -یقینی بنائیں کہ پہیوں میں ہوا بھری ہو، بریکیں چل رہی ہوں اور چین میں تیل ڈلا ہوا ہو۔

- اگر میرے بچے کے پاس سائیکل نہیں ہے تو کیا ہو گا؟ کچھ اسکولوں اور مقامی اتھارٹیز کے پاس سائیکلیں ہوتی ہیں جو آپ ادھار لے سکتے ہیں۔ اپنے اسکول سے پوچھیں کہ کیا معاونت دستیاب ہے۔

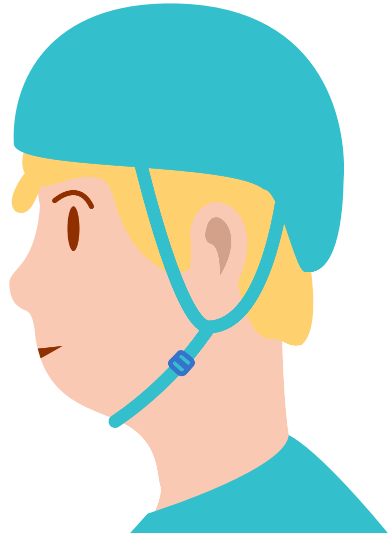
- کیا میرے بچے کو ہیلمٹ پہننا ہو گا؟ یوکے میں سائیکل چلاتے ہوئے کسی سے ہیلمٹ پہننے کا تقاضا نہیں کیا جاتا۔ تاہم آپ کو اسکول سے بات کر کے دیکھنا چاہیے کہ تربیت کے دوران ہیلمٹ پہننے کے متعلق ان کی کیا پالیسی ہے۔ اگر ہیلمٹ درکار ہو تو چیک کریں کہ یہ منظور شدہ معیار پورا کرتا ہو، ٹوٹا ہوا نہ ہو اور پوری طرح فٹ آتا ہو۔ اگر آپ کو ٹھیک سے معلوم نہ ہو تو آپ اپنے اسکول یا سائیکل کی مقامی دکان سے پوچھ سکتے ہیں۔

- ہیلمٹ کو ایڈجسٹ کر کے سر کے گرد فٹ کریں۔

- یقینی بنائیں کہ ہیلمٹ آنکھوں سے "دو انگلیوں کی چوڑائی" کے برابر اونچا ہو۔

- پٹے اس طرح ایڈجسٹ کریں کہ وہ کانوں کے گرد تکون بنائیں۔

- ٹھوڑی کے پٹے کو ایڈجسٹ کریں تاکہ وہ اچھی طرح اور آرام دہ طریقے سے فٹ ہو۔



- کیا آپ کے بچے کو اضافی معاونت کی ضرورت ہے؟ اگر ایسا ہے تو براہ کرم تربیت کے آغاز سے پہلے اسکول سے رابطہ کر کے ان تقاضوں کے متعلق بات کریں۔

- اگر آپ کا بچہ اپنے پہلے بائیک ایبلٹی اسکاٹ لینڈ سبق کے لئے اسکول آنے کے لئے مشترکہ راستے استعمال کر رہا ہے تو اسے یاد دلائیں کہ پیدل چلنے والے لوگوں کو جگہ دے، رفتار گھٹائے اور انہیں معلوم ہونے دے کہ وہ آ رہا ہے۔

- اگر آپ کے کوئی مزید سوالات ہیں تو بائیک ایبلٹی اسکاٹ لینڈ کی تربیت شروع ہونے سے پہلے اپنے بچے کے اسکول سے بات کریں۔ اضافی عمومی سوالات یہاں دیکھے جا سکتے ہیں:
cycling.scot/bikeability-scotland/faqs

کیا میرے بچے کو سرٹیفکیٹ دیا جائے گا؟

بائیک ایبلٹی اسکاٹ لینڈ کی تربیت میں حصہ لینے والے ہر بچے کو سرٹیفیکیٹ اور بیج دیا جائے گا۔

حاضری اور ذاتی پیشرفت کو تسلیم کیا جاتا ہے، تاہم سرٹیفیکیٹ سڑک پر سائیکل چلانے کا لائسنس نہیں ہے۔ ہماری تجویز ہے کہ آپ اپنے بچے کی سائیکل چلانے کی اہلیت کا جائزہ لے اور فیصلہ کریں کہ آپ کہاں اس کے سائیکل چلانے کے حق میں ہیں۔

میں کیسے مدد کر سکتا/سکتی ہوں؟

اکثر اسکولوں میں بائیک ایبلٹی اسکاٹ لینڈ کی تربیت کی فراہمی میں مدد کے لئے رضاکاروں کی معاونت اور شمولیت حاصل کی جاتی ہے۔

آپ کے ضروری ہے کہ آپ سائیکل چلانے کے قابل ہو، گفتگو کی اچھی مہارت رکھتے ہو اور اسکول کے دن کے دوران معاونتی سیشنز میں موجود ہو۔

تربیت مفت ہے۔ اپنے اسکول سے پوچھیں یا ذیل پر مزید جانیے:
bikeability.scot

سائیکل کیوں چلائی جائے؟

سائیکل چلانا فعال رہنے کا مزے دار اور عملی طریقہ ہے۔

آمدورفت کے ذریعے کے طور پر یہ ماحول کے لئے اچھا ہے اور ہم میں سے کئی افراد کے لئے خود مختاری کا پہلا احساس ہے۔ تفریحی سرگرمی کے طور پر یہ فیملی کے ساتھ وقت گزارنے اور نئے دوستوں سے ملنے کا موقع ہوتا ہے۔

بائیک ایبلٹی اسکاٹ لینڈ کی سائیکل چلانے کی تربیت آپ کے بچے کے لئے درج ذیل میں اضافہ کر سکتا ہے:

- خطرے کا اندازہ کرنا اور آگاہی
- جذباتی، سماجی اور جسمانی بہبود
- اعتماد
- تعلیم اور کامیابی

مزید معلومات

اگر آپ اس کے متعلق مزید جانا چاہتے ہیں کہ آپ نے بچے نے کیا سیکھا ہے، تو bikeability.scot پر معلومات موجود ہیں۔

سائیکل چلانے کی تربیت کا قومی معیار

بائیک ایبلٹی اسکاٹ لینڈ کی تربیت سائیکل چلانے کی تربیت کے قومی معیار سے ہم آہنگ ہے اور محفوظ طریقے سے سائیکل چلانے اور ذمہ داری کے لئے ضروری مہارتیں اور فہم وضع کرتی ہے۔

gov.uk پر سائیکل چلانے کی تربیت کا قومی معیار سرچ کریں۔