

MINNESOTA

WALK! BIKE! FUN!

AT HOME

BIKE FUN!

Student and Parent/Caregiver Guide

Grades: 4th - 8th



CONTENTS

BIKE FUN! CHECKLIST

LESSON 1: BICYCLE RIDERSHIP AND SAFETY

LESSON 2: PROTECT YOUR MELON

LESSON 3: BEFORE YOU GO

LESSON 4: CHANGING A FLAT

LESSON 5: GETTING STARTED AND GETTING STOPPED

LESSON 6: DRIVE MY BIKE LIKE A CAR

LESSON 7: RIDING ON THE ROAD

To Parent/Caregiver:

Let's have some fun with Bike Fun! The activities assigned will help teach you about how to bike safely in your neighborhood or community. Your child will be asked to complete a variety of activities on paper or with technology, like your computer, Chromebook, iPad, or phone. There will be some videos to watch, drawings to make, pictures to take, walking to do and worksheets to complete.

BikeMN recommends children under age 10 ride on sidewalks and under the leadership of an adult. Extra caution should be used at driveways and intersections. *More information found here.*

<http://www.bikemn.org/education/minnesota-bicycling-handbook/dangers-of-sidewalk-riding>

To Student:

Let's have some fun with Bike Fun! The activities assigned will help teach you about how to bike safely in your neighborhood or community. You will be asked to complete a variety of activities on paper or with technology, like your computer, Chromebook, iPad, or phone. There will be some videos to watch, drawings to make, pictures to take, walking to do and worksheets to complete. Follow the instructions carefully with each activity and don't forget to ask your parent/caregiver or teacher for help. Have fun with Bike Fun!

BIKE FUN! CHECKLIST

LESSON 1

-  WROTE SENTENCES ABOUT WHY BIKING IS HEALTHY
-  WROTE SENTENCES EXPLAINING RULES OF THE ROAD
-  WATCHED BIKE SAFE, BIKE SMART VIDEO

LESSON 2

-  WATCHED TWO VIDEOS
-  EXPLAINED HOW TO SAFELY WEAR A HELMET
-  WROTE 3 WAYS TO CHECK PROPER HELMET FIT

LESSON 3

-  COMPLETED THE BIKE ANATOMY ACTIVITY
-  WATCHED THE “ABC QUICK CHECK” VIDEO
-  DESCRIBED WHAT ABC QUICK CHECK MEANS
-  RECORDED A VIDEO DOING ABC QUICK CHECK OR ILLUSTRATED ABC QUICK CHECK

LESSON 4

-  LISTED 5 THINGS THAT CAN CAUSE A FLAT TIRE
-  WATCHED THE “HOW TO FIX A FLAT” VIDEO
-  NAMED 5 PARTS USED TO FIX A FLAT TIRE

LESSON 5

-  WATCHED THE STARTING AND STOPPING VIDEO
-  DEMONSTRATED POWER PEDAL AND RECORDED A VIDEO OR EXPLAINED IT TO MY FAMILY
-  EXPLAINED DIFFERENCES OF THE LEFT AND RIGHT BRAKE TO BRAKE
-  DEMONSTRATED HOW TO USE BRAKES (OPTIONAL)

LESSON 6

-  COMPLETED TRAFFIC SIGNS ACTIVITY
-  ANSWERED QUESTIONS ABOUT SIGNALING
-  EXPLAINED WHY ITS IMPORTANT TO RIDE WITH ONE HAND
-  PRACTICED DOING TURN SIGNALS
-  PRACTICED SCANNING

LESSON 7

-  WATCHED THE VIDEOS
-  WROTE 5 THINGS I LEARNED ABOUT TRAFFIC LAW
-  RODE FOR 5 DAYS AND JOURNALED EACH DAY
-  COMPLETED THE FEEDBACK FORM

Connect on Social Media

Connect with others who are doing Walk! Bike! Fun! At Home by joining our private [WBF at Home Facebook Group](#) or sharing publicly with: **#WalkBikeFun**



Lesson 1: Bicycle Ridership And Safety

Kids who learn biking as transportation and bike safety skills at an early age are more likely to grow up and become safe bicyclists who enjoy the benefits of bicycling. Learning these skills leads to healthy practices that will help you to be safer and more predictable as you walk, bike and potentially drive.

Instructions:

1. Write 3-5 sentences explaining why riding a bike is healthy.

2. Watch the “Bike Safe, Bike Smart” (9 minutes) video:

https://www.youtube.com/watch?v=uBGW8j__Jsg

WATCH NOW

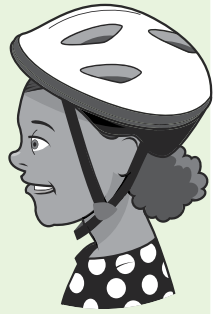


3. Write 3-5 sentences explaining new ideas you learned from the video about following the rules of the road when bicycling.

Lesson 2: Protect Your Melon

Your brain is the computer of your body. If a computer or cell phone is damaged, it won't work right. Same for your brain. It is important to wear a helmet because it keeps your brain safe and working right if you crash or fall and hit your head.

Helmets protect your head from the impact of crashes, but it is essential to put them on properly. Helmets must be snug, cover your forehead, and in the correct position. It is not okay to wear the helmet to the back or top of your head (see right); protecting the front of your head is very important.



During crashes, bicyclists generally fall forward and hit the front of their head. Properly strapping and fastening your helmet is essential for a safe fit. The following activities explain a simple and effective way to make sure helmets are properly fit and worn.

Instructions:

1. Watch the video "Ride Safe, Ride Smart" (9 minutes)

https://www.youtube.com/watch?t=&v=PkVeKrk-WOE&feature=emb_logo

WATCH NOW



2. Watch the video "How-to-Video: the Bike Helmet Fit Test" (1 minute)

<https://www.youtube.com/watch?v=0X5kTleXgDQ>

WATCH NOW



3. Read the instructions on helmet fit on page 5.



Lesson 2: Protect Your Melon (continued)

PROTECT YOUR MELON:

Always Wear a Helmet!

Helmet Position Your helmet should sit level on your head and low on your forehead – one or two finger widths above your eyebrows.

Side Straps Adjust the slider on both side straps to form a “V” shape under and slightly in front of each ear.

Final Fit Does your helmet fit right? Open your mouth wide . . . **big yawn!** The helmet should pull down on the head.



Instructions:

If you have a bike helmet available, follow the instructions from the videos and properly fit a helmet to your head. After your helmet is on, take a picture of your properly fit helmet OR make a 1 minute video of putting your helmet on for a safe fit. Show your picture to somebody in your family, share it on social media with #walkbikefun or share with a friend.

If you don't have a helmet available, make a 1 minute video explaining how you should wear a helmet for proper fit and safety.

4. Write down 3 important and easy steps to making sure your helmet fits your head properly.

1.

2.

3.

HELMET FIT: STEP-BY-STEP GUIDE FOR PARENTS/CAREGIVERS

It's not enough to simply buy a bicycle helmet. It should be properly fitted, adjusted, and worn each time you ride.

THE PROPER HELMET FIT

Helmets come in various sizes, just like hats. Size can vary between manufacturers. For the most comprehensive list of helmet sizes according to manufacturers, go to the Bicycle Helmet Safety Institute (BHSI) site: www.bhsi.org.

To select and properly fit a bicycle helmet, follow the helmet fitting instructions in this flyer.

It may take some time to ensure a proper fit. It is easier if you have someone help you adjust the straps.

STEP 1 — SIZE

Measure your head for approximate size. Try the helmet on to ensure it fits snugly. While it is sitting flat on top of your head, make sure the helmet doesn't rock side to side. Sizing pads come with new helmets; use the pads to securely fit to your head. Mix or match the sizing pads for the greatest comfort. In your child's helmet, remove the padding when your child's head grows. If the helmet has a universal fit ring instead of sizing pads, adjust the ring size to fit the head.

STEP 2 — POSITION

The helmet should sit level on your head and low on your forehead—one or two finger-widths above your eyebrow.



STEP 3 — BUCKLES

Center the left buckle under the chin. On most helmets, the straps can be pulled from the back of the helmet to lengthen or shorten the chin straps. This task is easier if you take the helmet off to make these adjustments.

STEP 4 — SIDE STRAPS

Adjust the slider on both straps to form a "V" shape under, and slightly in front of, the ears. Lock the slider if possible.



STEP 5 — CHIN STRAP

Buckle your chin strap. Tighten the strap until it is snug, so that no more than one or two fingers fit under the strap.



STEP 6 — FINAL FITTING

- Does your helmet fit right? Open your mouth wide . . . big yawn! The helmet should pull down on the head. If not, refer back to Step 5 and tighten the chin strap.
- Does your helmet rock back more than two fingers above the eyebrows? If so, unbuckle, shorten the front strap by moving the slider forward. Buckle, retighten the chin strap, and test again.
- Does your helmet rock forward into your eyes? If so, unbuckle, tighten the back strap by moving the slider back toward the ear. Buckle, retighten the chin strap and test again.
- Roll the rubber band down to the buckle. All four straps must go through the rubber band and be close to the buckle to prevent the buckle from slipping.



HELMET FIT: ADDITIONAL INFO FOR PARENTS/CAREGIVERS

A Bicycle helmet can protect your head and brain **ONLY** if you wear it each time you ride!

HELMET LAWS

Although helmets are not required by law in MN, we recommend that anyone riding a bicycle should use one to protect their head in case of a crash.

HELMET CERTIFICATION

Buy a new helmet that has been tested and meets the uniform safety standard issued by the U.S. Consumer Product Safety Commission (CPSC); use an old helmet only if it has a seal from one or more of the voluntary bicycle helmet standards, such as ASTM, Snell, or ANSI. Look for the certification seal labeled on the helmet.

For more information on bicycle safety, visit the National Highway Traffic Safety Administration (NHTSA) Web site at www.nhtsa.dot.gov.

MODEL SAFE BEHAVIOR

Everyone—adult and child—should wear bicycle helmets each time they ride. Helmets are the single most effective way to prevent head injuries resulting from bicycle crashes. Wearing a helmet each ride can encourage the same smart behavior in others.

HELMET GUIDELINES

WHEN TO REPLACE A HELMET.

Replace any helmet that has been involved in a crash or is damaged. Never wear a helmet that has been involved in a crash. Bicycle helmets are designed to be crashed only once. If your helmet shows signs of having been crushed, cracked, or damaged in any way, the integrity of the helmet may have been compromised, and it needs replacing.

A crashed helmet may not show any visible signs of wear, but still be damaged internally enough that it won't protect your head. Scratches on the plastic coating might be okay, but if the plastic foam has any cracks, the helmet will not absorb an impact and your brain will not be protected. Also, the foam in helmets breaks down over time, mainly from heat and sun. Don't leave your helmet in a hot car or garage. Replace a helmet when it is more than two to five years old.

THE HELMET SHOULD FIT NOW.

Buy a helmet that fits your head now, not a helmet to "grow into."

Replace any helmet that has been outgrown.

THE HELMET SHOULD BE COMFORTABLE.

If it feels small, put in the thinner sizing pads or purchase a larger helmet. Ideally, select a helmet brand and size that fits well prior to any adjustments. If you buy a helmet that you find comfortable and attractive, you are more likely to wear it.

THE HELMET MUST COVER YOUR FOREHEAD.

THE CHIN STRAP MUST BE TIGHT AND PROPERLY ADJUSTED.

THE HELMET SHOULD NOT ROCK FORWARD OR BACKWARD ON YOUR HEAD.

If it does, see STEP 6 on page 6.

Lesson 3: Before You Go

Learning the parts of a bicycle will give students the ability to check if their bike is safe to ride and some basic knowledge to know when it needs to be fixed. The “ABC Quick Check” is a simple safety check that should be completed before each bike ride.

Instructions:

1. Complete the “Bike Anatomy” activity below and use the answer key on page 9 to guide you.

If you have a bike available to you, take your completed and corrected activity sheet to your bike and find the parts.

Fill in the box with the letter for the correct bicycle part.

FRAME

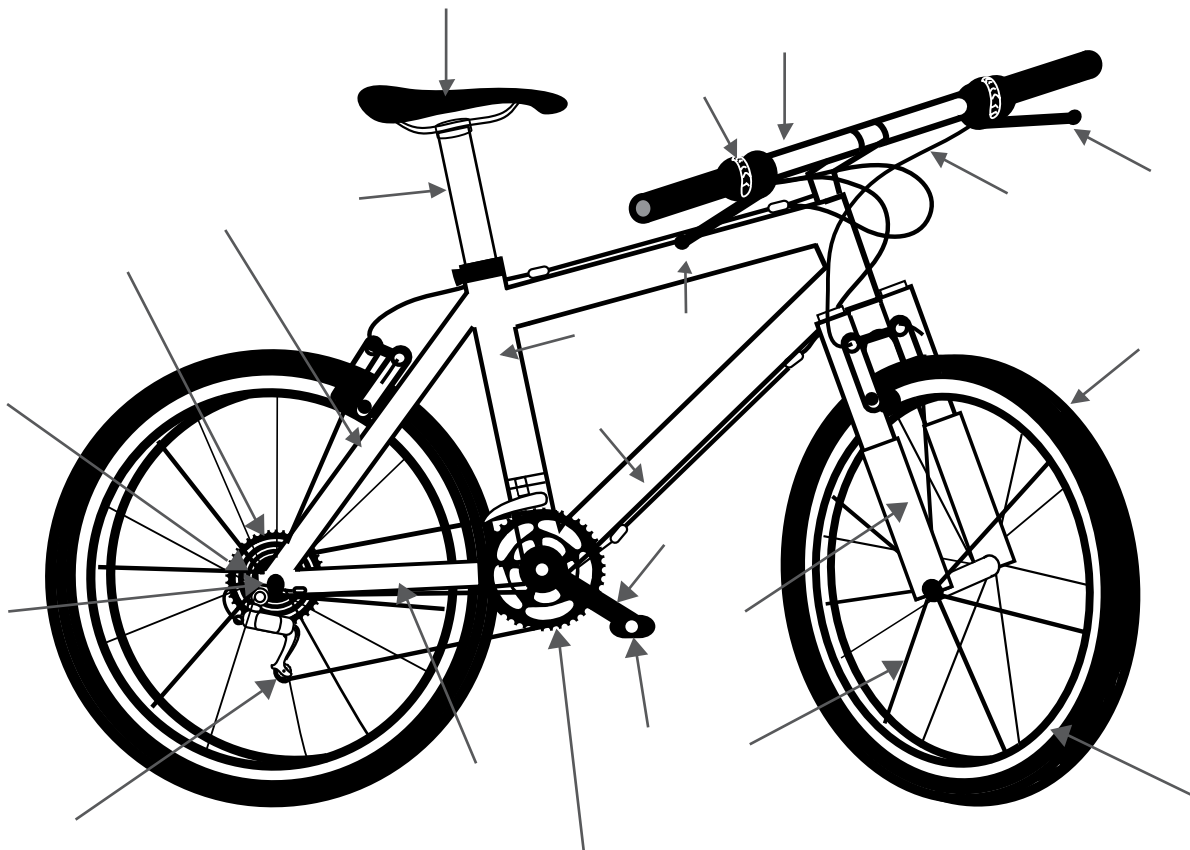
- A - top tube
- B - down tube
- C - seat tube
- D - front fork
- E - seat stays
- F - chain stays
- G - wheel dropouts

DRIVETRAIN

- H - pedal
- I - cranks
- J - rear hub
- K - chain ring
- L - rear derailleur
- M - cassette

OTHER COMPONENTS

- N - tire
- O - spokes
- P - rim
- Q - seat
- R - seat post
- S - handlebars
- T - brake cables
- U - brake levers
- V - shift levers



Bike Anatomy Answer Sheet

FRAME

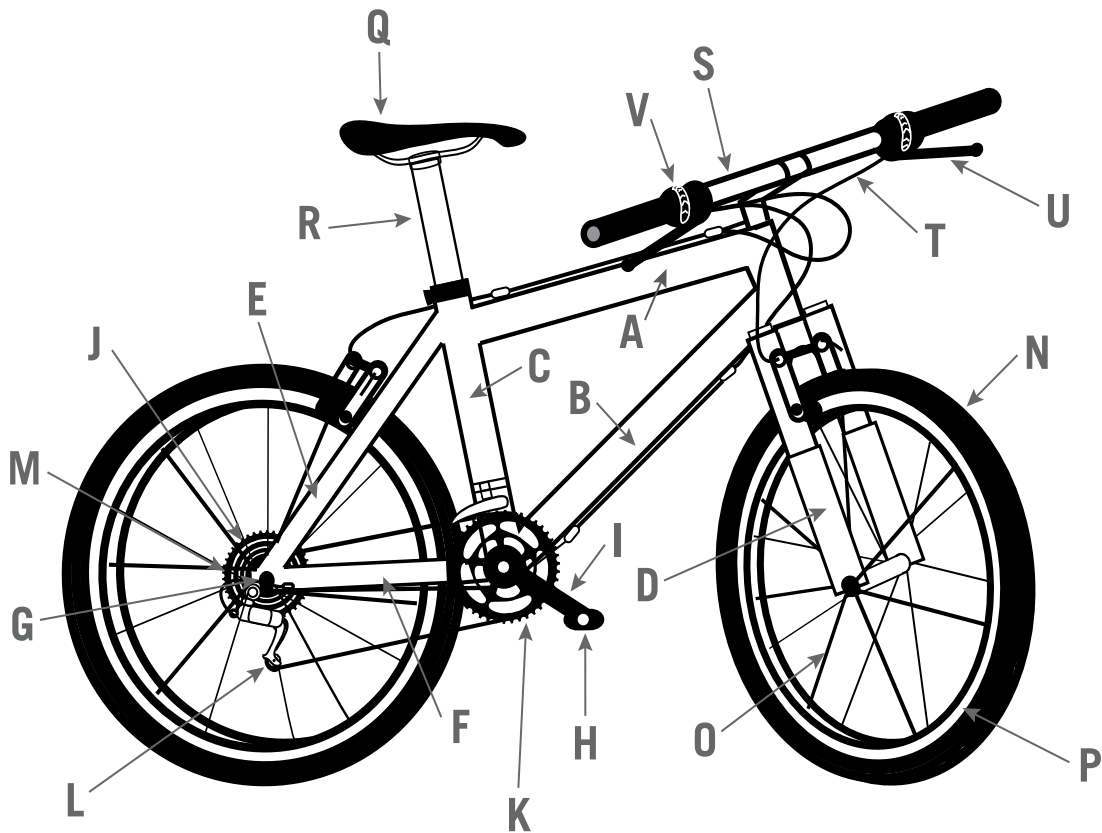
- A - top tube
- B - down tube
- C - seat tube
- D - front fork
- E - seat stays
- F - chain stays
- G - wheel dropouts

DRIVETRAIN

- H - pedal
- I - cranks
- J - rear hub
- K - chainring
- L - rear derailleur
- M - cassette

OTHER COMPONENTS

- N - tire
- O - spokes
- P - rim
- Q - seat
- R - seat post
- S - handlebars
- T - brake cables
- U - brake levers
- V - shift levers



Lesson 3: Before You Go (continued)

Instructions:

1. Watch the video “ABC Quick Check” (3:14 minutes)

<https://vimeo.com/64578975>

WATCH HERE



2. Explain what ABC Quick Check means using one sentence for each letter or word: A, B, C, Quick, Check below.

3. Provide a video of yourself describing the steps of the ABC Quick Check. Non-video option, make a “sign” or “poster” illustrating the ABC Quick Check.

A

B

C

QUICK

CHECK

Lesson 4: Changing a Flat

It is important to know how to fix a flat tire and what equipment is needed to change a flat. Few parts of a bicycle receive more abuse and neglect than the tires as they roll over hard surfaces along the ride. There is a lot of debris that is picked up during a bike ride. Getting a flat tire and not being able to fix it can ruin a ride but also, with younger kids, make a bike unrideable until parents/caregivers have time or get an expert to help. Bicycle tires should be properly inflated and maintained to optimize rider safety, comfort, and peace of mind.

Instructions:

1. Write a list of 5 things that could cause a flat tire to your bike and list them in alphabetical order.

2. Watch the video “How to Fix a Flat” (6:12 minutes)

<https://www.youtube.com/watch?v=58STtUM-Wow> and review the sheet on page 12.

WATCH NOW

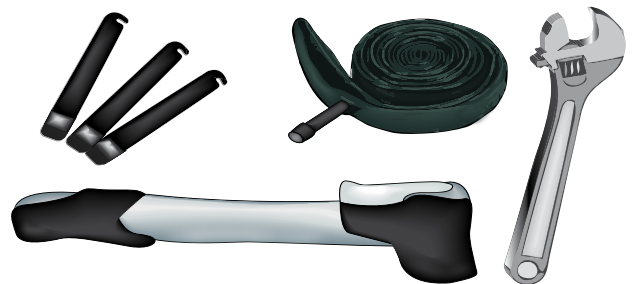


Tools needed to fix a flat:

- Spare tube
- Tire lever
- Pump or inflator
- Crescent wrench (if wheels are bolted on)
- Patch kit (not pictured)

Parents/caregivers, visit BikeMN’s website for more directions on fixing a flat:

<http://www.bikemn.org/education/minnesota-bicycling-handbook/fixing-a-flat>



Lesson 4: Changing a Flat (continued)

1 REMOVE WHEEL

- Rear: set bike upside down on handlebars and seat before opening hub quick release.
- Rear: shift into smallest gear in rear, undo brake then hub quick release; remove.
- Front: undo brake then wheel quick release and remove.

2 DEFLATE TIRE

- Remove remaining air by depressing valve.
- Schrader is a larger, spring-loaded valve and must be depressed; car style valve.
- Presta is an all metal, air sprung, narrow valve. Unscrew then press.

3 REMOVE ONE SIDE OF TIRE FROM RIM

- Using tire levers, unseat one side of tire; start away from valve stem.
- For tight rim/tire combinations, multiple tire levers are needed; be careful when using metal levers.
- Many mountain and hybrid bike tires will come off by hand. Practice at home.

4 REMOVE TUBE

- Remove tube from tire; avoid valve damage by starting away from valve.
- Keep tube and tire in same position relative to each other to aid in finding puncture.
- Inspect tube for holes; mark with chalk for patching or replace with a spare tube.

5 INSPECT INSIDE OF TIRE

- Feel inside of tire for cause of flat; use caution to prevent injuries to your finger.
- Remove thorn, glass, staple, nail, or whatever caused your flat.
- Inspect tire for damage caused by flat.

6 INSTALL NEW OR PATCHED TUBE

- After repairing damaged tube or retrieving spare, inflate tube to give it round shape.
- Fold back tire to allow access to valve hole; insert valve first, then tube into tire.
- For presta valve, screw valve closed and install valve nut loosely against rim.

7 RESEAT TIRE BEAD

- Start reseating tire by hand at valve hole; work in both directions.
- Push valve partially back through rim to insure proper seating of tire bead.
- Visually inspect tire bead to insure proper tire seating on rim.

8 INFLATE TIRE

- Inflate tire slowly, checking for bulges which might indicate improper bead seating on rim.
- Deflate if bulge occurs; carefully re-inspect and reseat bead on rim.
- Inflate to desired pressure.

9 INSTALL ON BIKE

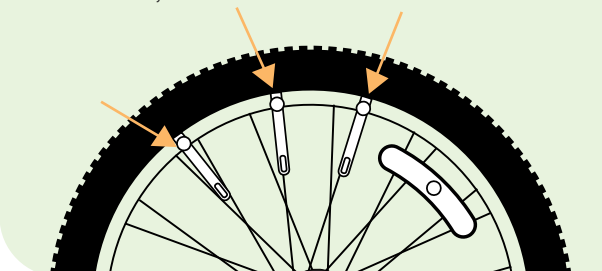
- Front: install wheel, tighten hub quick release, and attach brakes; make sure wheel is straight.
- Rear: install wheel by placing chain on top and bottom of small cog.
- Rear: push pulley closest to you forward; drop hub down into frame and tighten.

10 RIDE AWAY

- Check brake and hub quick releases; make sure tire does not rub brakes or frame.
- Check rear derailleur to make sure shifting is still smooth.
- If anything is wrong, the wheel is probably crooked; make sure wheels are in straight.

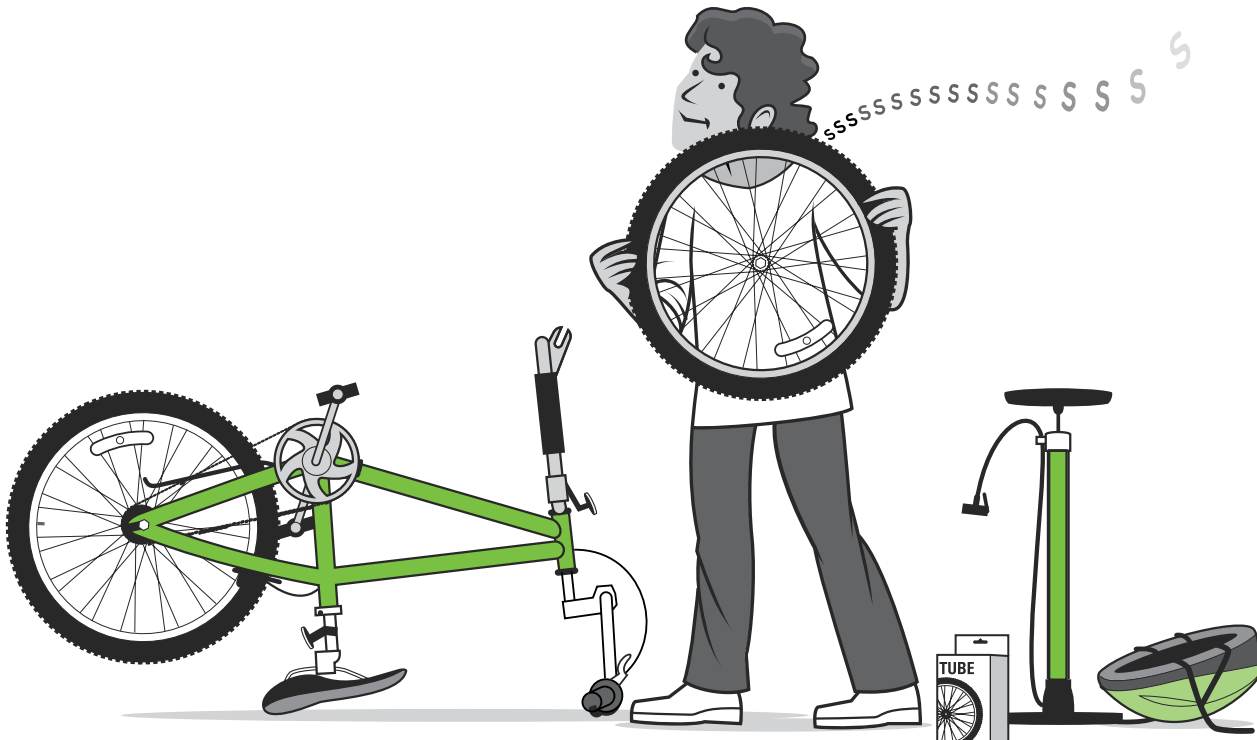
TIRE LEVERS

Tire levers are made to hook onto the spokes. Insert one lever and hook it on the spoke, insert the second one to the right of the first and, if you need a third, insert it to the left of the first lever.



Lesson 4: Changing a Flat (continued)

3. Name 5 pieces/parts handled in the process of fixing a flat tire.



Lesson 5: Getting Started and Getting Stopped

Sometimes getting rolling is the hardest part of riding a bike and being able to make a controlled stop may be one of the most important. The following activities teach the “power pedal position” that helps you begin pedaling quickly and efficiently. The “power pedal” is a “take-off” position that gets you off to a quick start. This lesson also teaches you how to use your brakes at the same time, softly and gradually - a controlled stop.

POWER PEDAL

Instructions:

1. Watch this video, “Starting and Stopping” (1:29 minutes)
<https://bikeleague.org/content/starting-and-stopping>

WATCH HERE



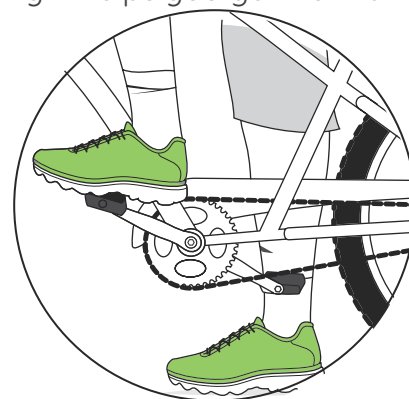
2. Read the following statement and through the steps below to position you and your bike in the power pedal position:

The power pedal position helps you start to pedal in the most powerful way by giving you the most leverage on your first push of the pedal.

STEPS TO POWER PEDAL POSITION:

- Straddle your bike (stand over your bike) and place both feet on the ground
- Backpedal slightly until the right pedal is at the two o’ clock position or the left pedal is at ten o’ clock. The two o’ clock pedal or the ten o’ clock pedal will be the power pedal. If your bike has coaster brakes, pedal forward to get into the power pedal position.
- Starting from this position allows us to push down on the pedal as we lift our body on the seat and move forward in a strong and powerful way.
- To get to this position, backpedal slightly until right pedal is at the two o’clock position or the left pedal is at ten o’clock. This will be the push-off pedal.
- Starting from this position allows us to push down on the pedal as we lift our body on to the seat and move forward.

3. Make a video of yourself explaining the power pedal position and why it helps you get from a complete stop to a strong start. Non-video option, explain the power pedal position to your family.



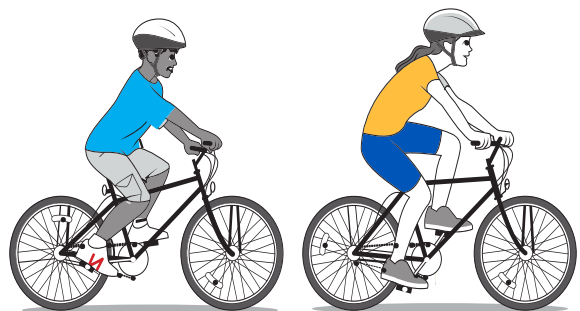
Lesson 5: Getting Started and Getting Stopped (continued)

BRAKING

Instructions:

1. After watching the “Starting and Stopping” video from page 14, read the following:
 - You should understand the important difference in how the rear and front brakes each stop your bike.
 - You will first learn to use the rear brake to accomplish a controlled stop. The rear brake allows for a much more gradual braking result. The right brake lever controls the rear brake and the rear wheel.
 - The left brake lever stops the front wheel. But when used by itself and when great pressure is used, the bike rider could stop too suddenly and possibly fall over the handlebars of the bike.
 - The safest way to stop your bike is by using both brakes at the same time, softly and gradually.

2. Teach an adult in your family about the brakes on a bike. If possible, use a bike to demonstrate the brakes.
 - First, ask them if they know which brake lever stops the rear wheel. They should answer, “It’s the right brake.”
 - Tell them how the right brake stops the rear wheel. Squeeze the right brake lever and try to move backwards. The bike should not roll back and the front wheel might lift off of the ground.
 - Then ask them if they know which brake lever stops the front wheel. They should answer, “The left brake.”
 - Now show them how the left brake stops the front wheel. Squeeze the left brake lever, and try to move it forward. The bike should not roll forward; if you continue to push the bike forward, the rear wheel might lift off of the ground.
 - Ask them if they know what could happen when you only use your left brake to stop your bike. They should answer, “You might fall over the front of your bike.”
 - Tell them, “The safest way to stop your bike is by using both brakes together, at the same time, evenly, softly and gradually.”



Follow your teacher’s instructions for submitting the activity and/or mark it completed on the Bike Fun! Checklist.

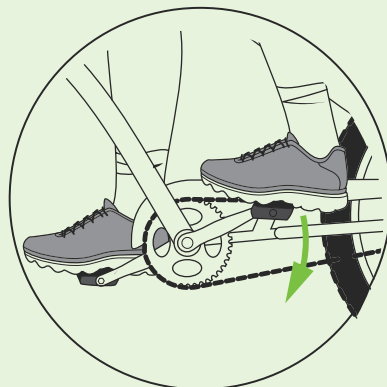
SIDEWALK RIDING: AVOIDING DANGER

While sidewalks can feel safer than riding in the street, there are many real dangers. People driving are looking in the road and not for sidewalk traffic moving at high speeds, such as bicyclists. They often don't see bicyclists there, especially at driveways and intersections. Sidewalks themselves pose dangers to bicyclists. Poor maintenance, uneven surfaces, gaps, and pedestrians make sidewalks difficult and dangerous for bicycles to navigate. Follow these tips to stay safe riding on a sidewalk while riding under the supervision of an adult.

- Yield to pedestrians and walk bikes in crowded areas.
- Call out “passing on your left” or ring your bell when approaching people on the sidewalk.
- Watch for inattentive car drivers; never assume they see you.
- Watch for people driving in and out of driveways or alleys.
- Ride on the sidewalk with traffic going the same direction as you. (Ride on the right.)
- Ride at walking speed. Stop and yield at intersections when a pedestrian would.

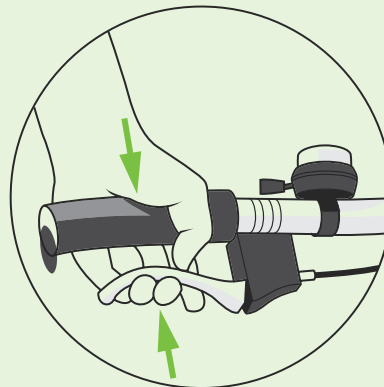
Lesson 5: Getting Started and Getting Stopped (continued)

Different bikes can have different types of brakes.



GETTING STOPPED

EXAMPLE OF COASTER/PEDAL BRAKE



GETTING STOPPED

HANDBRAKE

Instructions: (continued)

If you have a bike helmet and bike, have an adult in your family watch you do the following:

- Put on your helmet, go to your bike and do an “ABC Quick Check.”
- Use the Power Pedal position and ride your bike for the same length of a school gym (approximately 50-80 feet) on a sidewalk, paved trail or driveway or another space your parent/caregiver feels is safe.
- Ride towards your family member, then come to a controlled, slow stop in front of them by using both brakes together, at the same time, evenly, softly and gradually.
- Repeat this until you have done this correctly 3 times in a row.

Parents: use your discretion with the following bike activity in regards to your child's ability to safely complete these skills.

Lesson 6: Drive My Bike Like a Car

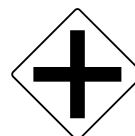
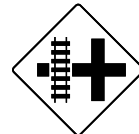
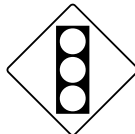
In order to ride safely on your own, you should be able to:

- Understand traffic signs and signals,
- Signal a turn, ride with one hand
- Look behind and to the sides for other traffic, also known as “scanning”

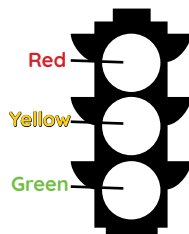
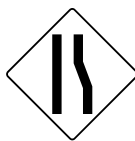
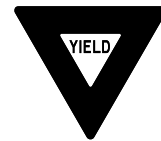
Each of these skills makes them much safer when riding on the road.

Instructions:

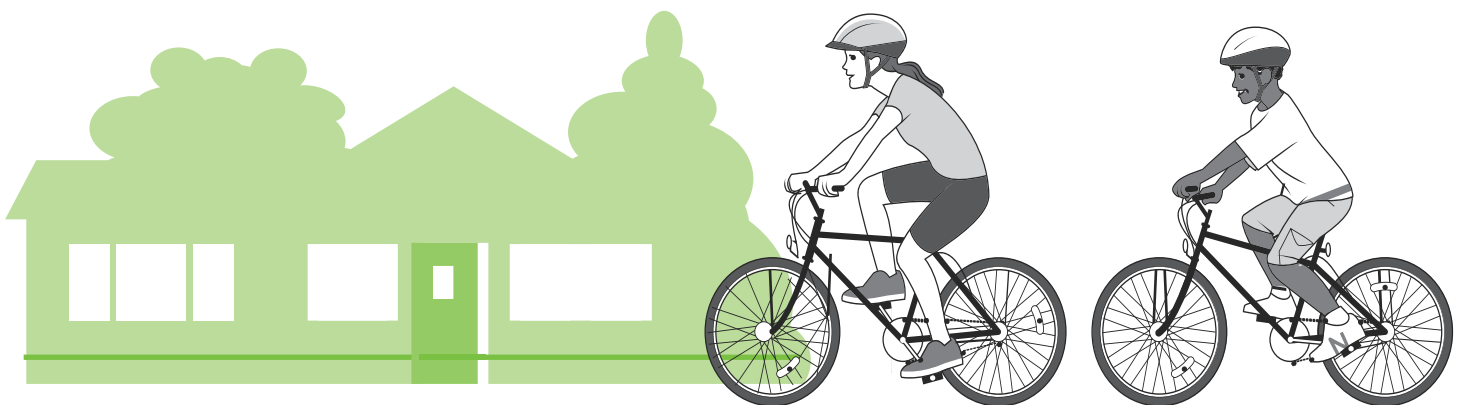
1. As best as you can for the next 5 minutes, write an explanation for as many of the traffic signs below and continued on page 18.



Lesson 6: Drive My Bike Like a Car (continued)

**Instructions: (continued)**

2. When 5 minutes is done, compare your answers to the answer sheet on page 19.
3. Correct your answers and fill in the answers for the ones left blank.



Follow your teacher's instructions for submitting the activity and/or mark it completed on the Bike Fun! Checklist.

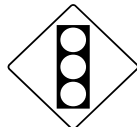
Traffic Signs Answer Sheet



Stop Sign



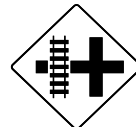
Stop Ahead Warning



Signal Ahead Warning



Children Playing Ahead Warning



Parallel Railroad Crossing Ahead Warning



Two Way Traffic Warning



Speed Limit



Slippery When Wet



Left Curve Ahead Warning



One Way Traffic Only



School Bus Stop Ahead Warning



No Turns Allowed



Left Lane Must Turn Left



Intersection Ahead



School Crossing Warning Ahead



Left Turn Only/Left Straight



No Right Turn Ahead



Do Not Enter



Detour



Restricted Lane Ahead



Pedestrian Crossing



Right Curve Ahead Warning



Bicycle Crossing Ahead Warning



Steep Grade Ahead Warning



Railroad Crossing



Soft Shoulder Warning



Wrong Way



Turn Right 30mph or Less



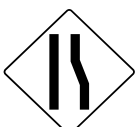
Turn Left 30mph or Less



Yield Sign



One Lane Bridge Ahead Warning



Right Lane Ends Traffic Must Merge



Red: STOP
Yellow: Stop if you can
Green: Go, but only if the intersection is clear

Lesson 6: Drive My Bike Like a Car (continued)

RIDING WITH ONE HAND

Instructions:

1. Read the following statements about safe bike handling skills.

Before riding to school, to a friend's house or around town, you first need to have safe bike handling skills, including the ability to:

- ride in a straight line,
- signal your turn to communicate riding direction,
- ride while scanning the situation ahead, behind, and to the side and,
- stop quickly using the bicycle's brakes without swerving.

Knowing how to ride your bike safely and following the rules of the road are equally as important as having sufficient bicycle handling skills.

Riding with one hand should be used when signaling your turn and looking behind you for traffic.

Parents: use your discretion with the following bike activity in regards to your child's ability to safely complete these skills.

2. If you have a helmet and a bike, an adult in your family help you do the following:

- Put on your helmet, go to your bike and do an "ABC Quick Check" if you are just starting this activity.
- Use the power pedal position, ride your bike on the right side approximately the same length of a school gym (approximately 50-80 feet) on a sidewalk, paved trail or driveway or another space your parent/caregiver feels is safe. If you are riding on the street, always ride on the right side.
- Ride with your right hand on the handlebar and your left hand on your hip.
- Concentrate on driving your bike in a straight line without weaving. This exercise is about riding in control.
- Look for a place to stop (could be marked with tape or chalk on the surface or any other feature on the ground) or an actual Stop Sign.
- As you approach the marked stop, place your left hand back on the handlebar and use both brakes to stop.
- Look all around you for traffic and safely turn around. Ride back with your left hand on the handlebar and your right hand on your hip.
- As you come home, slow down and signal a left turn then stop. Look to see if traffic is moving toward you, if so, stop and when safe, cross over.
- Practice 2 times back and forth with an adult in your family supervising and watching. or until you are able to do two times in a row with no swerving or wobbling.

3. If you don't have a bike, call a friend or family member and explain to them why its important to be able to ride with one hand.

Lesson 6: Drive My Bike Like a Car (continued)

SIGNALING YOUR TURN

Just like people driving cars signal their turn before turning, bicyclists should also signal their turn. Study the following pictures of a bicyclist using hand signals to designate which direction they will turn.



Stop



Left Hand Turn



Right Hand Turn

- When riding your bike and you are intending to turn left, extend your left arm and point left for a Left Hand Turn.
- When riding your bike and you are intending to turn right, extend your right arm and point right for a Right Hand Turn.

It's that easy and very important. It's the law! The exception is when you need both hands to control the bike, then you do not need to signal your turn. For example: when you are braking, when the surface condition is not smooth, when you're going down a steep hill, or anytime you feel you need both hands to safely control your bike.

Instructions:

1. Write your best answer for the following questions:

Do people driving cars have to communicate which direction they are going?

What might happen if they don't?

How do people driving cars communicate where they are going?

Lesson 6: Drive My Bike Like a Car (continued)

Parents: use your discretion with the following bike activity in regards to your child's ability to safely complete these skills.

SIGNALING**Instructions: (continued)**

2. If you have a bike helmet and bike, have an adult in your family supervise and watch you do the following:

- Put on your helmet, go to your bike and do an “ABC Quick Check.”
- Use the Power Pedal position and ride your bike approximately the same length of a school gym (approximately 50-80 feet) on a sidewalk, paved trail or driveway or another space your parent/caregiver feels is safe.
- Ride on the right side and after going as far as about the length of a gym, stop pedaling, signal a right turn then use both brakes and make a controlled stop.
- Look all around you for traffic, (if riding on the street, it will be necessary to cross to the other side and ride on the right side of the road) safely turn right if possible or turn yourself around and then ride back to where you started. As you return where you started, slow down and signal a left turn. Look to see if traffic is moving toward you, if so, stop and when safe, and complete a left turn.

If you do not have a bike, you could use a scooter, skateboard or rollerblades and go a distance of a school gym (approximately 50-80 feet) on a sidewalk, paved trail or driveway or another space your parent/caregiver feels is safe to demonstrate to an adult in your family the hand signals for a right and left turn.



Lesson 6: Drive My Bike Like a Car (continued)

SCANNING

Scanning while riding means to look carefully for traffic beside and behind you in order to determine if it is safe to change position on the road, such as changing lanes or making a turn.

Instructions:

1. Have an adult in your family help you do the following with a bike, scooter, skateboard or rollerblades and don't forget your helmet if you have one:
 - Put on your helmet, go to your bike and do an "ABC Quick Check" if you are just starting this activity.
 - Use the Power Pedal position, ride your wheels the same length of a school gym (approximately 50-80 feet) on a sidewalk, paved trail or driveway or another space your parent/caregiver feels is safe. The space you use to ride your bike will now be referred to as the "lane."
 - Have an adult in your family stand halfway down the "lane" facing away from you. After you ride past them, they should hold one, two or no arms in the air and yell, "Scan!"
 - Ride past the adult with them on your left side, keeping your right hand on the handlebars, your left hand on your hip, while riding in a straight line.
 - After you hear them yell, "Scan!" turn your body, not the handlebars to scan over your left shoulder.
 - Look/scan behind you to see how many arms the adult is holding up. This is called "scanning" ("looking back").
 - Shout out how many arms you saw in the air (e.g. "zero," "one," or "two") and continue riding down the lane.
 - Continue to the end of the "lane." Then stop and return.
 - As you are returning to the start, ride past the adult and have them repeat. This time look over your right shoulder to see how many arms they are holding up and yell "zero," "one," or "two".
 - Practice until you are able to do two times in a row back and forth with no swerving or wobbling.

Lesson 7: Riding on the Road

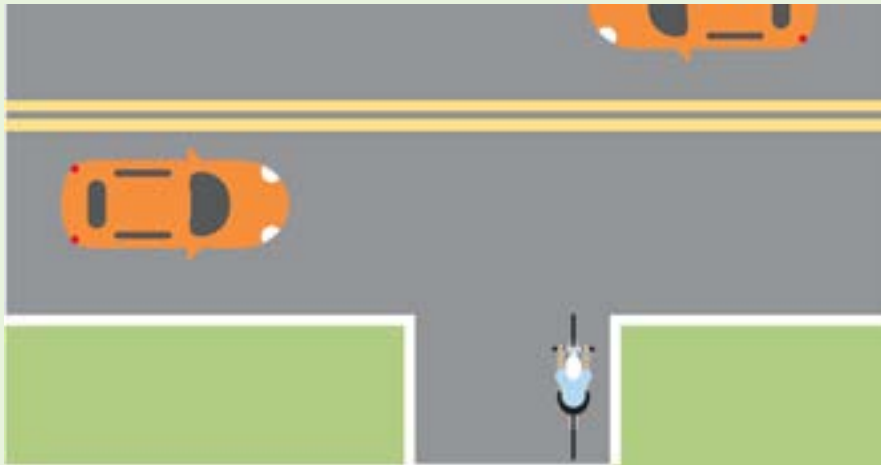
Everyone should drive a bike like a car by being predictable, riding on the right, making proper turns, and navigating intersections. Predictable, safe bicyclists communicate with other drivers by using appropriate positioning on the road and proper hand signals. Proper or appropriate lane positioning means driving your bike on the street in a way that communicates to others where you plan to go next.

First Come, First Served

Just like other vehicles, bikes have a right to space on the road. Other drivers must yield space to bikes that occupy a space first just as bicycles must yield space to motor vehicles that occupy space first. This rule applies both between intersections and at intersections. Like motor vehicles, bicyclists must also yield when changing lanes.

Yield to Crossing Traffic

Drivers on less important roads, including driveways and alleys, must yield to traffic on the roadway to be entered or crossed. Yielding means looking until you see that no traffic is so close as to be a danger. Before changing lanes, bikes must check to see that a space is clear. If it is not clear, a bicycle must yield to a car in that space before making the change.

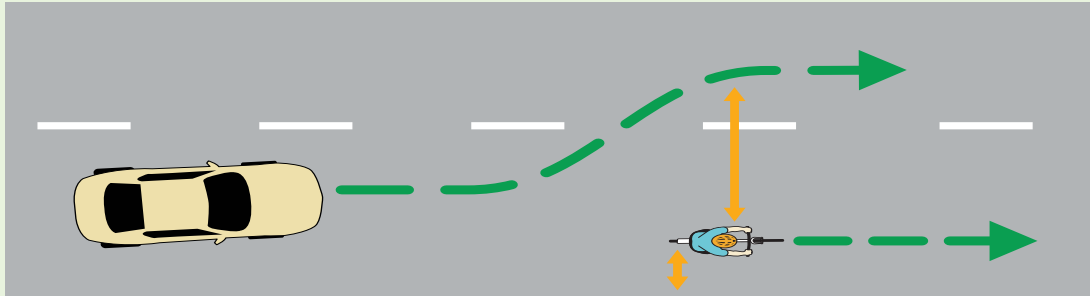


Parents, if you want to learn more, check out our handbook:
<https://www.bikemn.org/education/minnesota-bicycling-handbook>

Lesson 7: Riding on the Road (continued)

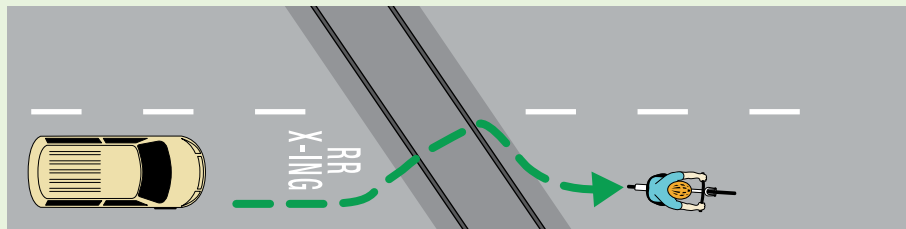
Lane Positioning to Avoid Hazards & “Squeezing”

Stay to the right, but don't hug the curb. By riding away from the curb in the right wheel track of vehicles, usually a minimum of 24 inches away from the road edge, you discourage drivers from “squeezing” you by passing too closely in the same travel lane.



Crossing Railroad Tracks

Many railroad tracks cross roads diagonally. To prevent catching a tire in the track, slow down and cross at a right angle. It's especially important to do this in wet weather conditions.



Instructions:

1. Watch the "Bicycle Safety Tips" (5 minutes) video with your family for review:

<https://www.youtube.com/watch?v=3l-SdTzuCQk>

WATCH HERE



2. Write 5 things you learned about traffic law from watching the video “Bike Safety Tips” and reading the information.

1

2

3

4

5

Lesson 7: Riding on the Road (continued)

Parents: use your discretion with the following bike activity in regards to your child's ability to safely complete these skills.

Instructions: (continued)

3. Ride for 5 days on a bike, scooter, skateboard or rollerblades for approximately 15 minutes each day and journal each day on the following pages.

Day 1

Today's date:

I rode with:

I rode my bike on a:

Trail

Street

Other (write below)

I rode

minutes!

I saw

other people on bikes!

My favorite things I saw in nature today

Did you have a destination in mind before going on your bike? Where did you go?

BIKE FUN! AT HOME

Day 2

Today's date:

I rode with:

I rode my bike on a:

Trail

Street

Other (write below)

I rode

minutes!

I saw

other people on bikes!

My favorite things I saw in nature today

Did you have a destination in mind before going on your bike? Where did you go?

Day 3

Today's date:

I rode with:

I rode my bike on a:

Trail

Street

Other (write below)

I rode

minutes!

I saw

other people on bikes!

My favorite things I saw in nature today

Did you have a destination in mind before going on your bike? Where did you go?

BIKE FUN! AT HOME

Day 4

Today's date:

I rode with:

I rode my bike on a:

Trail

Street

Other (write below)

I rode

minutes!

I saw

other people on bikes!

My favorite things I saw in nature today

Did you have a destination in mind before going on your bike? Where did you go?

Day 5

Today's date:

I rode with:

I rode my bike on a:

Trail

Street

Other (write below)

I rode

minutes!

I saw

other people on bikes!

My favorite things I saw in nature today

Did you have a destination in mind before going on your bike? Where did you go?

Student and Parent/Caregiver Feedback Form

Please complete the [Student and Parent/Caregiver Feedback Form](#) after you have taught the Bike Fun! at Home lessons. The form should take about 5 minutes to complete and will help BikeMN identify aspects of the Guide that are working well and areas for improvement.

MINNESOTA

SOCO! BAASKIIL! MADADAALO!

GURIGA

BAASKIIL MADADAALO!

Hagaha ardayga iyo waalidka / Daryeel-bixiyaha

Fasalada: 4aad - 8aad



TUSMADA

BAASKIIL MADADAALO! LIISKA-HUBINTA

CASHARKA 1AAD: BAASKIIL WADISTA IYO AMNIGA

CASHARKA 2AAD: ILAALI QARAHAAAGA

CASHARKA 3AAD: INTAADAN AADIN KAHOR

CASHARKA 4AAD: BEDDELAADDA GURI

CASHARKA 5AAD: BILAABIDA IYO ISTAAGIDA

CASHARKA 6AAD: BAASKIILKAYGA U WAD SIDA BAABUUR

CASHARKA 7AAD: FUULISTA WADADA

Ku socota waalidka / daryeelaha

Aynu waxoogaa madadaalo ah Madadaalada Baskiilka! Hawlaha loo xilsaaray waxay kaa caawin doonaan inay ku baraan sidaad si amaan ah ugu dhex socon lahayd baaskiil xaafadaada ama bulshadaada. Ilmahaaga waxaa la weydiin doonaa inuu ku dhammaystiro nashaadaadyo kaladuwan warqad ama teknoolojiyad, sida kumbuyuutarkaaga, Chromebook, iPad, ama taleefanka. Waxaa jiri doona xoogaa fiidiyowyo ah oo aad daawato, sawirro la sameeyo, sawirro la qaadayo, socod la sameeyo iyo waraaqo lagu dhammaystiro.

BikeMN waxay ku talineysaa caruurta kayar da'da 10 inay fku kexeeyaan wadada dhinaceeda iyo uu hogaamiyo qof weyn. Ka taxaddar dheeraad ah waa in loo adeegsadaa wadooyinka iyo isgoysyada. Macluumaad dheeri ah ayaa laga helay halkan.

<http://www.bikemn.org/education/minnesota-bicycling-handbook/dangers-of-sidewalk-riding>

Ku socota ardayga:

Aynu waxoogaa madadaalo ah Madadaalada Baskiilka! Hawlaha loo xilsaaray waxay kaa caawin doonaan inay ku baraan sidaad si amaan ah ugu dhex socon lahayd baaskiil xaafadaada ama bulshadaada. Ilmahaaga waxaa la weydiin doonaa inuu ku dhammaystiro hawl kaladuwan warqad ama teknoolojiyad, sida kumbuyuutarkaaga, Chromebook, iPad, ama taleefanka. Waxaa jiri doona xoogaa fiidiyowyo ah oo aad daawato, sawirro la sameeyo, sawirro la qaadayo, socod la sameeyo iyo waraaqo lagu dhammaystiro. Raac tilmaamaha si taxaddar leh hawl kastoo aad qabto oo ha ilaawin inaad weydiiso waalidkaaga / daryeelahaaga ama macalinkaaga caawimaad. Ku raaxayso Madadaalo Baaskiil!

BAASKIIL MADADAALO! LIISKA-HUBINTA

CASHARKA 1AAD

- WEEDHO QORAALEED OO KU SAABSAN SABABTA BAASKIILK WADISTU AY CAAFIMAAD U TAHAY
- WEEDHO QORAALEED OO SHARXAYA XEERARKA WADADA
- DAAWADAY MUUQAALADA BIKE SAFE, BIKE SMART

CASHARKA 2AAD:

- DAAWADAY LABA FIIDIYOW
- SHARAXAY SIDA SI AAMIN AH LOO XIDHO KOOFIYADDA
- SOOSAARAY 3 DARIIQ OO LAGU HUBIYO KOOFIYADDA HABBOON

CASHARKA 3AAD:

- DHAMEYSTIRTAY HAWLAHA JIMICSIGA BAASKIILKA
- WUXUU DAAWADAY FIIDIYOWGA "ABC QUICK CHECK"
- SHARAXAY WAXA UU YAHAY MACNAHA ABC QUICK CHECK
- DUUBAY CAJALAD FIIDIYOW OO SAMAYNAYSABC QUICK CHECK AMA TUSAALAYNTA ABC QUICK CHECK

CASHARKA 4AAD

- KU QORAN 5 WAXYAABO SABABI KARA TAAYIR FIDAN
- WUXUU DAAWADAY FIIDIYOWGA "HOW TO FIX A FLAT"
- LOO MAGACAABAY 5 QAYBOOD OO LOO ISTICMAALAY HAGA AJINTA TAAYIRRADA FIDAN

CASHARKA 5AAD

- DAAWADAY BILAWGA IYO DHAMMAADKA FIIDIYOWGA
- MUUJIYEY BADEELO AWOOD LEH OO DUUBAY FIIDIYOOW AMA U SHARXAY QOYSKAYGA
- SHARAXAY KALA DUWANAANTA BIDIX IYO TAN MIDIG SI LOO JOOJIYO BIRIIGA
- MUUJIYEY SIDA LOO ISTICMAALO BIRIIGA (WAA IKHTIYAARI)

CASHARKA 6AAD

- DHAMMEYSTIRAY HAWLAHA CALAAMADAHA TARAAFIKADA
- KA JAWAABEY SU'AALAHAKU SAABSAN CALAAMADAYNTA
- SHARAXAY SABABTA AY MUHIIMKA U TAHAY IN HAL GACAN LAGU WADO
- KU TABABBARAY SAMAYNTA CALAAMADAHA LEEXASHADA
- KU TABABARAY BAARIDDA

CASHARKA 7AAD

- DAAWADAY FIIDIYOWYADA
- QORAY 5 WAXYAABAHA AAN KA BARTAY SHARCIGA GAADIIDKA
- KAXAYSTAY 5 MAALMOOD OO KU SAFTAY MAALIN KASTA
- WAA LA BUUXIYAY FOOMKA JAWAAB CELINTA

Ku xir warbaahinta bulshada

La xiriir dadka kale ee Lugaynaya!
Baaskiil! Madadaalo! Guriga joog adgoo ku biiraya [Kooxda Facebook-ga Guriga WBF](#) ama si guud ula wadaag: [#WalkBikeFun](#)



Casharka 1aad: Casharka 1aad: Baaskiil wadista iyo amniga

Caruurta u barta baaskiilka sida xirfadaha gaadiidka iyo xirfadaha amaanka baaskiil da'da hore waxay u badan tahay inay koraan oo ay noqdaan kuwa baaskiil wadayaal aamin ah oo ku raaxeysta faa'iidooyinka baaskiil wadista. Barashada xirfadahan waxay kuu horseedaysaa dhaq dhaqaaq caafimaad oo kaa caawin doona inaad ahaato qof nabdoon oo la sii saadaalin karo markaad socoto, baaskiil wadid iyo suurtagal inaad baabuur waddo.

Tilmaamaha:

1. Qor 3-5 weedho sharraxaya sababta kaxaynta baaskiilku caafimaad u leedahay

2. Fiiri fiidiyowga "Bike Safe, Bike Smart" (9 daqiiqo) fiidiyaha:

https://www.youtube.com/watch?v=uBGW8j__Jsg

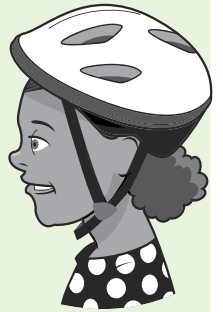
LACAG LA'AAN



3. Qor weedho 3-5 ah oo sharxaya fikradaha cusub ee aad ka baratay fiidiyowga ee ku saabsan raacida qawaaniinta wadada marka baaskiil wadista.

Casharka 2aad Ilaali qarahaaga

Maskaxdaadu waa kumbuyuutarka jirkaaga. Haddii kombuyuutar ama taleefanka gacantu waxyeello gaadho, si sax ah u shaqeyn maayo. Maskaxdaada ayaa la mid ah. Waa muhiim in la xidho koofiyadda maxaa yeelay waxay maskaxdaada ka ilaalinaysaa oo ay si hagaagsan u shaqaysaa haddii aad shil gasho ama aad dhacdo oo aad madaxa ku dhufato.



Koofiyadaha koofiyadaha madaxa ka ilaaliya waxyeelada shilalka, laakiin waxaa muhiim ah in si sax ah loo dhigo. Koofiyadaha koofiyaduhu waa inay ahaadaan kuwa qarsoon, ku duuban wejigaaga, iyo meesha saxda ah. Ma habboona in koofiyad gasho dhabarka ama madaxaaga sare (eeg midig); ilaalinta madaxaaga hore aad bey muhiim u tahay.

Inta lagu jiro shilalka, wadayaasha baaskilleydu guud ahaan waxay u dhacaan oo madaxa horraantooda garaacaan. In si habboon loo xiro oo loo xidho koofiyadahaaga ayaa muhiim u ah isku-habboonaanta. Waxyaabaha soo socdaa waxay sharxayaan hab fudud oo wax ku ool ah oo lagu hubin karo in koofiyadaha koofiyadaha si habboon u habboon oo loo guntado.

Tilmaamaha:

1. Fiiri fiidiyowga “Ride Safe, Ride Smart” (9 daqiiqo)

https://www.youtube.com/watch?t=&v=PkVeKrk-WOE&feature=emb_logo

HADDA DAAWO



2. Daawo fiidiyowga “How-to-Video: the Bike Helmet Fit Test” (“1 daqiiqo)

<https://www.youtube.com/watch?v=0X5kTleXgDQ>

HADDA DAAWO



3. Aqri tilmaamaha ku saabsan koofiyadda ku habboon bogga 5.



Casharka 2aad: Ilaali qarahaaga

ILAALI QARAHAAGA

Had iyo jeer xidho Koofiyadi ilaalinta!

Booska Foofiyadda Koofiyaddaadu waa inay madaxaaga ku fadhiisataa oo madaxaaguna ku yar yahay wejigaaga - hal ama laba ballac oo ka sareeya suniyahaaga

Dhinacyada Xarigga ah Isku hagaaji slider ee labada xargaha labada dhinac si aad u sameyso qaab “V” ah hoosta qayb yar horteeda.

Hagaajinta Kamadambaysta ah Miyay koofiyadaadu sax tahay? Afkaaga aad u kala fur ... **yaxan weyn!** Koofiyadda madaxdu waa inay hoos u soo dhacdaa madaxa.



INDHAHA



DHEGAHA



AFKA

Tilmaamaha:

Haddii aad haysatid koofiyad baaskiil oo diyaar ah, raac tilmaamaha laga soo qaaday fiidiyowada isla markaana si fiican koofiyad madaxaaga ugu xir. Ka dib koofiyaddaada markaad xirato, sawir ka qaad koofiyadahaaga sida ay u habboontahay AMA samee 1 daqiiqo fiidiyow ah oo koofiyaddaada aad u xidhanayso si aamin ah. Muuji sawirkaaga qof ka mid ah goyskaaga, ku wada wadaag warbaahinta bulshada #walkbikefun ama la wadaag saaxiib.

Haddii aadan haysan koofiyad kuu diyaarsan, samee 1 daqiiqo fiidiyow ah oo kuu macnaynaysa sida loo xidho koofiyadda habboon habboon iyo amniga

4. Qor 3 talaabo oo muhiim ah oo fudud si aad u hubiso in koofiyaddaadu madaxaaga ku habboontahay.

1.

2.

3.

KOOFIYAD HABBOON: TILMAANTA-TALLAABO-TALLAABO EE LOOGU TALAGALAY WAALIDIINTA / DARYEELEYAASHA

Kuma filna in si fudud loo iibsado koofiyadda baaskiil. Waa in sifiican loo waafajiyaa, loo hagaajiyaa, oo la xidhaa waqti kasta oo aad fuusho.

QALABKA KOOFIYADDA HABBOON

Koofiyaduhu baskiilku waxay ku yimaadaan cabbirro kaladuwan, sida koofiyadaha oo kale. Cabbirka wuu kala duwanaan karaa soosaarayaasha. Liistada ugu balaaran ee cabirada koofiyadaha baskiilka iyadoo loo eegayo warshadaha, waxaad tagtaa Xarunta Machadka Badbaadada Baaskiilka (BHSI): www.bhsi.org.

Si aad u xulato oo aad ugu habboon tahay koofiyadda baaskiilka, raac tilmaamaha ku habboon koofiyadda ee ku qoran warbixintan.

Waxay qaadan kartaa xoogaa waqti ah si loo hubiyo in si habboon loo xirtay. Way fududahay haddii aad haysatid qof kaa caawiya hagaajinta suunka.

TALLAABADA 1 – CABBIRKA

Madaxaaga cabir qiyaas ahaan. Isku day koofiyadda si aad u hubiso inuu si qumman u habboon yahay. In kasta oo uu ku fadhiyo mid siman madaxaaga, iska hubi in koofiyadu aanu dhinac isu rogin. Xaraashka koofiyadaha ayaa la yimid koofiyado cusub; u isticmaal barkadaha si aad si ammaan ah ugu habboon madaxaaga. Isku qas ama u dhig mashiinnada wax lagu cabbiro oo loogu talagalay raaxada ugu weyn. Koofiyadda cunuggaaga, ka saar suufka marka madaxa ilmahaagu weynaado. Haddii koofiyaddu leedahay giraan go'an oo caalami ah halkii aad ku cabburi lahayd suufka, ku hagaaji cabirka garabka si uu ugu habboon yahay madaxa.

TALLAABADA 2 – MEEL

Koofiyadu waa inay madaxaaga ku fadhiisataa oo madaxaaguna hooseeyahay - mid ama laba farood oo ballac ah oo korkaaga ku yaal.



TALLAABADA 3 - SUUNKA KOOFIYADDA

ku hagaaji suunka bidix garka hoostiisa. Koofiyadaha baskiilka badankood, xargaha ayaa laga soo jiidi karaa dhabarka koofiyadda si loo dheereysto ama loo gaabiyo suunka garka. Hawshani way fududahay haddii aad iska bixiso koofiyadda si aad u hagaajiso.

TALLAABADA 4 – XARGAHA DHINAC

Isku hagaaji koofiyadda xargaha labada dhinac si aad u sameyso qaab “V” wax yar ka hoosaysa, dhagaha. Fur qufulka haddii ay suurogal tahay.



TALLAABADA – XARKAHA GARKA

Duub suunka garkaaga. Ku qabo suunka illaa uu ka xirmo, si aysan wax ama ka badan faraha ama laba farood ugu hoos bixin suunka.

TALLAABADA 6 – DHAMAADKA UGU DAMBEEYA

- Miyay koofiyadaadu sax tahay? Afkaaga aad u kala fur . . . yaxan weyn! Koofiyaddu waa 9inay hoos u soo dhacdaa madaxa. Haddii kale, dib ugu noqo Tallaabada 5 oo adkee xarigga garka.
- Koofiyaddaadu miyay ku soo dhacaysa wax ka badan laba farood oo ka sareeya suniyaha? Hadday sidaas tahay, kala bixi, fur garoobka hore adoo horay u kala riixa koofiyadda. Duub, dib u fur xarigga garka, oo mar labaad tijaabi.
- Koofiyaddaada miyuu indhahaaga u soo dhawaanaysaa? Hadday saas tahay, iskagagag xirnow, adkee xargaha dhabarka adoo ku riixaya koofiyadda dhanka dhegta. Duub, dib u fur xarigga garka, oo mar labaad tijaabi.
- Ku wareeji xargaha caagga ah dhexda. Dhammaan afarta xarragood waa inay maraan xargaha caagga ah oo ay u dhowdahay xirta si looga hortago in suumanka uu sibiirsan karo.



KOOFIYAD HABBOON: MACLUUMAAD DHEERI AH OO LOOGU TALAGALAY WAALIDIINTA / DARYEELAYAASHA

Koofiyadda Baaskiilku waxay ilaalin kartaa madaxaaga iyo maskaxdaada KELIYA haddii aad xirato markasta oo aad fuusho!

XEERARKA KOOFIYADDA

In kasta oo koofiyada aan looga baahnayn sharciga MN, waxaan kugula talineynaa in qof kasta oo baaskiil wata inuu isticmaalo mid ilaaliya madaxooda haddii shil dhaco.

SHAHAADADA KOOFIYADDA

libso koofiyad cusub oo la tijaabiyay oo la jaanqaada heerka halbeegga badbaadada ee uu soo saaray Mareykanka. Guddiga Amniga Wax Soo Saarka Macaamiisha (CPSC); isticmaal koofiyad duug ah kaliya haddii ay leedahay shaabad ka socota mid ama in kabadan halbeegga koofiyadaha ikhtihaariga ah, sida ASTM, Snell, ama ANSI. U fiirso shahaadada shahaadada oo lagu calaamadiyey koofiyadda.

Maccluumaad dheeri ah oo ku saabsan badbaadada baaskiilka, booqo Websaydhka Amniga Waddada Wadooyinka (NHTSA) websaydhka oo ah www.nhtsa.dot.gov.

DHAQANKA AAMINKA AH EE CASRIGA AH

Qof kasta - qof weyn iyo cunug - waa inay xidhaan koofiyadaha koofiyadaha ee markasta oo ay wadaan. Koofiyadaha koofiyadaha ayaa ah sida kaliya ee ugu waxtarka badan ee looga hortago dhaawacyada madaxa ee ka dhasha shilalka baaskiilka. Koofiyad kasta oo aad gashato koofiyad kasta waxay dhiiri gelinaysaa isla dhaqanka dadka caqliga leh.

TILMAAMAHA KOOFIYADDA

GOORMA AYAA LA BADALANAYAA KOOFIYADDA.

Bedel koofiyad kasta oo ku lug lahayd shil ama dhaawacay. Bedel koofiyad kasta oo ku lug lahayd shil ama dhaawacay. Koofiyadaha baaskiilka waxaa loogu talagalay in lagu dumo hal jeer oo kaliya. Haddii koofiyaddaadu muujiso astaamo ah in la jajabiyey, jabay, ama dhaawacay si kasta ha noqotee, sharafta koofiyadda ayaa laga yaabaa inay hoos u dhacday, waxayna u baahan tahay in la beddelo.

Koofiyadda burburtay ayaa laga yaabaa inaysan soo bandhigin wax calaamado ah oo muuqda oo xirashada, laakiin weli gudaha ayaa waxyeelloobaa oo aan ilaalin doonin madaxaaga. Xaqiitaannada ku saabsan daaha ka samaysan caagga ayaa laga yaabaa inay caadi tahay, laakiin haddii xumada caagga ahi ay leedahay wax dildilaac ah, koofiyaddu ma qaadan doonto saamayn maskaxdana lama ilaalin doono. Sidoo kale, xumbo koofiyadaha koofiyadaha leh ayaa waqti lumiya waqti ahaan, inta badan kuleylka iyo qorraxda. Ha uga tagin koofiyaddaada baabuur kulul ama geerash. Bedel koofiyadda markii ay ka weynaato laba ama shan sano jir.

KOOFIYADU WAA INAY FIICAN TAHAY HADA.

Soo iibi koofiyad madaxaaga hadda ku habboon, oo koofiyad aad “weynaato ku noqota.”

Beddel koofiyad kasta oo ka baxday.

KOOFIYADU WAA INAY AHAATO MID RAAXO LEH.

Haddii ay wax yar dareento, gasho koollada khafiifka ah ee khafiifka ah ama soo iibso koofiyad weyn. Sida ugu habboon, dooro sumadda koofiyadda iyo cabirka sifiican ugu habboon kahor waxkabab kasta. Haddii aad iibsato koofiyad aad u aragto mid raaxo leh oo soo jiidasho leh, waxay u badan tahay inaad xirto.

KOOFIYADU WAA INAY DABOOSHAA WEJIGAAGA WEJIGA.

XARGAHA CHIN WAA INAY AHAATO MID HAGAAGSAN OO HAGAAGSAN KU HABBOON.

KOOFIYADU WAA INAANU U DHAGXIN AMA KAGIN MADAXAAGA.

Hadday taasi dhacdo, fiiri TALLAABADA 6 ee bogga 6.

Casharka 3aad Intaadan aadin kahor

Barashada qeybaha baaskiilku waxay ardayda siinayaan awood ay ku eegaan haddii baaskiilkoodu amaan yahay in la raaco iyo xoogaa aqoonta aasaasiga ah si loo ogaado goorta ay u baahan tahay in la hagaajiyo. “e “ABC Quick Check” waa hubin sahlan oo amniga ah oo la doonayo in la dhammaystiro ka hor wade kasta oo baaskiil la wado.

Tilmaamaha:

1. Buuxi waxqabadka “Bike Anatomy” ee hoose oo isticmaal furaha jawaabta ee bogga 9-aad si ay kuu hagaan.

Haddii aad haysatid baaskiil kuu diyaar ah, geyso xaashidaada waxqabadka oo la dhammaystiray oo la saxay baaskiilkaaga oo raadso qaybaha.

Sanduuqa ku buuxi warqadda qaybta baaskiilka saxda ah.

QAABKA

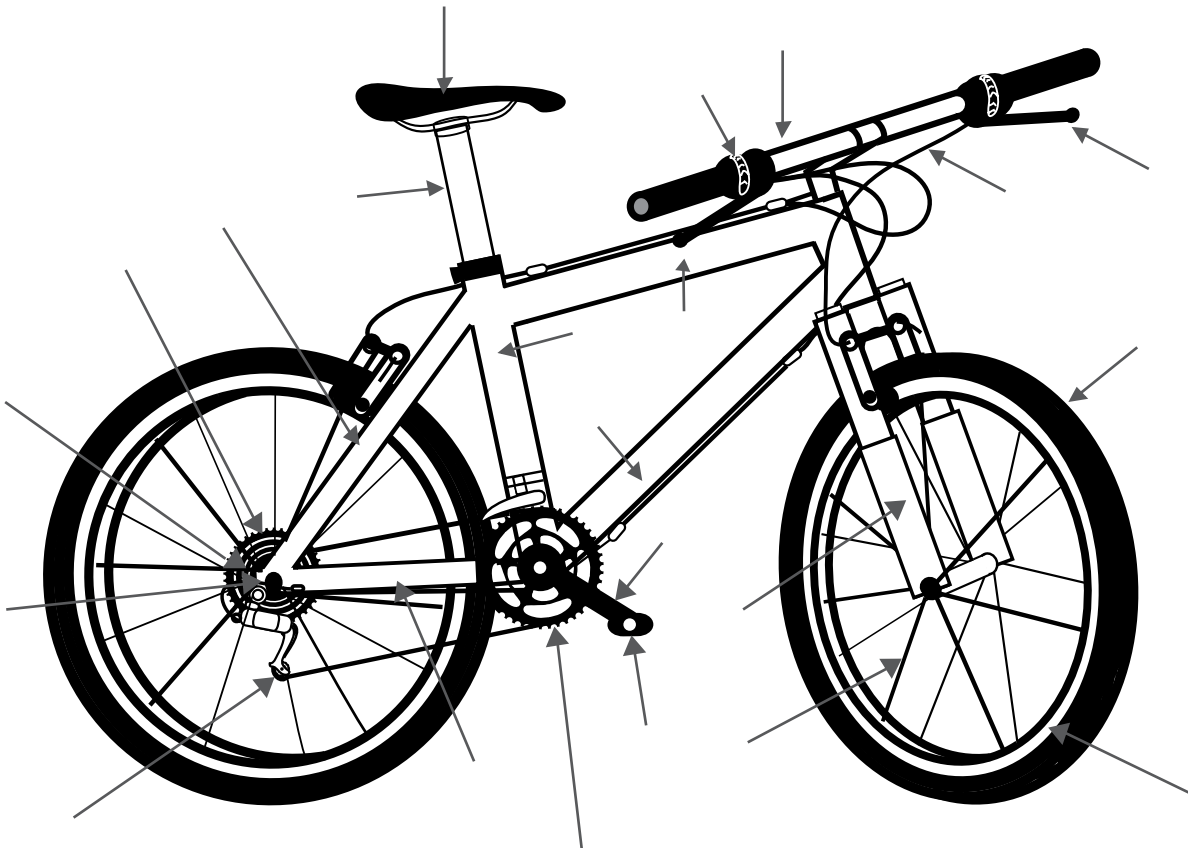
A - tuubada sare
B - tuubada hoose
C - tubada fadhiga
D - fargeeto hore
E - Kursiga fadhiga
F - silsiladu way taagantahay
G - dhicitaanka curyaanka

DHAQAAJIYAHA GAADIIDKA

H - badeel
I - qolofa
J - xarunta dambe
K - qaybta silsilad
L - silsilad hayaha dambe
M - cajalad

WAXYAABAHA KALE

N - taayir
O - afhayeen
P - rim
Q - kursi
R - birta kursiga
S - gacmo gashi
T - fiilooyinka korantada
U - Lever lever
V - kabaal wareejinta



Xaashida Jawaabta Baaskiilka

QAABKA

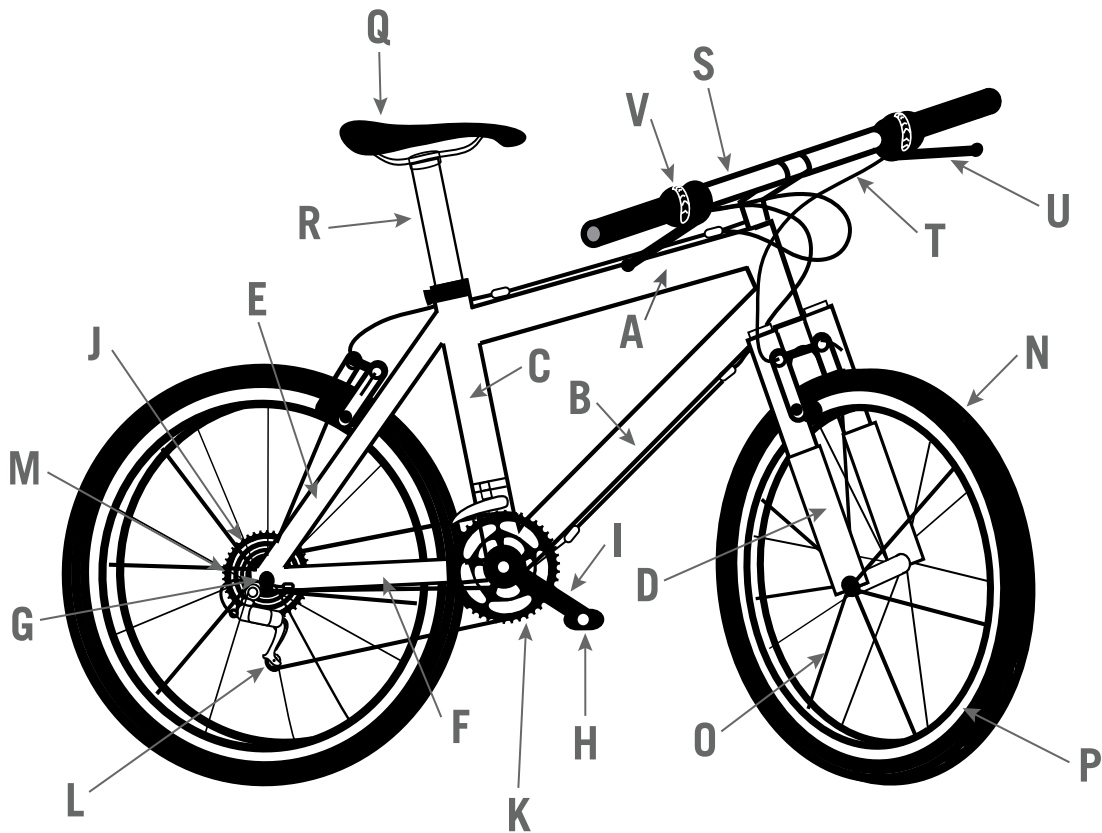
- A - tuubada sare
- B - tuubada hoose
- C - tubada fadhiga
- D - fargeeto hore
- E - Kursiga fadhiga
- F - silsiladu way
- taagantahay
- G - dhicitaanka curyaanka

DHAQAAJIYAHA GAADIIDKA

- H - badeel
- I - qolofa
- J - xarunta dambe
- K - silsilad
- L L - silsilad hayaha dambe
- M - cajalad

WAXYAABAHA KALE

- N - taayir
- O - afhayeen
- P - rim
- Q - kursi
- R - birta kursiga
- S - gacmo gashi
- T - fiilooyinka korantada
- U - Lever lever
- V - kabaal wareejinta



Casharka 3aad Kahor Intaadan Aadin (waa socotaa)

Tilmaamaha:

1. Fiiri fiidiyowga “ABC Quick Check” (3:14 daqiiqo)

<https://vimeo.com/64578975>

HALKAN KA
DAAWO



2. Sharax waxa ay ABC Quick Check micnaheedu tahay u adeegsiga hal jumlad warqad kasta ama erey kasta: A, B, C, Quick, Check hoosta.

3. Bixi fiidiyoow naftaada ah oo qeexaya talaabooyinka ABC Quick Check. Ikhtiyaar aan ahayn fiidiyow, samee "calaamad" ama "dhejin" oo muujinaya ABC Quick Check.

A

B

C

XIGASHO

HUBI

casharka 4AAD: Cbeddelaadda gurit

Waa muhiim inaad taqaanid sida loo hagaajiyo taayirka guri la dego iyo qalabka loo baahan yahay si loo beddelo guri. Qaybo yar oo ka mid ah baaskiilku waxay helayaan xad-gudub iyo dayac ka badan taayirrada markay ku dul wareegayaan meelaha adag ee la socda. Waxaa jira qashin badan oo la soo qaado inta lagu gudajiro bushkuleeti. Helitaanka taayir fidsan oo aan awoodin inuu hagaajiyo waxay burburin kartaa raacitaanka laakiin sidoo kale, iyadoo la adeegsaneyso carruurta ka yar da'da, waxaad sameysaa baaskiil aan la arki karin ilaa waalidiinta / daryeel-bixiyeyaasha ay waqti u helaan ama ay helaan khubaro ku caawiya. Taayirada baaskiillada waa in si sax ah loogu adeego oo loo ilaaliyaa si loo habeeyo nabadgelyada awrka, raaxada, iyo nabadda maskaxda.

Tilmaamaha:

1. Qor liis ah 5 shay oo sababi kara taayir siman oo baaskiilkaaga ku taxan oo u kala horreeyaan xarfaha alifbeetada ah.

2. Daawo fiidiyowga "Sida Loo Sameeyo Flat" (6:12 daqiiqo)

<https://www.youtube.com/watch?v=58STtUM-Wow> oo aad dib u eegtaa xaashida bogga 12.

HADDA
DAAWO



Aaladaha loo baahan yahay si loo hagaajiyo guri:

- Tuubada Dhuuban
- Kabayare Turo
- Soo nuuge ama garaace
- Baanahada hagaajinta (haddii taayirada la xirayo)
- Qalabka wax lagu xiro (ma aha sawir)

Waaliddiinta / xannaaneeyayaasha, booqo websaydhka BikeMN si aad u hesho tilmaamo dheeraad ah oo ku saabsan hagaajinta guriga:

<http://www.bikemn.org/education/minnesota-bicycling-handbook/fixing-a-flat>



casharka 4AAD: Cbeddelaadda gurit (sii socda)

1 KA SAAR GIRAANGIRAH

- Gadaal: kala qalib baskiilka isteeranka iyo kursiga kahor furista hubinta deg degga ah.
- Gadaal: u wareeji galka yar ee gadaal, kaabida biriiga ka dibna hubso siidaa deg deg ah; ka saar.
- Dhanka hore: dib u fur biriiga markaa dhaqaaji si dhakhso leh u siidaa oo saar.

2 QEEX TAAYIRRADA

- Ka qaad hawada harsan adiga oo hoos u dhigaya tuubada.
- Birta naqasku (Schrader) waa tuulmbo weyn, guntin-laga sii daayo oo waa inuu halkhalsn yahay; nooca qaabka gawaarida.
- Birta naqasku (Presta) waa birta oo dhan, fidsan hawada, waalka cufan. Kala bixi ka dib riix.

3 KA QAAD HAL DHINAC OO TAAYIR AH RIM

- Isticmaalidda levers taayirrada, hal dhinac uga dhig shaagagga; ka fogow jirrida waalka.
- Isku darka ciriiriga rim / taayirrada, daloolada taayirrada badan ayaa loo baahan yahay; taxaddar markaad isticmaalayso levers bir.
- Taayirada badan ee baaskiillada buuraha iyo kuwa isku-dhafaan ayaa gacantooda ka iman doona. Ku tababar guriga.

4 KA SAAR TUYUUBKA

- Tuyuubka ka saar taayirka; iska ilaali burburka waalka adiga oo ka fogaanaya waalka.
- Ku hay tuyuubka iyo taayir isku meel midba midka kale si ay uga caawiso raadinta calaamadaha.
- Baadhitaano tuubbada godadka; ku calaamadee nuurad yar oo wax lagu dhejiyo ama waxaad ku beddeshaa tuyuub dhejis ah.

5 KORMEER GUDAHA TAAYIRRADA

- Aad dareento gudaha taayirrada guriga gudaheeda awgeed; taxaddar u yeelo si aad uga hortagto dhaawacyada fartaada.
- Ka saar qodax, galaas, dhagxan, ciddiyaha, ama wax kastoo sababay gurigaaga.
- Ka baadho taayirrada waxyeelada guriga ka soo gaadhay.

6 RAKIBO TUUBBO CUSUB AMA LA JEEXJEEXAY

- Markaad hagaajiso tuubbada waxyeellada leh ama soo ceshato wixii ku soo kordha, tuubbo tuubbo si ay u bixiso qaab wareegsan.
- Isku laab taayirka dhabarka si aad ugu oggolaato gelitaanka daloolka waalka; marka hore gasho tuubada, ka dibna tuubbo taayir gasho.
- Dayax gacmeedka presta, fur furka tuubada oo ku rakib walxaha 'valve nut' si la mid ah ka soo horjeedka rim.

7 BAADHITAANKA TAAYIRRADA TAAYIRRADA

- Ku bilaw inaad moodid taayir gacanta gacanta tuubada waalka; ka shaqee labada dhinacba.
- Riix tuubada qayb ahaan dib ugulaabso rim si aad u hubiso fadhi ku habboon oo kululaadka taayirrada.
- Si indho la'aan ah u kormeer buundada taayirrada si loo hubiyo in kursiga taayirku ku habboon yahay.

8 QEEX TAAYIRRADA

- U tartiib tartiib taayirrada, adigoo hubinaya bulukeetiyo taasoo laga yaabo inay muujiso kursi ku habboon oo kursi rim ah.
- Qeex haddii ay bulug dhacdo; si taxaddar leh dib ugu-baar oo u ekaan dusha sare ee galka.
- Dhex gali cadaadiska aad rabto.

9 KU RAKIB BAASKIIL

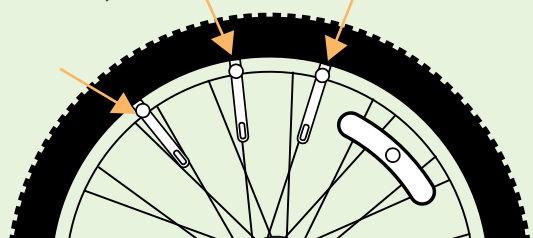
- Hore: rakib curyaanka, adkee si deg deg ah hubinta, oo ku dheji biriishyada; hubso in curyaanka toosan yahay.
- Gadaal: rakib giraangiraha adoo ku dhejinaya silsilad dusha sare iyo dusha hoose ee cog yar.
- Gadaal: gadaal riix riix meesha kuugu dhaw; hoos u dhig xudunta oo adkee.

10 RAAC

- Hubi biriiga iyo hubinta deg degga; Hubso in taayirku aanu xoqin biraha ama jirku.
- Hubi derailleur gadaal si aad u hubiso in wareejinta ay wali siman tahay.
- Hadday wax khaldan yihiin, giraangiraha ayaa laga yaabaa inuu qalloocan yahay; iska hubi in giraangiraha tooska yihiin.

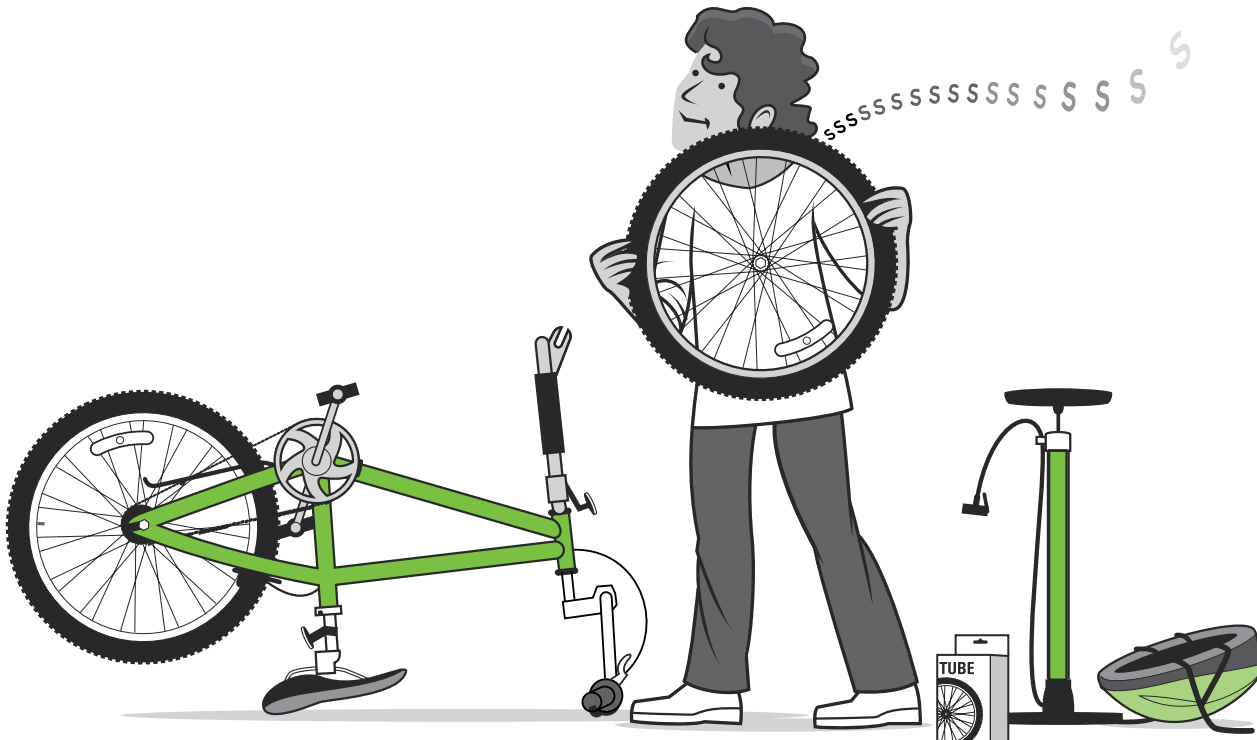
KABAYARE TURO

Taayirka naqas ka baxa leh waxaa loo sameeyay inay ku xirtaan afurka. Gali hal kabaal oo ku dheji hadalka la hadlay, mid labaad geli dhinaca midig ee kan koowaad,, haddii aad u baahatid saddexaad, Gali bidix kabaalka koowaad.



casharka 4AAD: Cbeddelaadda gurit (sii socda)

3. Magaca 5 qaybood / qaybo ka mid ah oo loo maareeyay hawsha hagaajinta taayirrada fidsan.



Casharka 5aad: Casharka 5: Bilaabida iyo istaagida

Mararka qaar helida isugeynta ayaa ah qeybta ugu adag ee baaskiil wadista iyo awood u lahaanshaha joojinta kontaroolada ayaa noqon kara kuwa ugu muhiimsan. Hawlaha soo socdaa waxay barayaan “booska awooda lugaha” kaasoo kaa caawinaya inaad si dhakhso leh oo hufan u bilawdid. “Badeecadda korantada” waa meel “ka qaadis” ah oo kugu siineysa bilow dhaqso leh. Casharkaan wuxuu sidoo kale ku barayaa sida loo isticmaalo biriigaaga waqti isku mid ah, jilicsan oo tartiib tartiib ah - joogsi la xakameynayo.

BAYDALKA POWAL

Tilmaamaha:

1. Fiiri fiidiyowgaan, “Starting and Stopping” (1:29 daqiiqo)
<https://bikeleague.org/content/starting-and-stopping>

HALKAN KA DAAWO



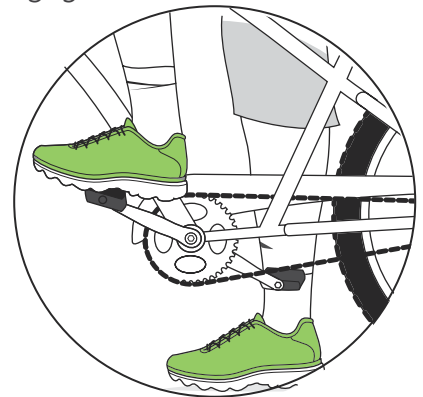
2. Akhri bayaanka soo socda iyo tillaabooyinka hoose si aad adiga iyo baaskiilkaaga ugu dhigtaan booska baalka awooda:

Booska awooda bawdada wuxuu kaa caawinayaa inaad bilowdid inaad bawdid habka ugu awooda badan adiga oo ku siinaya awood aad si buuxda ugu siineyso riixistaada koowaad ee baarida.

TALLAABOYINKA BOOSKA BAYDALKA AWOODA:

- Kala riix baaskiilkaaga (dul istaag baaskiilkaaga) oo labada cagood dhulka dhig
- Dhabarka dambe ee gadaal u socda illaa cagtu ku habboon tahay labada saac ee gawa ama fudeedka bidix uu yahay saacadda tobankii oo gawa. Baydalka laba saac ama baydalka toban saac ayaa noqon doona baydalka awooda. Hadduu baaskiilku leeyahay bir biriq ah, hore u fuulo si aad u gasho meesha fudeedka korantada.
- Ka bilaawida booskaan waxay noo ogolaaneysaa inaan hoos u riixno barxada sida aan jirkeena kor ugu qaadno kursiga oo aan horay ugu socono hab xoog iyo awood badan.
- Dhabarka dambe ee gadaal u socda illaa cagtu ku habboon tahay labada saac ee gawa ama fudeedka bidix uu yahay saacadda tobankii oo gawa. Tani waxay noqon doontaa pedal-riixista.
- Ka bilaawida booskaan waxay noo ogolaaneysaa inaan hoos u riixno barxada sida aan jirkeena kor ugu qaadno kursiga oo aan horay ugu socono hab xoog iyo awood badan.

3. Samee fiidiyow naftaada ah oo sharraxaya booska bawdada iyo sababta ay kaaga caawineyso inaad ka joogsato joogsi buuxa ilaa bilow xoog leh. Ikhtiyaariga fiidiyowga ah, u sharax booska awooda korantada qoyskaaga.



Casharka 5aad: Casharka 5: Bilaabida iyo istaagida

DHAQANKA

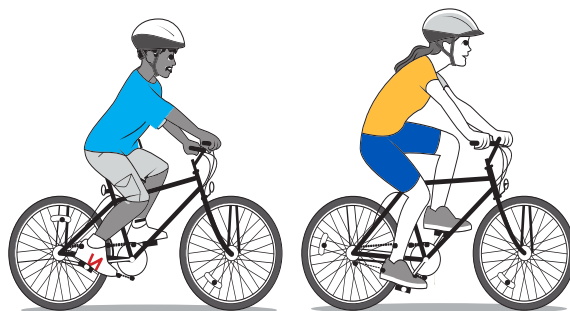
Tilmaamaha:

1. Kadib markaad daawato muuqaalka “Starting and Stopping” bogga 14, aqri waxyaabaha soo socda:

- Waa inaad fahanto farqiga ugu muhiimsan ee ah sida gadaal iyo biriiga hore uu mid walba u joojiyo baaskiilkaaga.
- Waxaad marka ugu horreysa baran doontaa sida loo isticmaalo jaranjarada dambe si aad u dhammaystirto joogsiga kontoroolka ah. Biriiga gadaal ayaa u oggolaanaya natiijooyin xoog badan tartiib tartiib ah. Birta gacanta midig waxay xukumaan biriiga dambe iyo giraangiraha dambe.
- Bidixda bidix ayaa joojiyay giraan hore. Laakiin markii la isticmaalay iyo marka cadaadis weyn la isticmaalo, wadaha baaskiilku si kadis ah ayuu u joogsan karaa oo laga yaabaa inuu ku dul dhaco birqayaasha baaskiilka.
- Habka ugu ammaansan ee lagu joojiyo baaskiilkaaga waa adigoo adeegsanaya labada bareerayaasha isku waqti, jilicso iyo tartiib tartiib.

2. Bar qof weyn oo qoyskaaga ah waxayaabaha ku saabsan biriiga baaskiilka. Haddii ay suurogal tahay, u isticmaal baaskiil si aad u muujiso birrrga.

- Marka hore, waydii haddii ay yaqaaniin waxa uu leeyaha deyrta ka celinayo giraangiraha dambe. Waa inay ku jawaabaan, “Waa birkii saxda ahayd.”
- U sheeg sida ay joojiyaha midigtu u joojiyo giraangiraha dambe. Tuuji lever midig oo isku day inaad gadaal gadaal u socoto. Baaskiilku waa inuusan gadaal wareejin oo giraanta horena laga yaabaa inay dhulka kor uga qaaddo.
- Marka hore, waydii haddii ay yaqaaniin waxa uu leeyaha deyrta ka celinayo giraangiraha dambe. Waa inay ku jawaabaan, “Bilowga bidix.”
- Hadda tusi sida uu biriiga bidix u joojiyo giraangiraha hore. Tuuji lever midig oo isku day inaad gadaal gadaal u socoto. Baaskiilku waa inuusan hore u socon; hadaad sii wado riixista baaskiilka horey, gaariga gadaal ayaa laga yaabaa inuu dhulka ka qaado.
- Weydii haddii ay yaqaanaan waxa dhici kara markii aad u isticmaasho kaliya bareegaaga bidix joojinta baaskiilkaaga. Waa inay ku jawaabaan, “Waad ku dhici kartaa hortiisa baaskiilkaaga.”
- Habka ugu ammaansan ee lagu joojiyo baaskiilkaaga waa adigoo adeegsanaya labada bareerayaasha isku waqti, jilicso iyo tartiib tartiib.



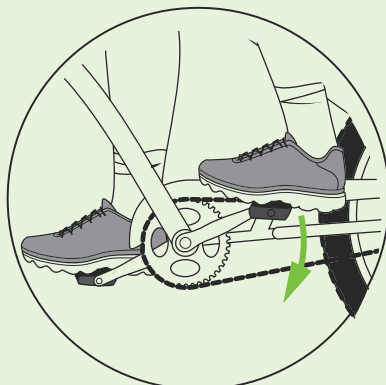
RIIXDDA SIDEWALK: JOOJI QATARKA

In kasta oo waddooyinka lugeydu ay dareemi ka amaan badan yihiin ka wadista wadada dhexdeeda, waxaa jira qatar badan oo dhab ah. Dadka wadista baabuurta waxay fiirinayaan wadada mana aha baabuurta lugta lagu socdo xawaare sare, sida baaskiilleysda. Badanaa kuma arkaan wadayaasha baaskiillada halkaas, gaar ahaan waddooyinka waddooyinka iyo isgoysyada. Waddooyinka lugeynaya laftooda waxay halista ugu jiraan baaskiilleysda. Dayactirka liita, sagxadaha aan sinnayn, jaranjarooyinka, iyo lugeeyayaashu waxay ka dhigayaan lugo adag adkeyn khatarna ku ah baaskiillada inay ku socdaan. Raac tilmaamahan si aad amaan ugu fuusho meelaha lagu lugeeyo intaad ku dhex soconaysid kormeerka qof weyn.

- U oggolow lugeeyayaasha iyo bushkuleeti lugaynta meelaha dadku ku badan yihiin.
- U sheeg “dhaafidda dhinaca bidix” ama gambaleelkaaga wac marka aad u soo dhowaanaysid dadka lugeynaya.
- U fiirso darawallada gawaarida aan lugta laheyn; waligaa ha moodin inay ku arkaan.
- U fiirso dadka ku socda gudaha iyo dibedda dariiqyada waaweyn ama dariiqyada.
- Ku lugee wadada dhinaceeda iyada oo taraafiggu isla aadayo adiga oo kale. (Mid midig u korso.)
- Ku orod xawaaraha socodka. Joogso oo ku dhaji isgoysyada marka qof lugeynaya rabo.

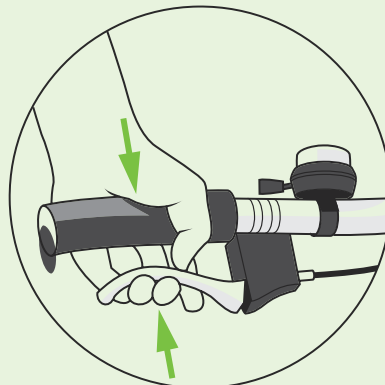
Casharka 5aad: Casharka 5: Bilaabida iyo istaagida

Baaskiilada kaladuwan waxay yeelan karaan noocyo kala jajabineed oo kaladuwan.



HELITAANKA JOOJI

TUSAALAH COASTER / PEDAL BRAKE



HELITAANKA JOOJI

BIRIIGA GACANTA

Tilmaamaha: (waa socotaa)

Hadaad haysatid koofiyadaha baaskiilka iyo baskiil, qof weyn oo qoyskaaga ka mid ah ha kuu daawado waxaad sameyneysaa kuwa soo socda:

- Gasho koofiyaddaada, tag baaskiilkaaga oo samee “ABC Quick Check”.
- U isticmaal booska lugta korantada una fuul baaskiilkaaga dherer isku mid ah jimicsiga dugsiga (qiyaastii 50-80 cagood) lugeeyaha lugta, barta laamiyada ah ama waddo weyn ama meel kale oo waalidka / xannaaneeyuhu dareemayo inuu amaan yahay.
- U kac dhinacaaga reerkaaga, ka dib u imow meel xakameysan, oo aayar u joogso horteeda adigoo adeegsanaaya labada bareeye, isla mar, si siman, jilicsan oo tartiib tartiib ah.
- Ku soo celi tan ilaa inta aad si sax ah u sameyso tan 3 jeer oo isku xigta.

Waalidiintu: u isticmaal ikhtiyaarkaaga nashaadaadka soo socda ee baaskiilka ee la xiriira awooda ilmahaagu inuu si badbaado leh u dhammaystiro xirfadahan.

Raac tilmaamaha macallinkaaga ee ku saabsan soo gudbinta nashaada iyo / ama ku calaamadi inuu ku dhammeystirey Bike Fun! Liiska-hubinta

Casharka 6aad: Kaxee Baskiilkayga Sida Gaari oo kale

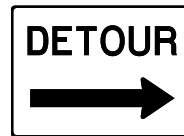
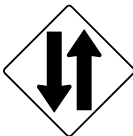
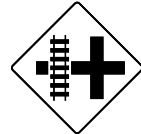
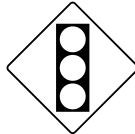
Si aad si ammaan ah ugu fuusho naftaada, waa inaad awoodid inaad:

- Fahmaan calaamadaha taraafikada iyo signalada,
- Hal ku calaamadee leexo, hal gacan ku raac
- U fiirso dhinacyada iyo dhinacyada dhinacyada taraafikada, ee sidoo kale loo yaqaanno “iskaanka”

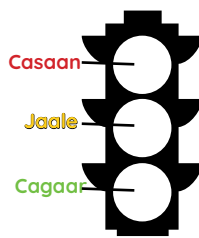
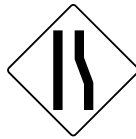
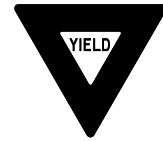
Mid kasta oo ka mid ah xirfadahaas ayaa ka dhigaya inay aad aamin u ahaadaan marka ay wadada marayaan.

Tilmaamaha:

1. Sida ugu fiican ee aad awoodid 5ta daqiiqo ee soo socota, u qor sharaxaad inta badan calaamadaha taraafikada ee hoosta ku yaal kuna sii soco bogga 18..

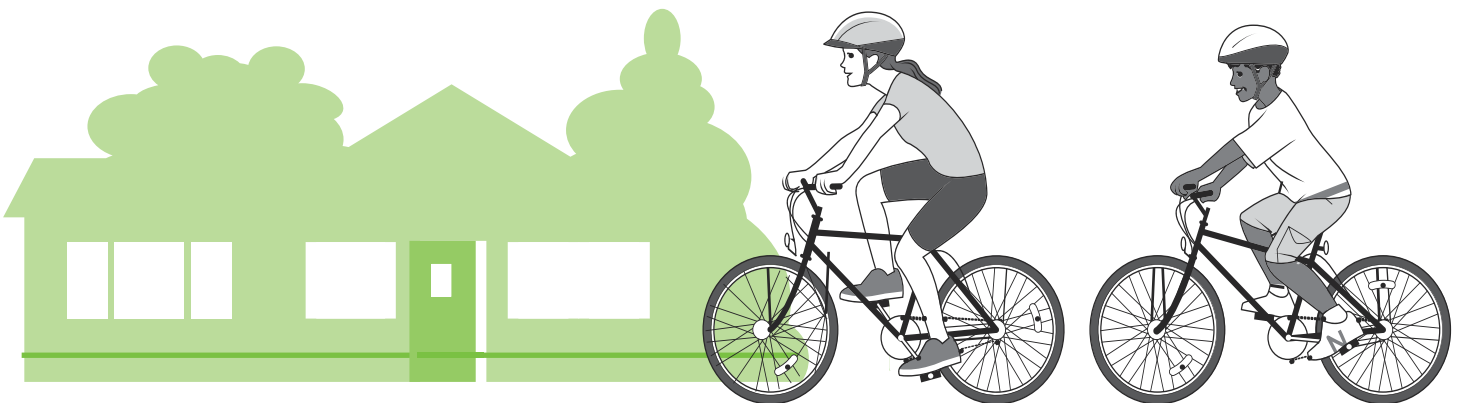


Casharka 6aad: Kaxee Baskiilkayga Sida Gaari oo kale (sii wad)



Tilmaamaha: (waa socotaa)

2. Markay 5 daqiqo dhamaadaan, isbarbar dhig jawaabahaaga xaashida jawaabta ee bogga 19.
3. Sax jawaabahaaga oo ku buuxi jawaabaha kuwa madhan.

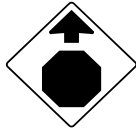


Raac tilmaamaha macallinkaaga ee ku saabsan soo gudbinta nashaada iyo / ama ku calaamadi inuu ku dhammeystirey Bike Fun! Liiska-hubinta

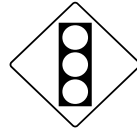
Xaashida Jawaabta Caalmadaha Gaadiidka



Calaamadda Joojso



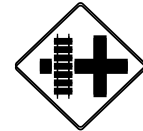
Jooji Digniinta Hore



Digniinta Signalka Hore u soco



Caruurta Ku Ciyaaraya Digniinta Hore



Tareenka is barbar socda Isgoysyada Jooji Digniinta Hore



Laba Waddo Digniinta Gaadiidka



Xadka Xawaaraha



Kaftan Marka Qoyan



Leexasda Bidix Digniinta Hore u soco



Hal waddo Gaadiidka oo kaliya



Digniinta Ka soco Joogsiga Baska Dugsiga



Maga Leexash Waa la ogolyahay



Laynka bidix ayaa Waajiba Bidix u leexo



isgoyska ka soco



Digniinta Ka soco Isgoyska Dugsiga



Bidix uleexo kaliya / bidix toosan



Midig Ha u Leexan Hore u soco



Ha galin



Joojin



Layk xaniban Hore u soco



Iugeeye Isgoysyada



Qalooca Midig Jooji Digniinta Hore



Digniinta Hore u soco ee Isgoyska Baaskiilka



Talaabo Horusocod ah Digniin



Isgoyska Tareenka



Garabka jilicsan Digniin



Jid qaldan



Midig u leexo 30mph ama kayar



Bidix u leexo 30mph ama kayar



calaamadda beerta



Hal Layn Briish Jooji Digniinta Hore



Dhamaadka Laynka Midig Gaadiidka waa inuu Midoobaa



Casaan: JOOJSO
Jaale: Jooji haddii aad karto
Cagaar: Tag, laakiin kaliya haddii isgoysku cad yahay

Casharka 6aad: Kaxee Baskiilkayga Sida Gaari oo kale (sii wad)

KU WADISTA GACAN KALIYA

Tilmaamaha:

1. Akhri weedhaha soo socda ee ku saabsan xirfadaha maaraynta baaskiilka ee aaminka ah. Kahor intaadan fuulin iskuulka, guriga saaxiib ama agagaarka magaalada, waxaad marka hore ubaahantahay inaad lahaatid xirfado baaskiil oo aamin ah, ooy kujirto awooda:

- Ku raac khad toosan,
- kuu tilmaami dhinacaaga si aad ugula xiriirto jihada raacitaanka,
- fuul adiga oo iskaanka ku haya xaaladda horteeda, iyo gadaasha, iyo dhinaca iyo,
- Jooji si dhakhso leh u joojinta adkeynta baskiilka adiga oo aan leexan.

Ogaanshaha sida loogu amaano inaad baaskiilkaaga si nabad ah ugu raacdo raacitaanka qawaaniinta wadada ayaa sidoo kale muhiim u ah sida helitaanka xirfadaha maaraynta baaskiil ku filan.

Kulaabashada hal gacan waa in loo isticmaalo markaad saxeexeyso dhankaaga oo gadaal gadaal u fiirinayso taraafikada.

Waalidiintu: u isticmaal ikhtiyaarkaaga nashaadaadka soo socda ee baaskiilka ee la xiriira awooda ilmahaagu inuu si badbaado leh u dhammaystiro xirfadahan.

2. Hadaad haysatid koofiyada iyo baskiil, qof weyn oo qoyskaaga ka mid ah ha kuu daawado waxaad sameyneysaa kuwa soo socda:

- Gasho koofiyaddaada, tag baaskiilkaaga oo samee “ABC Quick Check”.
- U isticmaal booska lugta korantada una fuul baaskiilkaaga dherer isku mid ah jimicsiga dugsiga (qiyaastii 50-80 cagood) lugeeyaha lugta, barta laamiyada ah ama waddo weyn ama meel kale oo waalidka / xannaaneeyuhu dareemayo inuu amaan yahay. Hadaad wadada fuushantahay, marwalba ku soco dhanka midig.
- Gacantaada midig ku kor wad barbar gacanta, bidixdana saar miskahaaga.
- Ka fiirso inaad ku kaxeeyso baaskiilkaaga toosan adigoon qoyin. Layligani wuxuu ku saabsan yahay ku fuulista xukunka.
- U fiirso meel aad ku joogsato (waxaa lagu calaamadayn karaa sharooto dusha laga saaray ama wixii kale ee dhulka ku yaal) ama Calaamadaha Joogtada ah ee Joogtada ah.
- Markaad u dhowaato joogsiga calaamadsan, ku qabo gacantaada bidix dhabarka gacanta oo adeegso labada biryaha inaad joojiso.
- U fiirso hareerahaaga taraafikada oo si aamin ah u wareeg. Gacantaada midig ku kor wad barbar gacanta, bidixdana saar miskahaaga.
- Markaad guriga timaadid, gaabi oo calaacal bidix ka dibna joogso. Fiiri si aad u aragto haddii taraafikadaadu kuu soo socdaan, haddii ay sidaas tahay, joogso oo markay nabdoon tahay, gudub.
- Ku celceli 2 jeer oo la soo noqoshada qof weyn oo qoyskaaga ka tirsan oo kormeeraya ama ilaalinaya. ama ilaa intaad karti u leedahay inaad sameeyso laba jeer oo isku xigta adigo aan leexleexan ama kala go'in.

3. Haddii aadan haysan baaskiil, wac saaxiib ama xubin qoyska ka tirsan oo u sharax sababta ay muhiimka u tahay in hal gacan lagu wado.

Casharka 6aad: Kaxee Baskiilkayga Sida Gaari oo kale (sii wad)

SIGNALKA LEEASHADAADA

Sida dadka baabuurta kaxeeyaan ay calaacalkooda u jeediyaan ka hor jeedinta, dadka baaskiilleyda ah sidoo kale waa inay calaameeyaan markooda.

Baro sawirrada soo socda ee liistada baaskiilka adoo isticmaalaya calaamadaha gacanta si aad ugu qorsheysid jihada ay u jeedsan doonaan.



Joogo



U leexo Gacanta bidix



U leexo Gacanta Midig

- Markaad baaskiil fuushan tahay oo aad damacsan tahay inaad bidix u leexatid, gacantaada bidix u jeedi dhanka bidix una leexo dhanka bidix ee bidix.
- Markaad baaskiil fuushan tahay oo aad damacsan tahay inaad bidix u leexatid, gacantaada bidix u jeedi dhanka bidix una leexo dhanka bidix ee bidix.

Taasi waa wax sahlan oo aad muhiim u ah. Waa sharciga! Waxa ka reeban waa markaad u baahatid labada gacmood inaad xakameyso baaskiilka, markaa uma baahnid inaad calaamadahaaga jeedisoo. Tusaale ahaan: markii aad braking tahay, marka xaalada dusha sare aysan jilicsaneyn, markii aad ku socoto meel buur ah, ama waqti kasta oo aad dareento inaad u baahan tahay labada gacmood inaad si nabdoon u xakameyso baaskiilkaaga.

Tilmaamaha:

1. Qor jawaabtaada ugu fiican su'aalaha soo socda:

Dadka wata gawaarida gawaarida miyaay qasab ku tahay inay la xiriiraan jihada ay u socdaan?

Maxaa dhici kara haddii aysan iyagu ahayn?

Sidee dadku baabuurta ugu wada xiriiraan halka ay aadayaan?

Casharka 6aad: Kaxee Baskiilkayga Sida Gaari oo kale (sii wad)

Waalidiintu: u isticmaal ikhtiyaarkaaga nashaadaadka soo socda ee baaskiilka ee la xiriira awooda ilmahaagu inuu si badbaado leh u dhammaystiro xirfadahan.

SAXIIXA

Tilmaamaha: (waa socotaa)

2. Hadaad haysatid koofiyad iyo baskiil, qof weyn oo qoyskaaga ka mid ah ha kuu daawado waxaad sameyneysaa kuwa soo socda:

- Gasho koofiyaddaada, tag baaskiilkaaga oo samee “ABC Quick Check”.
- U isticmaal booska lugta korantada una fuul baaskiilkaaga dherer isku mid ah jimicsiga dugsiga (qiyaastii 50-80 cagood) lugeeyaha lugta, barta laamiyada ah ama waddo weyn ama meel kale oo waalidka / xannaaneeyuhu dareemayo inuu amaan yahay.
- Ku kor wado dhinaca midigta ka dib markii aad aado ilaa iyo inta le’eg dhererka jimicsiga, jooji isweydaarsiga, calaamadee leexashada saxda ah ka dibna adeegso labada biryahaaga oo joojiso xakameyn.
- U fiirso hareerahaaga taraafikada, (haddii aad wadada ku fuusho, waxaa lagama maarmaan noqon doonta inaad dhanka kale u gudubto oo aad dhinaca midigta ah ku raacdid) si nabdoon ugu leexo midig haddii ay suurtagal tahay ama isu rog rog ka dibna ku noqo meeshii aad ku tagtay bilaabay. Markaad ku laabatid meeshii aad ka bilowdeen, gaabi oo calaacal dhinaca bidix. Fiiri si aad u aragto haddii taraafikadaadu kuu soo socdaan, haddii ay sidaas tahay, joogso oo markay nabdoon tahay, gudub.

Haddii aadan haysan baaskiil, waxaad isticmaali kartaa mooto, skateboard ama rollerblades oo aad masaafad dheer oo jimicsi dugsiga ah (qiyaastii 50-80 cagood) lugeeyaha lugta, barta laamiyada ah ama waddo weyn ama meel kale oo waalidkaaga / daryeelahaagu dareemo inay amaan tahay si loogu muujiyo qof weyn oo qoyskaaga ah calaamadaha gacanta ee midig iyo bidix.



Casharka 6aad: Kaxee Baskiilkayga Sida Gaari oo kale (sii wad)

BAARITAAN

Baadhitaanka halka aad fuushan tahay micnaheedu waa inaad si taxaddar leh u fiiriso taraafikada agteeda iyo gadaashaba si loo go'aamiyo inay nabdoon tahay in booska la beddelo, sida dariiqyada oo la beddelo ama la leexiyo.

Tilmaamaha:

1. U oggolow qof weyn oo qoyskaaga ah inuu kugu sameeyo waxyaabaha soo socda baaskiil, mooto, skateboard ama rollerblads oo ha iloobin koofiyaddaada haddii aad mid leedahay:

- Gasho koofiyaddaada, tag baaskiilkaaga oo samee "ABC Quick Check".
- U isticmaal booska lugta korantada una fuul baaskiilkaaga dherer isku mid ah jimicsiga dugsiga (qiyaastii 50-80 cagood) lugeeyaha lugta, barta laamiyada ah ama waddo weyn ama meel kale oo waalidka / xannaaneeyuhu dareemayo inuu amaan yahay. Booska aad u isticmaasho inaad baaskiilkaaga ku raacdo waxaa hadda loo yaqaannaa "haad."
- Qof weyn oo reerkaaga ah ha dhex fadhiisto 'haadka' kaa soo hor jeeda. Ka dib markaad dhaafto, waa inay qabtaan mid, laba ama ineysan gacmo hawada ku jirin oo qayliyaan, "Scan"
- Waxaad korkaaga kula tagtaa qaangaarka iyaga oo dhinacaaga bidix ah, adigoo gacantaada midig ku hay kubbadaha, gacantaada bidix misigtaada, adoo fuushan toosan.
- Markaad maqasho markay qaylinayaan, "Baabi!" Jirkaaga u jeedi, ma aha xakamaynta gacanta si aad u baarto garabkaaga bidix.
- U fiirso / gadaal ka eeg si aad u aragto inta hub ee dadka waaweyn ay hayaan. Tan waxaa la yiraahdaa "iskaanka" ("dib u eegid").
- Qayliya inta hub ee aad ku aragtay hawada (tusaale ahaan, "eber," "mid," ama "laba") oo sii wad dhanka wadida.
- Ku sii wad dhammaadka "haadka." Markaa jooji oo soo noqo.
- Markaad ku soo laabaneyso bilowga, fuusho qofka weyn oo ha ku soo celiyo. Markan eeg garabkaaga midig si aad u aragto inta hubka ay hayaan oo ku qaylinaya "eber," "mid" ama "laba".
- Ku tababaro illaa intaad awoodid inaad sameyso laba jeer oo isku xigta gadaal iyo gadaal oo aan leexleexayn ama jabinin.

Casharka 7aad: Fuulista wadada

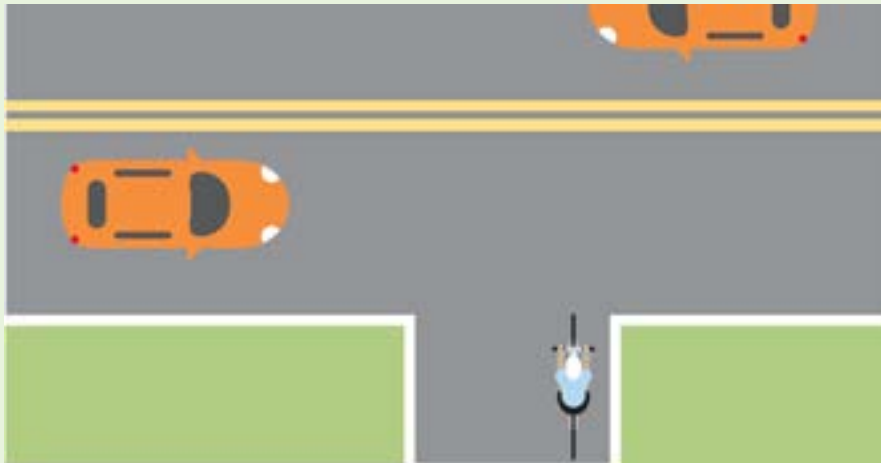
Qof walbaa waa inuu kaxeeyo baaskiil sida gaari oo kale iyadoo la saadaalin karo, midig lagu fuulo, leexleexo saxda ah, iyo isgoysyada. Saadaalin kara, baaskiilleyda badbaadada leh waxay la xiriiraan wadayaasha kale iyagoo adeegsanaya meel ku habboon wadada iyo calaamadaha gacanta ku habboon. Meelaynta qaab toosan ama habooneyn macnaheedu waa wadista baaskiilkaaga dariiqa oo la xiriirta dadka kale halkaas oo aad qorsheynayso inaad ku xigto.

Marka hore imaado, Horta u adeeg

Sida baabuurta kale, bushkuleetiku waxay xaq u leeyihiin inay boos ka helaan wadada. Darawalada kale waa inay siiyaan booska baaskiiladaha buuxiya boos marka ugu horeysa sida baaskiilleyda ay tahay inay boos u siinayaan gawaarida gawaarida ee marka horeba leh boos. Xeerkan wuxuu khuseeyaa labada isgoysyada iyo isgoysyada. Sida gawaarida gawaarida, baaskiilleydu sidoo kale waa inay dhaliyaan marka la beddelayo haadka.

Beerta si ay uga Gudbaan Gaadiidkay

Darawalada wadooyinka aan muhiimka aheyn, oo ay ku jiraan wadooyinka wadooyinka iyo jaranjarooyinka, waa inay ku dhagaan taraafikada wadada la galayo ama laga gudbayo. Bixinta macnaheedu waa fiirso illaa aad ka aragto in taraafik aan sidaa ugu fogeyn oo ay qatar tahay. Kahor intaadan beddelin haadka, baaskiillada waa inay hubiyaan inay firaagadu bannaan tahay. Haddii aysan caddayn, baaskiilku waa inuu ku dhajiyaa baabuur meeshaas dhexdeeda inta aanu isbeddelku dhicin.

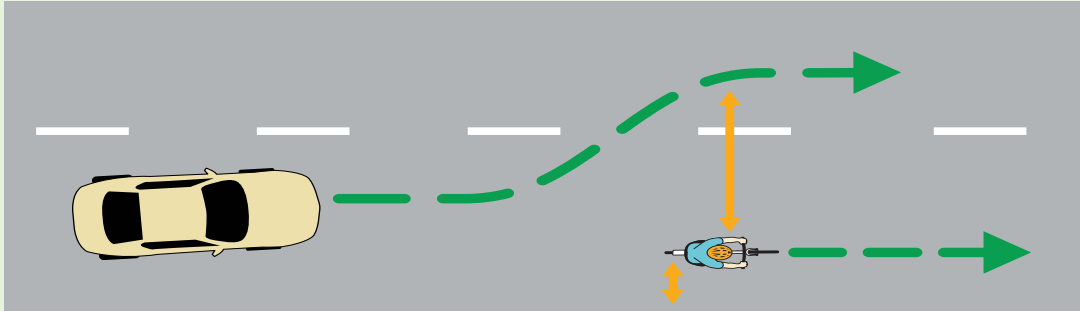


Waaliddiinta, hadaad rabto inaad inbadan sii baratid, fiiri buug gacmeedkeena:
<https://www.bikemn.org/education/minnesota-bicycling-handbook>

Casharka 7aad: Fuulista wadada (sii socda)

Lane-ka Meeleeynta si looga fogaado khataraha & “Muujinaya”

Midig uji, laakiin ha xogin waddada. Adigoo ka fogaanaya isgoyska wadada midigta ah ee gawaarida, badiyaa ugu yaraan 24 inji ka fog geeska wadada, waxaad ka niyadjabineysaa darawalada inay “ku tuuraan” adigoo si aad ah ugu sii gudbaya isla isla safarka.



Isgoysyada Wadooyinka Tareelaha

Wadooyin badan oo tareen tareen ah ayaa si kadis ah uga talaaba wadooyinka. Si looga hortago inuu ku qabsado taayirka wadada, gaabi oo ka gudbo xagal qumman. Waxaa si gaar ah muhiim u ah in tan la sameeyo xaaladaha cimilada qoyan.



Tilmaamaha:

1. La daawo fiidiyaha “Talooyinka Nabdoonaanta Baaskiilka” (5 daqiiqo) qoyskaaga si aad u fiiriso: <https://www.youtube.com/watch?v=3l-SdTzuCQk>

HALKAN KA DAAWO



2. Qor 5 waxyaabood oo aad ka baratay sharciga taraafikada markaad daawato fiidiyaha “Talooyin Nabdoonaanta Baaskiilka” iyo akhrinta macluumaadka.

1

2

3

4

5

Casharka 7aad: Fuulista wadada (sii socda)

Waalidiintu: u isticmaal ikhtiyaarkaaga nashaadaadka soo socda ee baaskiilka ee la xiriira awooda ilmahaagu inuu si badbaado leh u dhammaystiro xirfadahan.

Tilmaamaha: (waa socotaa)

3. Ku fuul bushkuleetiga, mootada, iskeetarka ama istaraatijiyadda illaa 5 daqiiqo maalin kasta iyo joornaal maalin kasta bogagga soo socda.

Maalinta 1aad

Taariikhda maanta:

Waxaan raacay:

Waxaan fuushay baaskiilkeyga a:

Wadada

Wadada

Wax kale (hoos ku qor)

Waan fuulay

daqiiqado!

waan arkay

dadka kale ee saaran
baaskiilka!

Waxyaabaha aan jeclahay ee aan ku arkay
dabeecadda maanta

Miyaad meel mareysaa maskaxdaada kahor intaadan baaskiil wadin? Xageed tagtay

BAASKIIL MADADAALO! GURIGA

Maalinta 2aad

Taariikhda maanta:

Waxaan raacay:

Waxaan fuushay baaskiilkeyga a:

Wadada

Wadada

Wax kale (hoos ku qor)

Waan fuulay

daqiiqado!

waan arkay

dadka kale ee saaran
baaskiilka!

Waxyaabaha aan jeclahay ee aan ku arkay
dabeecadda maanta

Miyaad meel mareysaa maskaxdaada kahor intaadan baaskiil wadin? Xageed tagtay

Maalinta 3aad

Taariikhda maanta:

Waxaan raacay:

Waxaan fuushay baaskiilkeyga a:

Wadada

Wadada

Wax kale (hoos ku qor)

Waan fuulay

daqiiqado!

waan arkay

dadka kale ee saaran
baaskiilka!

Waxyaabaha aan jeclahay ee aan ku arkay
dabeecadda maanta

Miyaad meel mareysaa maskaxdaada kahor intaadan baaskiil wadin? Xageed tagtay

Maalinta 4aad

Taariikhda maanta:

Waxaan raacay:

Waxaan fuushay baaskiilkeyga a:

Wadada

Wadada

Wax kale (hoos ku qor)

Waan fuulay

daqiiqado!

waan arkay

dadka kale ee saaran
baaskiilka!

Waxyaabaha aan jeclahay ee aan ku arkay
dabeecadda maanta

Miyaad meel mareysaa maskaxdaada kahor intaadan baaskiil wadin? Xageed tagtay

Maalinta 5aad

Taariikhda maanta:

Waxaan raacay:

Waxaan fuushay baaskiilkeyga a:

Wadada

Wadada

Wax kale (hoos ku qor)

Waan fuulay

daqiiqado!

waan arkay

dadka kale ee saaran
baaskiilka!

Waxyaabaha aan jeclahay ee aan ku arkay
dabeecadda maanta

Miyaad meel mareysaa maskaxdaada kahor intaadan baaskiil wadin? Xageed tagtay

Foomka Racyi celinta ardayga iyo waalidka / Daryeel-bixiyaha

Fadlan buuxi Foomka Jawaab celinta [Ardeyga iyo Waaliddiinta / Daryeelaha](#) kadib markaad wax barto Baaskiillada Madadaalada! casharrada guriga. Foomku waa inuu ahaadaa 5 daqiiqo in la dhammaystiro wuxuuna BikeMN ka caawin doonaa inuu aqoonsado astaamaha Tilmaamaha sifiican u shaqeynaya iyo aagagga hagaajinta.

MINNESOTA

¡CAMINA! ¡ANDA EN
BICICLETA! ¡DIVIÉRTETE!

EN CASA

BIKE FUN!

Guía para Estudiantes y Padres/Tutores

Grados: 4° - 8°



CONTENIDO

LISTA DE VERIFICACIÓN BIKE FUN!

LECCIÓN 1: CICLISMO Y SEGURIDAD

LECCIÓN 2: PROTEGE TU MELÓN

LECCIÓN 3: ANTES DE SALIR

LECCIÓN 4: CAMBIAR UNA RUEDA PINCHADA

LECCIÓN 5: ARRANCAR Y DETENERSE

LECCIÓN 6: CONDUCIR MI BICICLETA COMO UN AUTOMÓVIL

LECCIÓN 7: MONTANDO EN LA CARRETERA

Al Padre/Tutor:

¡Divirtámonos con Bike Fun! Las actividades asignadas ayudarán a enseñarte cómo andar en bicicleta de forma segura en tu vecindario o comunidad. Se le pedirá a tu hijo/a que complete una variedad de actividades en papel o usando tecnología, como su computadora, Chromebook, iPad o teléfono. Habrá algunos videos para ver, dibujos para realizar, fotos para tomar, caminatas para hacer y hojas de trabajo para completar.

BikeMN recomienda que los niños menores de 10 años monten bicicleta en las aceras y bajo el liderazgo de un adulto. Se debe tener especial precaución en las entradas e intersecciones. *Encontrarás más información aquí.*

<http://www.bikemn.org/education/minnesota-bicycling-handbook/dangers-of-sidewalk-riding>

Al Estudiante:

¡Divirtámonos con Bike Fun! Las actividades asignadas ayudarán a enseñarte cómo andar en bicicleta de forma segura en tu vecindario o comunidad. Se te pedirá que completes una variedad de actividades en papel o usando tecnología, como tu computadora, Chromebook, iPad o teléfono. Habrá algunos videos para ver, dibujos para realizar, fotos para tomar, caminatas para hacer y hojas de trabajo para completar. Sigue las instrucciones cuidadosamente con cada actividad y no olvides pedir ayuda a tus padres/tutores o maestros. Diviértete con Bike Fun!

LISTA DE VERIFICACIÓN BIKE FUN!

LECCIÓN 1

- HE ESCRITO ORACIONES SOBRE POR QUÉ ANDAR EN BICICLETA ES SALUDABLE
- HE ESCRITO ORACIONES EXPLICANDO LAS REGLAS DE LA CARRETERA
- HE VISTO EL VIDEO CICLISMO SEGURO, CICLISMO INTELIGENTE (BIKE SAFE, BIKE SMART)

LECCIÓN 2

- HE VISTO DOS VIDEOS
- HE EXPLICADO CÓMO USAR UN CASCO DE MANERA SEGURA
- HE ESCRITO 3 MANERAS DE VERIFICAR EL AJUSTE ADECUADO DEL CASCO

LECCIÓN 3

- HE COMPLETADO LA ACTIVIDAD DE ANATOMÍA DE LA BICICLETA
- HE VISTO EL VIDEO REVISIÓN RÁPIDA ABC (ABC QUICK CHECK)
- HE DESCRIPTO LO QUE SIGNIFICA UNA REVISIÓN RAPIDA ABC
- HE GRABADO UN VIDEO HACIENDO UNA REVISIÓN RAPIDA ABC O HE ILUSTRADO UNA REVISIÓN RAPIDA ABC

LECCIÓN 4

- HE ENUMERADO 5 COSAS QUE PUEDEN CAUSAR UN NEUMÁTICO PINCHADO
- HE VISTO EL VIDEO “CÓMO ARREGLAR UNA RUEDA PINCHADA” (HOW TO FIX A FLAT)
- HE NOMBRADO 5 PARTES UTILIZADAS PARA ARREGLAR UN NEUMÁTICO PINCHADO

LECCIÓN 5

- HE VISTO EL VÍDEO DE COMENZAR Y DETENERSE
- HE DEMOSTRADO EL PEDAL DE POTENCIA Y HE GRABADO UN VIDEO O SE LO HE EXPLICADO A MI FAMILIA
- HE EXPLICADO LAS DIFERENCIAS ENTRE EL FRENO IZQUIERDO Y DERECHO PARA FRENAR
- HE DEMOSTRADO CÓMO USAR LOS FRENOS (OPCIONAL)

LECCIÓN 6

- HE COMPLETADO LA ACTIVIDAD DE SEÑALES DE TRÁNSITO
- HE CONTESTADO PREGUNTAS SOBRE SEÑALIZACIÓN
- HE EXPLICADO POR QUÉ ES IMPORTANTE MONTAR CON UNA MANO
- HE PRACTICADO COMO HACER SEÑALES DE GIRO
- HE PRACTICADO HACER ESCANEO

LECCIÓN 7

- HE VISTO LOS VIDEOS
- HE ESCRITO 5 COSAS QUE APRENDÍ SOBRE LA LEY DE TRÁNSITO
- HE MONTADO DURANTE 5 DÍAS Y HE REGISTRADO CADA DÍA
- HE COMPLETADO EL FORMULARIO DE COMENTARIOS

Conéctate en las Redes Sociales

Conéctate con otros que están haciendo ¡Camina! ¡Anda en Bicicleta! ¡Diviértete! En Casa uniéndote a nuestro [grupo privado de Facebook WBF](#) at Home o compartiendo públicamente con: **#WalkBikeFun**



Lección 1: Ciclismo Y Seguridad

Los niños que aprenden ciclismo como una forma de transporte y habilidades de seguridad para andar bicicleta a una edad temprana tienen más probabilidades de crecer y convertirse en ciclistas seguros que disfrutan de los beneficios de andar en bicicleta. Aprender estas habilidades conduce a prácticas saludables que te ayudarán a ser más seguro y predecible a medida que caminas, pedaleas y potencialmente conduces.

Instrucciones:

1. Escribe 3-5 oraciones explicando por qué andar en bicicleta es saludable.

2. Mira el video «Ciclismo Seguro, Ciclismo Inteligente» (9 minutos):

https://www.youtube.com/watch?v=uBGW8j__Jsg

VER AHORA

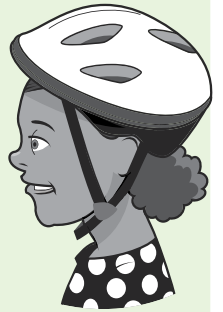


3. Escribe 3-5 oraciones explicando las nuevas ideas que aprendiste del video sobre cómo seguir las reglas de la carretera al andar en bicicleta.

Lección 2: Protege Tu Melón

Tu cerebro es la computadora de tu cuerpo. Si un ordenador o teléfono móvil está dañado, no funcionará correctamente. Lo mismo pasa con tu cerebro. Es importante llevar un casco porque mantiene tu cerebro seguro y funcionando bien si chocas o te caes y te golpeas la cabeza.

Los cascos protegen tu cabeza del impacto de causado por accidentes, pero es esencial ponérselos correctamente. Los cascos deben estar ajustados, deben cubrir tu frente y estar en la posición correcta. No está bien llevar el casco en la parte posterior o superior de la cabeza (ver a la derecha); proteger la parte frontal de la cabeza es muy importante.



Durante los accidentes, los ciclistas generalmente caen hacia adelante y golpean la parte delantera de su cabeza. Abrochar y sujetar correctamente el casco es esencial para un ajuste seguro. Las siguientes actividades explican una manera sencilla y eficaz de asegurarse de que los cascos estén siendo ajustados y utilizados de manera adecuada.

Instrucciones:

1. Mira el video «Ciclismo Seguro, Ciclismo Inteligente» (9 minutos):

https://www.youtube.com/watch?t=&v=PkVeKrk-WOE&feature=emb_logo

VER AHORA



2. Mira el video «Video Instructivo: la Prueba de Ajuste de Casco de Bicicleta» (How-to-Video: the Bike Helmet Fit Test) (1 minuto)

<https://www.youtube.com/watch?v=0X5kTleXgDQ>

VER AHORA



3. Lee las instrucciones sobre ajuste del casco en la página 5.



Lección 2: Protege Tu Melón (continuación)

PROTEGE TU MELÓN:

¡Lleva Siempre un Casco!

Posición del casco: Tu casco debe estar nivelado sobre tu cabeza y bajo en tu frente — uno o dos anchos de dedo por encima de las cejas.

Tiras Laterales: Ajusta el control deslizante de ambas correas laterales para formar una forma de «V» debajo y ligeramente delante de cada oreja.

Ajuste Final: ¿Tu casco se ajusta bien? Abre bien tu boca... **¡Bostezo grande!** El casco debe tirar hacia abajo sobre la cabeza.



OJOS



OREJAS



BOCA

Instrucciones:

Si tienes un casco de bicicleta disponible, sigue las instrucciones de los videos y ajústalo adecuadamente en tu cabeza. Una vez que tu casco esté puesto, toma una foto de tu casco correctamente ajustado O haz un vídeo de 1 minuto de ajustando tu casco de manera segura Muéstrale tu foto a alguien de tu familia, compártela en las redes sociales usando #walkbikefun o compártela con un amigo.

Si no tienes un casco disponible, haz un video de 1 minuto explicando cómo debes usar un casco para un ajuste y seguridad adecuados.

4. Escribe 3 pasos importantes y fáciles para asegurarte de que tu casco se ajusta correctamente a tu cabeza.

1.

2.

3.

AJUSTE DEL CASCO: GUÍA PASO A PASO PARA PADRES/TUTORES

No es suficiente simplemente comprar un casco de bicicleta. Debería caber, ser ajustado y usado adecuadamente cada vez que montas bicicleta.

EL AJUSTE ADECUADO DEL CASCO

Los cascos vienen en varios tamaños, al igual que los sombreros. El talle puede variar de un fabricante a otro. Para obtener una lista más exhaustiva de tamaños de casco según los fabricantes, visita el sitio del Instituto de Seguridad de Casco de Bicicleta (BHSI): www.bhsi.org.

Para seleccionar y ajustar correctamente un casco de bicicleta, sigue las instrucciones de ajuste del casco en este folleto.

Puede tomar algún tiempo para poder garantizar un ajuste adecuado. Es más fácil si tienes a alguien que te ayude a ajustar las correas.

PASO 1 – TAMAÑO

Mide tu cabeza para un tamaño aproximado. Pruébate el casco para asegurarte de que se ajusta perfectamente. Mientras esté apoyado sobre tu cabeza, asegúrate de que el casco no se balancee de lado a lado. Las almohadillas adaptación vienen con cascos nuevos; utiliza las almohadillas para adaptar el casco de forma segura a tu cabeza. Mezcla o combina las almohadillas para mayor comodidad. En el casco de su hijo/a, retira las almohadillas cuando la cabeza de su hijo/a crezca. Si el casco tiene un anillo de ajuste universal en lugar de almohadillas, ajusta el tamaño del anillo para adaptarlo a la cabeza.

PASO 2 – POSICIÓN

El casco debe estar nivelado sobre tu cabeza y bajo en la frente — uno o dos anchos de dedo por encima de tus cejas.



PASO 3 – HEBILLAS

Centra la hebilla izquierda debajo de la barbilla. En la mayoría de los cascos, se puede tirar de las correas de la parte posterior del casco para alargar o acortar las correas de la barbilla. Esta tarea es más fácil si te quitas el casco para realizar estos ajustes.



PASO 4 – CORREAS LATERALES

Ajusta el control deslizante de ambas correas para formar una forma de «V» debajo y ligeramente delante de las orejas. Traba el control deslizante si es posible.



PASO 5 – CORREA DE LA BARBILLA.

Abrocha tu correa de la barbilla. Tensa la correa hasta que quede ajustada, de modo que no quepan más de uno o dos dedos debajo de la correa.

PASO 6 – AJUSTE FINAL

- ¿Tu casco se ajusta bien? Abre bien tu boca... ¡Bostezo grande! El casco debe tirar hacia abajo sobre la cabeza. Si no es así, consulta el paso 5 y ajusta la correa de la barbilla.
- ¿Tu casco retrocede más de dos dedos por encima de las cejas? Si es así, desabrocha, acorta la correa delantera moviendo el control deslizante hacia adelante. Abrocha, vuelve a ajustar la correa de la barbilla y vuelve a probar.
- ¿Tu casco se balancea para adelante hacia tus ojos? Si es así, desabrocha, aprieta la correa trasera moviendo el deslizador hacia la oreja. Abrocha, vuelve a ajustar la correa de la barbilla y vuelve a probar.
- Enrolla la banda de goma a hasta la hebilla. Las cuatro correas deben pasar por la banda de goma y estar cerca de la hebilla para evitar que esta se deslice.



AJUSTE DEL CASCO: INFORMACIÓN ADICIONAL PARA LOS PADRES/TUTORES

Un casco de bicicleta puede proteger tu cabeza y cerebro SOLO si lo usas cada vez que montas bicicleta!

LEYES DE CASCO

Aunque los cascos no son requeridos por ley en MN, recomendamos que cualquier persona que ande en bicicleta use uno para proteger su cabeza en caso de accidente.

CERTIFICACIÓN DE CASCO

Compra un casco nuevo que haya sido probado y cumpla con el estándar de seguridad uniforme emitido por la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor de los Estados Unidos (CPSC); utiliza un casco viejo solo si tiene un sello de uno o más de los estándares voluntarios de casco de bicicleta, como ASTM, Snell o ANSI. Busca el sello de certificación etiquetado en el casco.

Para obtener más información sobre la seguridad de las bicicletas, visita el sitio Web de la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en Carreteras (NHTSA) en www.nhtsa.dot.gov.

COMPORTAMIENTO SEGURO MODELO

Todos, adultos y niños, deben usar cascos de bicicleta cada vez que montan. Los cascos son la forma más eficaz de prevenir lesiones en la cabeza resultantes de accidentes de bicicleta. Llevar un casco en cada paseo puede fomentar el mismo comportamiento inteligente en otros.

GUIAS DEL CASCO

CUÁNDO REEMPLAZAR UN CASCO.

Reemplaza cualquier casco que haya estado involucrado en un accidente o esté dañado. Nunca uses un casco que haya estado involucrado en un accidente. Los cascos de bicicleta están diseñados para estrellarse solo una vez. Si tu casco muestra signos de haber sido aplastado, agrietado o dañado de alguna manera, la integridad del casco puede haberse visto comprometida, y es necesario reemplazarlo.

Es posible que un casco estrellado no muestre signos visibles de desgaste, pero aún así se dañe lo suficiente internamente para que no proteja tu cabeza. Los arañazos en el revestimiento de plástico pueden estar bien, pero si la espuma plástica tiene grietas, el casco no absorberá un impacto y tu cerebro no estará protegido. Además, la espuma de los cascos se descompone con el tiempo, principalmente a causa del calor y el sol. No dejes tu casco en un coche o garaje caliente. Reemplaza un casco cuando tenga más de dos a cinco años de edad.

EL CASCO DEBERÍA CABER AHORA.

Compra un casco que se ajuste a tu cabeza ahora, no un casco que se ajuste a medida que crezcas.

Reemplaza cualquier casco que haya quedado chico

EL CASCO DEBE SER CÓMODO.

Si se siente pequeño, coloca las almohadillas más delgadas o compra un casco más grande. Idealmente, selecciona una marca y tamaño de casco que encaje bien antes de cualquier ajuste. Si compras un casco que te resulte cómodo y atractivo, es más probable que lo uses.

EL CASCO DEBE CUBRIR TU FRENTE.

LA CORREA DE LA BARBILLA DEBE ESTAR APRETADA Y CORRECTAMENTE AJUSTADA.

EL CASCO NO DEBE BALANCEARSE HACIA ADELANTE O HACIA ATRÁS EN TU CABEZA.

Si lo hace, consulta el PASO 6 de la página 6.

Lección 3: Antes De Salir

Aprender las partes de una bicicleta dará a los estudiantes la capacidad de verificar si su bicicleta es segura para andar y algunos conocimientos básicos para saber cuándo necesita ser reparada. La «Revisión Rápida ACB» es un simple control de seguridad que debe ser completado antes de cada paseo en bicicleta.

Instrucciones:

1. Completa la actividad «Anatomía de la Bicicleta» a continuación y utiliza la clave de respuesta en la página 9 como guía.

Si tienes una bicicleta a tu disposición, llévate tu hoja de actividades completada y corregida a tu bicicleta y encuentra las partes.

Rellena el cuadro con la letra correspondiente a la parte correcta de la bicicleta.

CUADRO

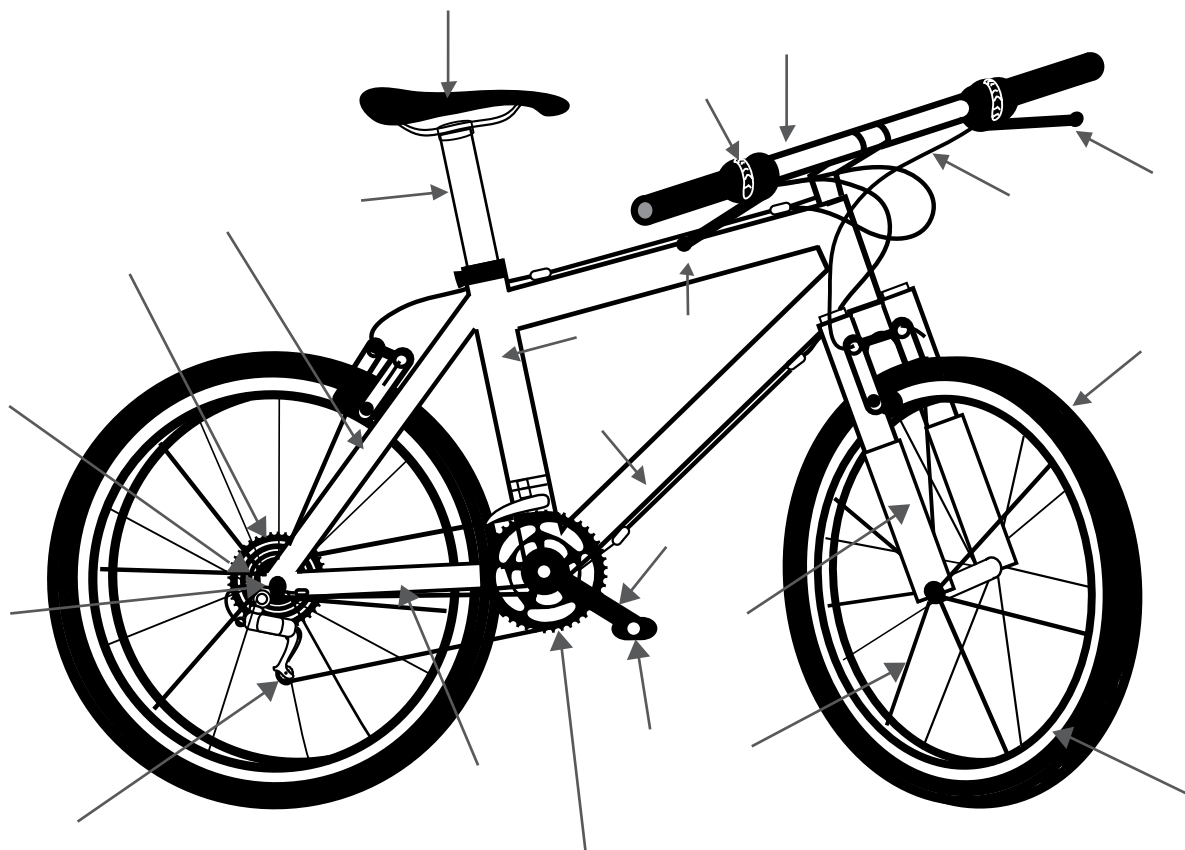
- A - tubo superior
- B - tubo inferior
- C - tubo de asiento
- D - horquilla delantera
- E - Vaina/Tirante Superior
- F - Vaina/Tirante Inferior
- G - Punteras de rueda

TREN DE IMPULSIÓN

- H - pedal
- I - bielas
- J - buje trasero
- K - plato
- L - desviador trasero
- M - piñón o cassette

OTROS COMPONENTES

- N - neumático/rueda
- O - radios
- P - llanta
- Q - asiento
- R - Tija de sillín
- S - manillares
- T - cables de freno
- U - palancas de freno
- V - Palancas de cambio



Hoja de Respuestas de Anatomía de la Bicicleta

CUADRO

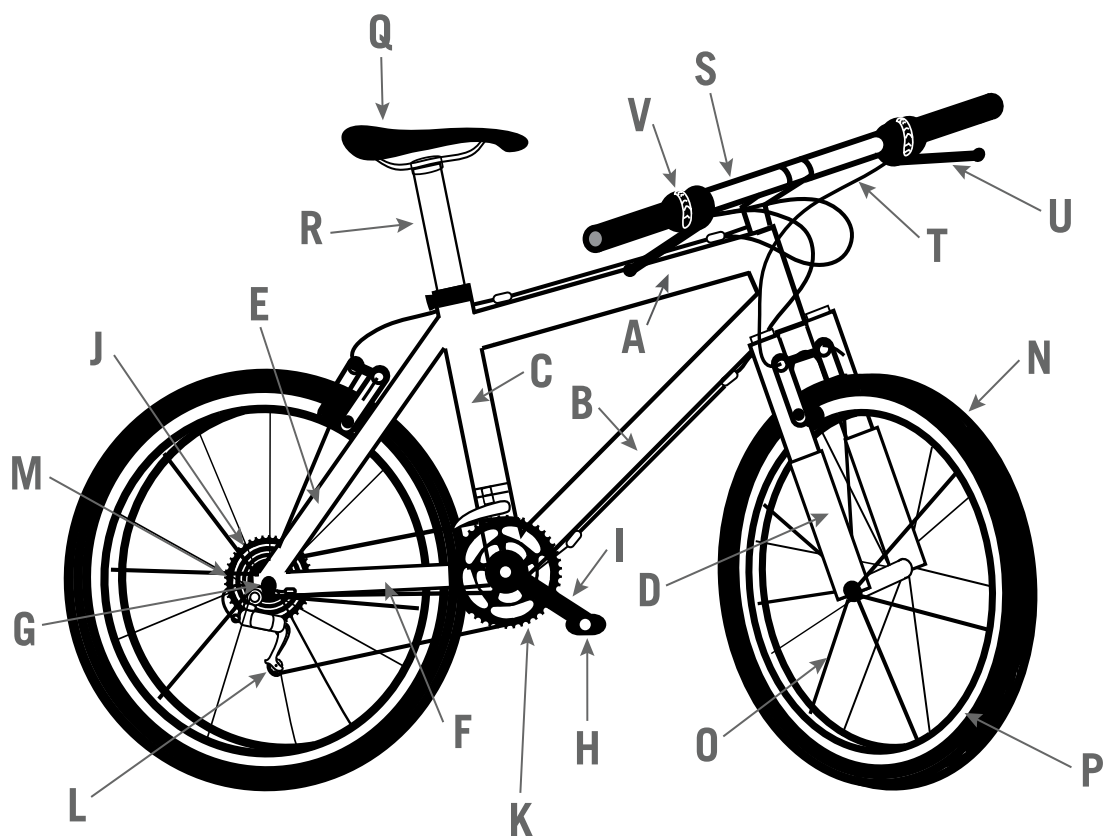
- A - tubo superior
- B - tubo inferior
- C - tubo de asiento
- D - horquilla delantera
- E - Vaina/Tirante Superior
- F - Vaina/Tirante Inferior
- G - Punteras de rueda

TREN DE IMPULSIÓN

- H - pedal
- I - bielas
- J - buje trasero
- K - plato
- L - cambio trasero
- M - piñón o cassette

OTROS COMPONENTES

- N - neumático/rueda
- O - radios
- P - llanta
- Q - asiento
- R - Tija de sillín
- S - manillares
- T - cables de freno
- U - palancas de freno
- V - Palancas de cambio



Lección 3: Antes De Salir (continuación)

Instrucciones:

1. Mira el video «Revisión Rápida ABC» (3:14 minutos)

<https://vimeo.com/64578975>

VER AQUÍ



2. Explica lo que Revisión Rápida ABC significa usando una oración para cada letra o palabra: Revisión, Rápida, A, B, C, a continuación.

3. Proporciona un video de ti mismo describiendo los pasos de la Revisión Rápida ABC. Opción si no haces un vídeo, haz un «cartel» o «póster» que ilustre la Revisión Rápida ABC.

REVISIÓN

RÁPIDA

A

B

C

Lección 4: Cambiar una Rueda Pinchada

Es importante saber cómo arreglar un neumático pinchado y qué equipo se necesita para reemplazarlo. Pocas partes de una bicicleta reciben más abuso y descuido que los neumáticos, ya que ruedan sobre superficies duras a lo largo del recorrido. Hay muchos escombros que se recogen durante un paseo en bicicleta. Tener una rueda pinchada y no ser capaz de arreglarla puede arruinar un paseo, pero también, para los niños más pequeños, puede hacer una bicicleta imposible de montar hasta que los padres/tutores tengan tiempo de arreglarla o busquen un experto para que los ayude. Los neumáticos de la bicicleta deben estar inflados y mantenidos correctamente para optimizar la seguridad, comodidad y tranquilidad del ciclista.

Instrucciones:

1. Escribe una lista de 5 cosas que podrían causar un pinchazo en tu bicicleta y enuméralas en orden alfabético.

2. Mira el video “Cómo Arreglar Una Rueda Pinchada”(6:12 minutos)
<https://www.youtube.com/watch?v=58STtUM-Wow> y revisa la hoja en la página 12.

VER AHORA



Herramientas necesarias para arreglar una rueda pinchada:

- Cámara o Tubo de repuesto
- Palanca de neumáticos
- Bomba o inflador
- Llave inglesa (si las ruedas están atornilladas)
- Kit de parches (no ilustrado)

Padres o tutores, visiten el sitio web de BikeMN para obtener más instrucciones sobre cómo arreglar una rueda pinchada:

<http://www.bikemn.org/education/minnesota-bicycling-handbook/fixing-a-flat>



Lección 4: Cambiar una Rueda Pinchada (Continuación)

1 QUITA LA RUEDA

- Trasera: coloca la bicicleta boca abajo sobre el manillar y el asiento antes de abrir el buje de liberación rápida.
- Trasera: cambia a la marcha más liviana en la parte trasera, desmonta el freno y libera rápidamente el buje; retira la rueda.
- Delantera: Deshaz el freno y la liberación rápida de la rueda y desmonta.

2 DESINFLA EL NEUMÁTICO

- Retira el aire restante presionando la válvula.
- Schrader es una válvula de resorte más grande y debe estar presionada; válvula estilo coche.
- Presta es una válvula de metal, neumática, estrecha. Desenrosca y luego presiona.

3 RETIRA UN LADO DEL NEUMÁTICO DE LA LLANTA

- Usando palancas de neumáticos, desmonta un lado del neumático; comienza lejos del vástago de la válvula.
- Para combinaciones de llanta/neumático estrechas, se necesitan múltiples palancas de neumáticos; ten cuidado al usar palancas de metal.
- Muchos neumáticos de bicicletas híbridas y de montaña se desprenderán manualmente. Practica en casa.

4 QUITA EL TUBO O CÁMARA

- Retira el tubo del neumático; evita dañar la válvula al comenzar lejos de la misma.
- Mantén el tubo y el neumático en la misma posición uno respecto del otro para ayudar a encontrar pinchazos.
- Inspecciona el tubo en busca de agujeros; marca con tiza para parchar o reemplaza con un tubo de repuesto.

5 INSPECCIONA EL INTERIOR DEL NEUMÁTICO

- Siente dentro del neumático para tratar de encontrar la causa del pinchazo; ten cuidado para evitar lesiones en el dedo.
- Retira la espina, vidrio, grapa, clavos o lo que causó que tu rueda se pinche.
- Inspecciona los neumáticos para detectar daños causados por el pinchazo.

6 INSTALA UN TUBO NUEVO O PARCHADO

- Después de reparar el tubo dañado o utilizar el de repuesto, infla el tubo para darle forma redonda.
- Dobla el neumático hacia atrás para permitir el acceso al orificio de la válvula; inserta la válvula primero y luego el tubo en el neumático.
- Para válvula Presta, atornilla la válvula hasta cerrarla e instala la tuerca de la válvula sin apretar contra la llanta.

7 VUELVE A COLOCAR EL TALÓN DEL NEUMÁTICO

- Comienza a remontar el neumático con la mano en el orificio de la válvula; trabaja en ambas direcciones.
- Empuja la válvula parcialmente hacia atrás a través de la llanta para asegurar un asentamiento adecuado del talón del neumático.
- Inspecciona visualmente el talón del neumático para asegurar el asiento adecuado del neumático en la llanta.

8 INFLA EL NEUMÁTICO

- Infla el neumático lentamente, verificando si hay abultamientos que puedan indicar un asiento incorrecto del talón en la llanta.
- Desinfla si se produce abultamiento; vuelve a inspeccionar cuidadosamente y vuelve a colocar el talón en la llanta.
- Infla a la presión deseada.

9 INSTALA LA RUEDA EN LA BICICLETA

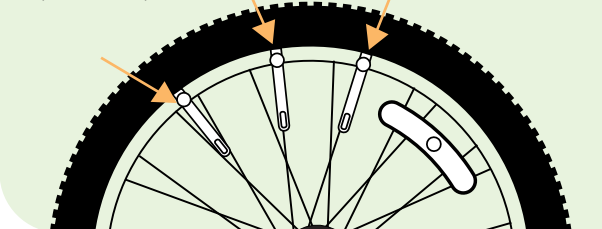
- Delantera: instala la rueda, aprieta el buje de liberación rápida y sujeta los frenos; asegúrate de que la rueda esté recta.
- Trasera: instala la rueda colocando la cadena en la parte superior e inferior del engranaje pequeño.
- Trasera: empuja la polea más cercana a ti hacia adelante; mueve el buje hacia abajo en el marco y ajústalo.

10 ANDA LEJOS

- Verifica la liberación rápida de los frenos y el buje; asegúrate de que el neumático no frote los frenos o el marco.
- Verifica el cambio trasero para asegurarte de que el cambio sigue siendo suave.
- Si algo está mal, la rueda probablemente esté

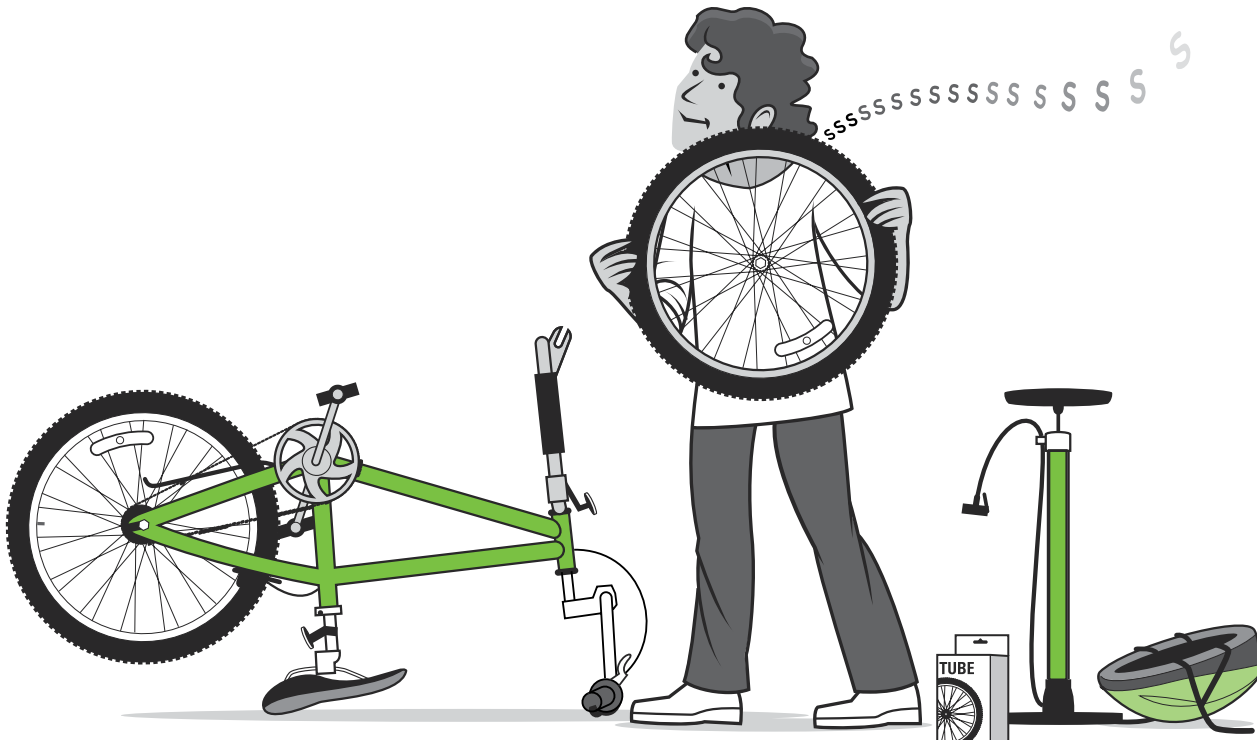
PALANCA DE NEUMÁTICOS

Las palancas de los neumáticos están hechas para engancharse a los radios. Inserta una palanca y conéctala en el radio, inserta la segunda a la derecha de la primera y, si necesitas una tercera, insértela a la izquierda de la primera palanca.



Lección 4: Cambiar una Rueda Pinchada (Continuación)

3. Nombra 5 piezas/partes manejadas en el proceso de reparación de un neumático pinchado.



Lección 5: Arrancar y Detenerse

A veces ponerse en marcha es la parte más difícil de andar en bicicleta y ser capaz de hacer una parada controlada puede ser una de las partes más importantes. Las siguientes actividades enseñan la «posición del pedal de potencia» que te ayuda a comenzar a pedalear de forma rápida y eficiente. El «pedal de potencia» es una posición de «despegue» que te lleva a un arranque rápido. Esta lección también te enseña cómo usar los frenos al mismo tiempo, suave y gradualmente - una parada controlada.

PEDAL DE POTENCIA

Instrucciones:

1. Mira este video, «Comenzar y Detenerse» (Starting and Stopping) (1:29 minutos)

<https://bikeleague.org/content/starting-and-stopping>

VER AQUÍ



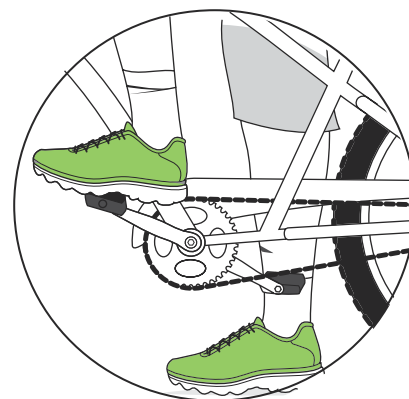
2. Lee la siguiente declaración y sigue los pasos que se indican a continuación para colocarte a ti mismo y a tu bicicleta en la posición de pedal de potencia:

La posición de pedal de potencia te ayuda a empezar a pedalear de la manera más potente, ya que te da la mayor ventaja en tu primer empuje del pedal.

PASOS PARA LA POSICIÓN DE PEDAL DE POTENCIA:

- Monta tu bicicleta (parate sobre tu bicicleta) y coloca ambos pies en el suelo.
- Pedalear ligeramente hacia atrás hasta que el pedal derecho esté en posición de las dos en punto o el pedal izquierdo esté en las diez en punto. El pedal de las dos en punto o el pedal de diez en punto será el pedal de potencia. Si tu bicicleta tiene frenos de contrapedal, pedalea hacia adelante para entrar en la posición del pedal de potencia.
- Comenzar en esta posición nos permite empujar hacia abajo el pedal mientras levantamos nuestro cuerpo sobre el asiento y avanzamos de una manera fuerte y poderosa.
- Para llegar a esta posición, pedalea ligeramente hacia atrás hasta que el pedal derecho esté en la posición de las dos en punto o el pedal izquierdo esté en las diez en punto. Este será el pedal de empuje.
- Comenzar en esta posición nos permite empujar hacia abajo el pedal mientras levantamos nuestro cuerpo sobre el asiento y avanzamos.

3. Haz un video de ti mismo explicando la posición del pedal de potencia y por qué te ayuda a pasar de una parada completa a un arranque fuerte. Opción si no haces un vídeo, explica la posición del pedal de potencia a tu familia.



Lección 5: Arrancar y Detenerse (Continuación)

FRENAR

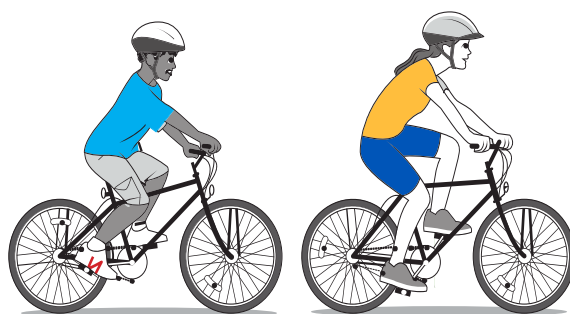
Instrucciones:

1. Después de ver el video «Arrancar y Detenerse» de la página 14, lee lo siguiente:

- Debes comprender la importante diferencia en cómo los frenos traseros y delanteros detienen tu bicicleta.
- Primero aprenderás a usar el freno trasero para lograr una parada controlada. El freno trasero permite como resultado un frenado mucho más gradual. La palanca de freno derecha controla el freno trasero y la rueda trasera.
- La palanca de freno izquierda detiene la rueda delantera. Pero cuando se utiliza por sí misma y con una gran presión, el ciclista podría detenerse muy repentinamente y posiblemente caer sobre el manillar de la bicicleta.
- La forma más segura de detener tu bicicleta es usando ambos frenos al mismo tiempo, suave y gradualmente.

2. Enseña a un adulto de tu familia sobre los frenos en una bicicleta. Si es posible, usa una bicicleta para demostrar los frenos.

- Primero, pregúntales si saben qué palanca de freno detiene la rueda trasera. Deberían responder: «Es la palanca de freno derecha».
- Diles cómo el freno derecho detiene la rueda trasera. Aprieta la palanca de freno derecha e intenta retroceder. La bicicleta no debería retroceder y la rueda delantera podría levantarse del suelo.
- A continuación, pregúntales si saben qué palanca de freno detiene la rueda delantera. Deberían responder: «Es la palanca de freno izquierda».
- Ahora muéstrales cómo el freno izquierdo detiene la rueda delantera. Aprieta la palanca de freno izquierda e intenta moverla hacia adelante. La bicicleta no debería rodar hacia adelante; si continúas empujando la bicicleta hacia adelante, la rueda trasera podría levantarse del suelo.
- Pregúntales si saben lo que podría suceder cuando solo usas el freno izquierdo para detener tu bicicleta. Deberían responder: «Puede que te caigas sobre la parte delantera de tu bicicleta».
- Diles: «La forma más segura de detener tu bicicleta es usando ambos frenos juntos, al mismo tiempo, de manera uniforme, suave y gradual».



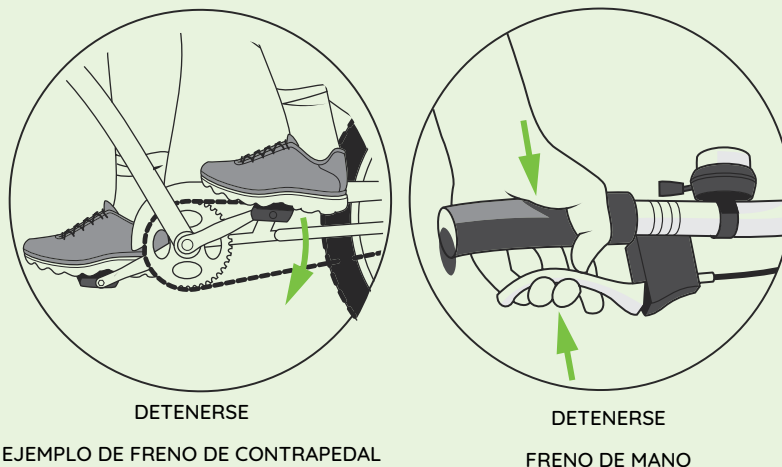
MONTANDO EN LA ACERA: EVITANDO EL PELIGRO

Si bien las aceras pueden sentirse más seguras que montar en la calle, existen muchos peligros reales. Las personas que conducen están enfocadas en la carretera y no en el tráfico de las aceras que se mueve a altas velocidades, como los ciclistas. A menudo no ven ciclistas allí, especialmente en las entradas y en las intersecciones. Las aceras mismas representan un peligro para los ciclistas. El mantenimiento deficiente, las superficies irregulares, los huecos y los peatones hacen que las aceras sean difíciles y peligrosas para que las bicicletas naveguen en ellas. Sigue estos consejos para mantenerte seguro en una acera mientras conduces bajo la supervisión de un adulto.

- Cede el paso a los peatones y lleva tu bicicleta caminando en zonas concurridas.
- Anuncia «pasando a tu izquierda» o toca tu campana cuando te acerques a las personas en la acera.
- Debes estar atento a los conductores de automóviles distraídos; nunca asumas que te ven.
- Presta atención a las personas que conducen dentro y fuera de las entradas o callejones.
- Conduce por la acera con el tráfico yendo en tu misma dirección. (Conduce a la derecha.)
- Conduce a velocidad de caminata. Detenete y cede el paso en las intersecciones cuando un peatón lo haría.

Lección 5: Arrancar y Detenerse (Continuación)

Diferentes bicicletas pueden tener diferentes tipos de frenos.



DETENERSE

EJEMPLO DE FRENO DE CONTRAPEDAL

DETENERSE

FRENO DE MANO

Instrucciones: (continuación)

Si tienes un casco y una bicicleta, haz que un adulto de tu familia observe lo siguiente:

- Ponte el casco, ve a tu bicicleta y haz una «Revisión Rápida ABC».
- Usa la posición de Pedal de Potencia y monta tu bicicleta por la misma longitud de un gimnasio escolar (aproximadamente 50-80 pies) en una acera, sendero pavimentado o camino de entrada u otro espacio que tu padre/tutor sienta que es seguro.
- Conduce hacia un miembro de tu familia y, a continuación, haz una parada controlada y lenta frente a ellos mediante el uso de ambos frenos juntos, al mismo tiempo, de manera uniforme, suave y gradual.
- Repite esto hasta que lo hayas hecho correctamente 3 veces seguidas.

Padres: utilicen su discreción con la siguiente actividad en bicicleta en lo que respecta a la capacidad de su hijo/a para completar estas habilidades de forma segura.

Lección 6: Conducir Mi Bicicleta Como Un Automóvil

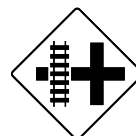
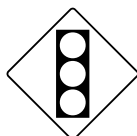
Para conducir por tu cuenta de manera segura, debes ser capaz de:

- Entender los letreros y señales de tránsito,
- Señalizar un giro, conducir con una mano
- Mirar hacia atrás y hacia los lados en busca de tránsito, también conocido como «escaneo»

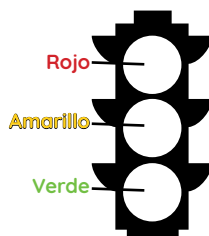
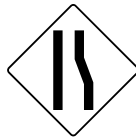
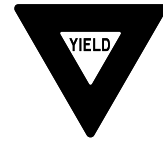
Cada una de estas habilidades los hace mucho más seguros cuando conducen en la carretera.

Instrucciones:

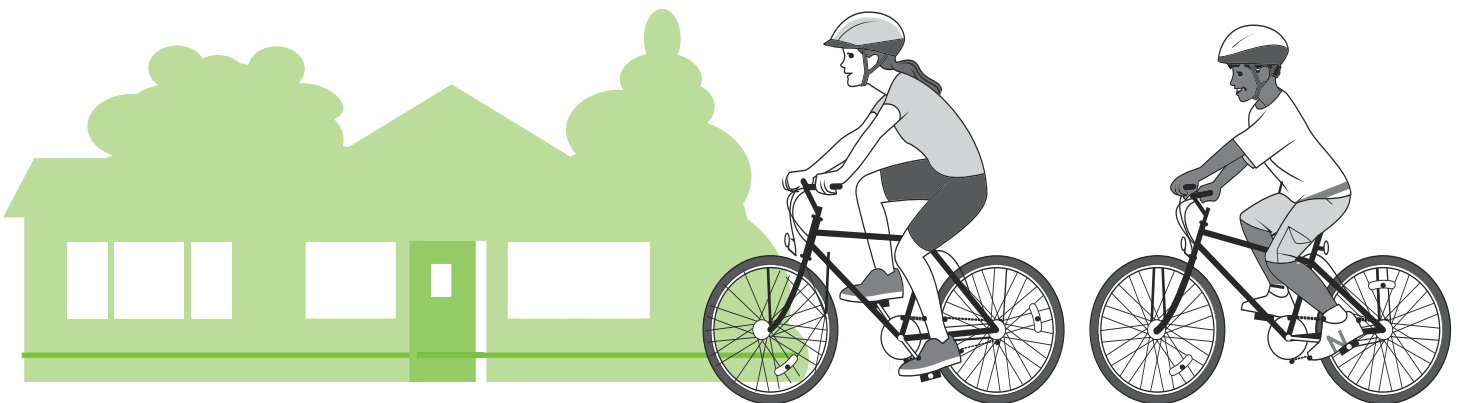
1. Lo mejor que puedas durante los próximos 5 minutos, escribe una explicación para la mayor cantidad de señales de tránsito a continuación y continuadas en la página 18.



Lección 6: Conducir Mi Bicicleta Como Un Automóvil (Continuación)

**Instrucciones: (continuación)**

2. Cuando los 5 minutos hayan terminado, compara tus respuestas con la hoja de respuestas en la página 19.
3. Corrige tus respuestas y completa las que hayan quedado en blanco.



¡Sigue las instrucciones de tu profesor para enviar la actividad y/o márcala como completada en la Lista de Verificación Bike Fun!

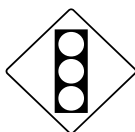
Hoja de Respuestas De Las Señales De Tránsito



Señal de Parada



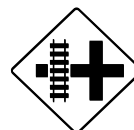
Advertencia de Señal de Parada Adelante



Advertencia de Señal Adelante



Advertencia de Niños Jugando Adelante



Advertencia de Cruce de Ferrocarril Paralelo Adelante



Advertencia de Tráfico Bidireccional



Límite de Velocidad



Resbaladizo Cuando Está Mojado



Advertencia de Curva Hacia la Izquierda Adelante



Tráfico Unidireccional Solamente



Advertencia de Parada de Autobús Escolar Adelante



Giros no Permitidos



El Carril Izquierdo Debe Girar hacia La Izquierda



Intersección Adelante



Advertencia de Cruce Escolar Adelante



Giro a la Izquierda Solamente/ Giro a la izquierda o Continuar en Línea Recta



Sin Giro a la Derecha Adelante



No Entre



Desvío



Carril Restringido Adelante



Cruce Peatonal



Advertencia de Curva Hacia la Derecha Adelante



Advertencia de Cruce de Bicicleta Adelante



Advertencia de Pendiente Empinada Adelante



Cruce de Ferrocarril

Hoja de Respuestas De Las Señales De Tránsito (Continuación)



Advertencia de Orilla Suave



Sentido Contrario



Giro a la Derecha
30 mph o Menos



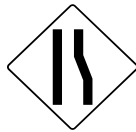
Giro hacia La Izquierda
30 mph o Menos



Señal de Ceda el Paso



Advertencia de Puente de Un Solo Carril Adelante



Termina el Carril Derecho
El Tráfico Debe Incorporarse



Rojo: DETENTE
Amarillo: Detente si puedes.
Verde: Avanza, pero sólo si la intersección esta libre.

Lección 6: Conducir Mi Bicicleta Como Un Automóvil (Continuación)

MONTAR CON UNA SOLA MANO

Instrucciones:

1. Lee las siguientes declaraciones sobre habilidades para el manejo seguro de la bicicleta. Antes de ir a la escuela, a la casa de un amigo o alrededor de la ciudad, primero necesitas tener habilidades para manejar la bicicleta de manera segura, incluyendo la capacidad de:

- andar en línea recta,
- señalar tu giro para comunicar la dirección de tu conducción,
- montar mientras escaneas la situación por delante, por detrás, y hacia un lado y,
- frenar rápidamente usando los frenos de la bicicleta sin desviarte.

Saber montar tu bicicleta de forma segura y seguir las reglas de la carretera es tan importantes como tener suficientes habilidades para manejar la bicicleta.

Debes montar con una sola mano para señalar tu giro y mirar detrás de ti en busca de tráfico.

Padres: utilicen su discreción con la siguiente actividad en bicicleta en lo que respecta a la capacidad de su hijo/a para completar estas habilidades de forma segura.

2. Si tienes un casco y una bicicleta, un adulto de tu familia te ayudará a hacer lo siguiente:

- Ponte el casco, ve a tu bicicleta y haz una «Revisión Rápida ABC» si acabas de empezar esta actividad.
- Usa la posición de Pedal de Potencia y monta tu bicicleta por la misma longitud de un gimnasio escolar (aproximadamente 50-80 pies) en una acera, sendero pavimentado o camino de entrada u otro espacio que tu padre/tutor sienta que es seguro. Si estás montando en la calle, conduce siempre en el lado derecho.
- Monta con la mano derecha en el manillar y la mano izquierda en la cadera.
- Concéntrate en conducir tu bicicleta en línea recta sin zigzaguar. Este ejercicio se trata de manejar con control.
- Busca un lugar para detenerte (podría estar marcado con cinta adhesiva o tiza en la superficie o cualquier otro elemento en el suelo) o una señal de real de «pare».
- A medida que te acercas a la parada marcada, coloca tu mano izquierda nuevamente en el manillar y usa ambos frenos para detenerte.
- Mira a tu alrededor en busca de tráfico y gira con seguridad. Monta de regreso con la mano izquierda en el manillar y la mano derecha en la cadera.
- Mientras vas llegando a casa, reduce la velocidad y señala un giro a la izquierda y luego detente. Observa para ver si el tráfico se mueve hacia ti, si es así, detente y, cuando sea seguro, cruza.
- Practica 2 veces de ida y vuelta con un adulto en tu familia supervisando y observando, o hasta que seas capaz de hacerlo dos veces seguidas sin desviarte o tambalear.

3. Si no tienes una bicicleta, llama a un amigo o familiar y explícales por qué es importante poder conducir con una sola mano.

Lección 6: Conducir Mi Bicicleta Como Un Automóvil (Continuación)

SEÑALANDO TU GIRO

Al igual que las personas que conducen automóviles indican su giro antes de girar, los ciclistas también deben hacerlo.

Estudia las siguientes imágenes de un ciclista usando señales de mano para designar en qué dirección girará.



DETENTE



Giro a La Izquierda



Girar a La Derecha

- Cuando vayas en bicicleta y tengas la intención de girar a la izquierda, extiende el brazo izquierdo y apunta a la izquierda para un Giro a La Izquierda.
- Cuando vayas en bicicleta y tengas la intención de girar a la derecha, extiende el brazo derecho y apunta hacia la derecha para un Giro a La Derecha.

Es así de fácil y muy importante. ¡Es la ley! La excepción es cuando necesitas ambas manos para controlar tu bicicleta, entonces no necesitas indicar tu giro. Por ejemplo: cuando estás frenando, cuando la superficie no es lisa, cuando estás bajando una colina empinada, o cuando sientas que necesitas ambas manos para controlar tu bicicleta de forma segura.

Instrucciones:

1. Escribe tu mejor respuesta para las siguientes preguntas:

¿Las personas que conducen automóviles deben comunicar en qué dirección van?

¿Qué podría pasar si no lo hacen?

¿Cómo comunican las personas que conducen automóviles hacia dónde van?

Lección 6: Conducir Mi Bicicleta Como Un Automóvil (Continuación)

Padres: utilicen su discreción con la siguiente actividad en bicicleta en lo que respecta a la capacidad de su hijo/a para completar estas habilidades de forma segura.

SEÑALIZACIÓN

Instrucciones: (continuación)

2. Si tienes un casco y una bicicleta, pídele a un adulto de tu familia que supervise y observe lo siguiente:

- Ponte el casco, ve a tu bicicleta y haz una «Revisión Rápida ABC».
- Usa la posición de Pedal de Potencia y monta tu bicicleta por la misma longitud de un gimnasio escolar (aproximadamente 50-80 pies) en una acera, sendero pavimentado o camino de entrada u otro espacio que tu padre/tutor sienta que es seguro.
- Recorre por el lado derecho y después de andar una distancia equivalente a la longitud de un gimnasio, deja de pedalear, señala un giro a la derecha, luego usa ambos frenos y haz una parada controlada.
- Mira a tu alrededor para ver si hay tráfico, (si montas en la calle, será necesario cruzar al otro lado y montar en el lado derecho de la carretera) gira con seguridad a la derecha si es posible o date la vuelta y regresa al punto donde comenzaste. Cuando vayas de regreso al punto de partida, baja la velocidad y señala un giro a la izquierda. Mira si el tráfico se mueve en dirección hacia ti, si es así, detente y cuando estés seguro, y completa un giro a la izquierda.

Si no tienes una bicicleta, puedes usar un monopatín, patineta o patines y recorrer una distancia equivalente a un gimnasio escolar (aproximadamente 50-80 pies) en una acera, sendero pavimentado o camino de entrada u otro espacio que tu padre/tutor considere seguro para demostrar a un adulto de tu familia las señales de mano para un giro a la derecha e izquierda



Lección 6: Conducir Mi Bicicleta Como Un Automóvil (Continuación)

ESCANEO

Escanear mientras montas tu bicicleta significa observar cuidadosamente el tráfico junto y detrás de ti para determinar si es seguro cambiar de posición en la carretera, como cambiar de carril o hacer un giro.

Instrucciones:

1. Pide a un adulto de tu familia te ayude a hacer lo siguiente con una bicicleta ,monopatín, patineta o patines y no olvides tu casco si tienes uno:

- Ponte el casco, ve a tu bicicleta y haz una «Revisión Rápida ABC» si acabas de empezar esta actividad.
- Usa la posición de Pedal de Potencia y monta tu bicicleta por la misma longitud de un gimnasio escolar (aproximadamente 50-80 pies) en una acera, sendero pavimentado o camino de entrada u otro espacio que tu padre/tutor sienta que es seguro. El espacio que utilizas para montar tu bicicleta ahora se denominará «carril».
- Pide a un adulto de tu familia que se pare a medio camino del «carril» de espaldas. Después de pasarlo, este debe sostener uno, dos o ningún brazo en el aire y gritar: «¡Escanear!»
- Pasa al adulto por tu lado izquierdo, manteniendo tu mano derecha en el manillar, la mano izquierda en la cadera, mientras conduces en línea recta.
- Después de oírlo gritar: «¡Escanea!» gira tu cuerpo, no el manillar, para escanear sobre tu hombro izquierdo.
- Mira/escanea detrás de ti para ver cuántos brazos está levantando el adulto. Esto se llama «escaneo» («mirar hacia atrás»).
- Anuncia cuántos brazos viste en el aire (por ejemplo, «cero», «uno» o «dos») y sigue andando por el carril.
- Continúa hasta el final del «carril». Luego detente y regresa.
- Cuando vayas de regreso al punto de partida, pasa por delante del adulto y pídele que repita el ejercicio. Esta vez mira por encima de tu hombro derecho para ver cuántos brazos está sosteniendo y grita «cero», «uno» o «dos».
- Practica hasta que seas capaz de hacer dos veces seguidas de ida y vuelta sin balancearse ni tambalear.

Lección 7: Montando En La Carretera

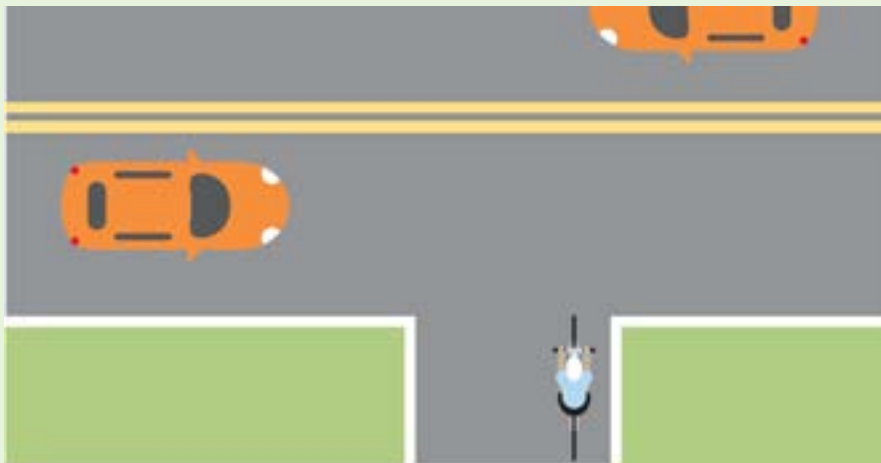
Todo el mundo debe conducir una bicicleta como un automóvil siendo predecible, montando a la derecha, haciendo giros apropiados y navegando intersecciones. Los ciclistas predecibles y seguros se comunican con otros conductores mediante el posicionamiento adecuado en la carretera y las señales de mano adecuadas. Un posicionamiento adecuado o apropiado de carril significa conducir tu bicicleta en la calle de una manera que comunica a los otros hacia dónde planeas ir a continuación.

Por Orden de Llegada

Al igual que otros vehículos, las bicicletas tienen derecho al espacio en la carretera. Otros conductores deben ceder espacio a las bicicletas que ocupan un espacio primero, así como las bicicletas deben ceder espacio a los vehículos de motor que ocupan el espacio primero. Esta regla se aplica tanto entre intersecciones como en intersecciones. Al igual que los vehículos motorizados, los ciclistas también deben ceder el paso al cambiar de carril.

Ceder el Paso Al Trafico que Cruza

Los conductores de carreteras menos importantes, incluidas las entradas y callejuelas, deben ceder al tráfico en la carretera para incorporarse o cruzar. Ceder el paso significa mirar hasta que asegurate que no hay tráfico tan cerca como para representar un peligro. Antes de cambiar de carril, las bicicletas deben verificar que el espacio está despejado. Si no está claro, una bicicleta debe ceder el paso a un automóvil en ese espacio antes de realizar el cambio.

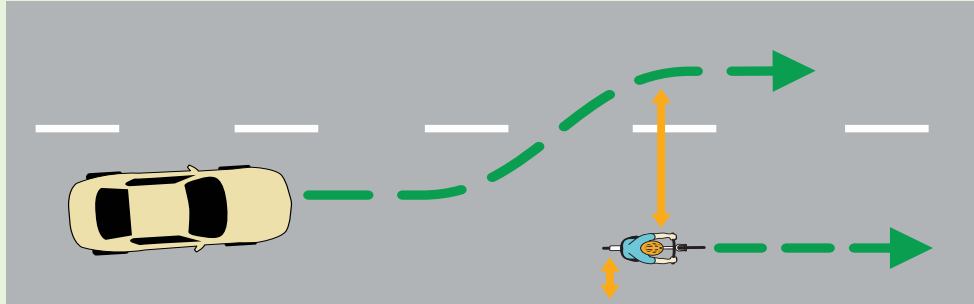


Padres, si quieren obtener más información, consulten nuestro manual:
<https://www.bikemn.org/education/minnesota-bicycling-handbook>

Lección 7: Montando En La Carretera (continuación)

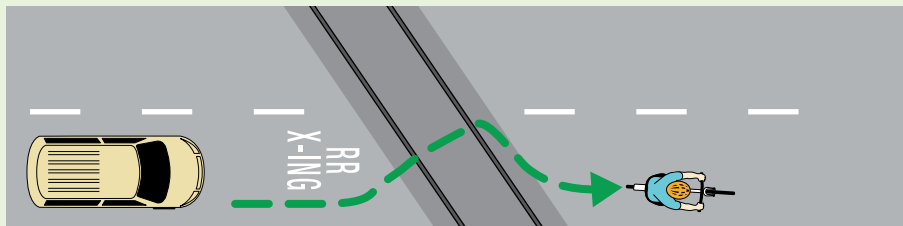
Posicionamiento de Carril Para Evitar Riesgos y «Apretamiento»

Mantente a la derecha, pero no abras la acera. Al alejarte de la acera en el carril de la rueda derecha de los vehículos, generalmente a un mínimo de 24 pulgadas de distancia del borde de la carretera, desalientas a los conductores a «apretarte» al pasar demasiado de cerca en el mismo carril de circulación.



Cruzando Vías de Ferrocarril

Muchas vías de ferrocarril cruzan las carreteras diagonalmente. Para evitar atrapar un neumático en las vías, reduce la velocidad y cruza en ángulo recto. Es especialmente importante hacer esto en condiciones de clima húmedo.



Instrucciones:

1. Mira el video «Consejos de Seguridad Para Bicicletas» (Bicycle Safety Tips) (5 minutos) con tu familia para su revisión:

<https://www.youtube.com/watch?v=3l-SdTzuCQk>

2. Escribe 5 cosas que aprendiste sobre las leyes de tránsito al ver el video «Consejos de Seguridad Para Bicicletas» y leer la información.

VER AQUÍ



1

2

3

4

5

Lección 7: Montando En La Carretera (continuación)

Padres: utilicen su discreción con la siguiente actividad en bicicleta en lo que respecta a la capacidad de su hijo/a para completar estas habilidades de forma segura.

Instrucciones: (continuación)

3. Pasea durante 5 días en bicicleta, monopatín, patineta o patines durante aproximadamente 15 minutos cada día y mantén un registro de cada día en las siguientes páginas.

Día 1

Fecha de hoy:		Monté con:	
Monté mi bicicleta en un/a:	¡Monté		Mis cosas favoritas que vi en la naturaleza hoy
	minutos!		
	¡Vi a otras		
Sendero	personas en bicicleta!		
Calle			
Otro (escribe a continuación)			
¿Tenías un destino en mente antes de salir en bicicleta? ¿A dónde fuiste?			

BIKE FUN! EN CASA

Día 2

Fecha de hoy:

Monté con:

Monté mi bicicleta en un/a:

Sendero

Calle

Otro (escribe a continuación)

¡Monté

minutos!

¡Vi a otras

personas en bicicleta!

Mis cosas favoritas que vi en la naturaleza
hoy

¿Tenías un destino en mente antes de salir en bicicleta? ¿A dónde fuiste?

Día 3

Fecha de hoy:

Monté con:

Monté mi bicicleta en un/a:

Sendero

Calle

Otro (escribe a continuación)

¡Monté

minutos!

¡Vi a otras

personas en bicicleta!

Mis cosas favoritas que vi en la naturaleza
hoy

¿Tenías un destino en mente antes de salir en bicicleta? ¿A dónde fuiste?

BIKE FUN! EN CASA

Día 4

Fecha de hoy:

Monté con:

Monté mi bicicleta en un/a:

Sendero

Calle

Otro (escribe a continuación)

¡Monté

minutos!

¡Vi a otras

personas en bicicleta!

Mis cosas favoritas que vi en la naturaleza
hoy

¿Tenías un destino en mente antes de salir en bicicleta? ¿A dónde fuiste?

Día 5

Fecha de hoy:

Monté con:

Monté mi bicicleta en un/a:

Sendero

Calle

Otro (escribe a continuación)

¡Monté

minutos!

¡Vi a otras

personas en bicicleta!

Mis cosas favoritas que vi en la naturaleza
hoy

¿Tenías un destino en mente antes de salir en bicicleta? ¿A dónde fuiste?

Formulario de Comentarios del Estudiante y Padre/Tutor

Por favor, completa [el formulario de comentarios de estudiantes y padres/tutores](#) después de haber enseñado las lecciones de Bike Fun! en Casa. El formulario debería tardar unos 5 minutos en completarse y ayudará a BikeMN a identificar aspectos de la Guía que funcionan bien y áreas para mejorar.

MINNESOTA

TAUG KEV! TSHEB KAUI
VAB! LOMZEM HEEV!

TOM TSEV

TSHEB KAUI VAB LOMZEM HEEV!

Tus Tub Kawm Ntawv thiab NiamTxiv/
Tus Saib Xyuas Phau Taw Qhia

Cov Qib: Qib 4 - Qib 8



COV TXHEEJ TXHEEM

TSHEB KAUI VAB LOMZEM HEEV! DAIM TXHEEB KHOOM

ZAJ KAWM 1: COV CAIJ TSHEB KAUI VAB THIAB KEV XYUAM XIM

ZAJ KAWM 2: TIV THAIV KOJ LUB DIB

ZAJ KAWM 3: UA NTEJ KOJ MUS

ZAJ KAWM 4: HLOOV KOJ LUB TSHEB KAUI VAB LUB LOG

ZAJ KAWM 5: THAUM PIB THIAB THAUM NRES

ZAJ KAWM 6: TSAV KUV LUB TSHEB KAUI VAB IB YAM LI TSAV IB LUB TSHEB

ZAJ KAWM 7: CAIJ NTAWM KEV

Rau Leej Niam Leej Txiv / Tus Saib Xyuas

Cia peb muaj kev komzem nrog qhov Caij Tshab Kauj Vab Lomzem Heev! Tej uas peb npaj tseg rau ntawm no yuav qhia nej kom txawj xyuam xim thaum nej caij tshab kauj vab hauv nej lub zej lub zos. Peb yuav muab ntau yam kev kawm nyob rau hauv tej ntawv lossis tej technology rau koj tus menyuam ua xws li siv koj lub koos pis tawj, Chromebook, iPad, lossis lub xov tooj. Yuav muaj ib co yeeb yaj kiab rau koj saib, tej duab rau koj kos, duab rau koj yees, taug tau kev thiab ib co ntaub ntawv rau koj ua.

BikeMN xav kom cov menyuam hnuv nyooq 10 xyooq rov hauv caij tshab kauj vab ntawm txoj kev taug kotaw lawv qab nrog ib tug neeg laus. Ua tib zoo xyuam xim thaum muaj chaw koj tshab thiab kev sib tshuam. *Mus rau ntawm no yog xav paub ntxiv.*

<http://www.bikemn.org/education/minnesota-bicycling-handbook/dangers-of-sidewalk-riding>

Rau Tus Tub Kawm Ntawv:

Cia peb muaj kev komzem nrog qhov Caij Tshab Kauj Vab Lomzem Heev! Tej uas peb npaj tseg rau ntawm no yuav qhia nej kom txawj xyuam xim thaum nej caij tshab kauj vab hauv nej lub zej lub zos. Peb yuav muab ntau yam kev kawm nyob rau hauv tej ntawv lossis tej technology rau koj tus menyuam ua xws li siv koj lub koos pis tawj, Chromebook, iPad, lossis lub xov tooj. Yuav muaj ib co yeeb yaj kiab rau koj saib, tej duab rau koj kos, duab rau koj yees, taug tau kev thiab ib co ntaub ntawv rau koj ua. Ua raws nraim li cov lus qhia uas koj ua ib qho zuj zus thiab tsis txhob nco qab nug koj niam koj txiv/tus saib xyuas lossis koj tus xibhwb kom pab koj. Cia li muaj kev komzem nrog qhov Caij Tshab Kauj Vab Lomzem Heev!

TSHEB KAUI VAB LOMZEM HEEV! DAIM TXHEEB KHOOM

ZAJ KAWM 1

- ☀ TWB SAU NTAWV QHIA SEB VIM LI CAS QHOV UAS CAIJ TSHEB KAUI VAB YOG IB QHO ZOO RAU YUS LUB CEV LAWM
- ☀ TWB SAU NTAWV PIAV TXOG TEJ KEVCAI RAU COV KEV LAWM
- ☀ TWB SAIB ZAJ YEEB YAJ KIAB BIKE SAFE, BIKE SMART

ZAJ KAWM 2

- ☀ TWB SAIB OB ZAJ YEEB YAJ KIAB LAWM
- ☀ TWB PIAV TIAS YUAV UA TIB ZOO NTOO LUB KAUS MOM LI CAS
- ☀ SAU 3 TXOJ KEV LOS KUAI SEB LUB KAUS MOM PUAS HAUM ZOO

ZAJ KAWM 3

- ☀ UA QHOV KEV KAWM TXOG SEB MUAI TAU TEJ YAM TWG THIAJ LI LOS UA TAU LUB TSHEB KAUI VAB TIAV LAWM
- ☀ SAIB ZAJ YEEB YAJ KIAB “ABC QUICK CHECK”
- ☀ PIAV QHIA SEB ABC QUICK CHECK NO YOG TXHAIS LI CAS
- ☀ KAW IB QHO VIDEO LOS QHIA TXOG QHOV ABC QUICK CHECK LOSSIS KOS IB DAIM DUAB TXOG QHOV ABC QUICK CHECK

ZAJ KAWM 4

- ☀ SAU 5 YAM UAS UA TAU LUB LOG TAWG
- ☀ SAIB ZAJ YEEB YAJ KIAB “HOW TO FIX A FLAT”
- ☀ QHIA TXOG 5 YAM UAS KHO TAU IB LUB LOG UAS TAWG LAWM

ZAJ KAWM 5

- ☀ TWB SAIB DAIM YEEB YAJ KIAB TXOG THAUM PIB THIAB THAUM NRES
- ☀ PIAV QHIA LOSSIS KAW IB QHOV VIDEO LOS QHIA RAU KUV TSEV NEEG SEB YUAV TSUJ KOM MUS CEEV TAU LI CAS
- ☀ PIAV SEB QHOV UAS XUAS SAB LAUG THIAB SAB XIS LOS NRES
- ☀ QHIA SEB YUAV NRES TAU LI CAS (TSIS TAS UA LOS TAU)

ZAJ KAWM 6

- ☀ UA QHOV KEV KAWM TXOG COV PAIB KEV
- ☀ TEB COV LUS NUG TXOG TAW TES SEB YUAV UA DABTSI
- ☀ PIAV QHIA TIAS VIM LI CAS TSEEM CEEB XUAS IB TXHAIS TES CAIJ TSHEB KAUI VAB XWB
- ☀ XYAUM XUAS TES TAW QHIA SEB YUAV MUS QHOVTWG
- ☀ XYAUM KOM TXAWJ SAIB IB NCIG KOJ

ZAJ KAWM 7

- ☀ SAIB COV YEEB YAJ KIAB
- ☀ SAU 5 YAM UAS KUV TAU KAWM TXOG KEVCAI TSAV TSHEB
- ☀ CAIJ TSHEB KAUI VAB LI 5 HNUB THIAB TXHUA HNUB MUAB SAU CIA TIAS UA DABTSI XWB
- ☀ UA DAIM UAS QHIA TIAS KUV XAV LI CAS

Sib Txuas lus hauv Social Media

Nrog lwm tus uas ua qhov uas Taug Kev! Tshab kauj vab! Lomzem heev! Nyob Hauv Tsev es koom hauv peb lub [WBF ntawm Pawg Home](#) Facebook lossis qhia tawm nrog: [#WalkBikeFun](#)



Zaj Kawm 1: Cov Caij Tsheb Kauj Vab Thiab Kev Xyuam Xim

Cov menyuam uas xyaum caij tsheb kauj vab thiab paub xyuam xim txog tej kev caij tsheb kauj vab thaum tseem yaus yuav loj hlob tuaj nyiam caij thiab paub xyuam xim kom tsis txhob raug mob. Thaum xyaum tej no ces yuav pab koj paub xyuam xim thaum koj mus taug kev, caij tsheb kauj vab thiab tej zaum kuj yuav pab koj thaum koj pib tsav tsheb thiab.

Cov Lus Qhia:

1. Sau 3-5 kab los piav tias vim li cas qhov uas caij tsheb kauj vab zoo rau yus lub cev.

2. Saib zaj yeeb yaj kiab “Bike Safe, Bike Smart” (9 feeb)

https://www.youtube.com/watch?v=uBGW8j__Jsg

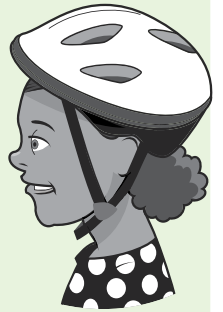
SAIB TAMSIM NO



3. Sau 3-5 kab txog tej yam tshiab uas koj kawm tau ntawm zaj yeeb yaj kiab txog qhov uas ua raws txoj cai kev thaum yus caij tsheb kauj vab.

Zaj Kawm 2: Tiv Thaiv Koj Lub Dib

Koj lub paj hlwb yog lub koos pis tawj ntawm koj lub cev. Yog tias lub koos pis tawj lossis xov tooj ntawm tes puas lawm ces, nws yuav tsis ua haujlwm zoo. Koj lub paj hlwb kuj zoo tib yam li ntawd thiab. Tseem ceeb heev tias yuav tsum ntoo kaus mom yog tias sib tsoo thiab raug koj lub taubhau, thiaj yuav tiv thaiv koj lub paj hlwb kom thiaj tsis puas thiab ua haujlwm zoo li qub.



Cov kaus mom tiv thaiv koj lub taubhau thaum ua sib tsoo, tiamsis tseem ceeb rau yus looj kom zoo thiab yog. Cov kaus mom yuav tsum haum nkaus es txhob xoob, npog koj lub hauvpliaj, thiab txhob muab ntoo tig rov qab. Yuav tsis zoo kiag yog tias ntoo lub kaus mom tsis ncav lossis tsis npog koj lub hauvpliaj (saib ntawm sab xis); qhov uas tiv thaiv koj lub hauvpliaj yog ib qho tseem ceeb heev.

Thaum sib tsoo, ntau zaus tus uas caij lub tsheb kauj vab yuav vau taubhau ua ntej ces yuav tsoo lawv lub taubhau. Tseem ceeb rau koj ua tib zoo khawm thiab ntoo koj lub kaus mom kom zoo zoo. Tej uas tau npaj tseg rau nram no yuav piav ntsis txog tias yuav ua li cas ntoo lub kaus mom thiaj yog thiab haum zoo.

Cov Lus Qhia:

1. Saib zaj yeeb yaj kiab (9 feeb) “Ride Safe, Ride Smart” (9 feeb)
https://www.youtube.com/watch?t=&v=PkVeKrk-WOE&feature=emb_logo

SAIB TAMSIM NO



2. Saib zaj yeeb yaj kiab “How-to-Video: the Bike Helmet Fit Test” (1 feeb)
<https://www.youtube.com/watch?v=0X5kTleXgDQ>

SAIB TAMSIM NO



3. Nyeem cov lus qhia txog kev ntoo kaus mom nyob ntawm sab 5.



Zaj Kawm 2: Tiv Thaiv Koj Lub Dib (qhia ntxiv)

TIV THAIB KOJ LUB DIB:

Yuav Tsum Ntoov Lub Kaus Mom Tas Li!

Ntoov Kaus Mom li cas Koj lub kaus mom yuav tsum nyob ncaj ncaj saum koj lub taubhau thiab thaiv koj lub hauvpliag – ib lossis 2 tug ntxiv tes siab zog koj cov plaub muag.

Cov Hlua Khawm Kaus Mom Sw ob txoj hlua kom zoo li tus “V” los ntawm koj ob sab plhu thiab nyob hauv qab ob lub pob ntseg.

Sim Ib Zaug Ntxiv Koj lub kaus mom puas haum koj zoo? Rua koj lub qhov ncauj loj loj . . . **rua lo loj loj!** Lub kaus mom yuav tsum rub los kom ceev lub taubhau.



OB LUB QHOV MUAG



OB LUB POB NTSEG



LUB QHOV NCAUJ

Cov Lus Qhia:

Yog tias koj muaj ib lub kaus mom caij tsheb kauj vab, ua raws li cov lus taw qhia ntawm cov yeeb yaj kiab thiab ua tib zoo looj lub kaus mom kom haum koj lub taubhau zoo. Tom qab looj koj lub kaus mom tas, thajij koj nrog lub kaus mom LOSSIS thajij ib daig video li ib feeb ua txog koj ntoov kaus mom. Muab koj daim duab rau ib tug twg hauv koj tsev neeg saib, muab tso rau hauv social media es siv #walkbikefun lossis muab qhia rau koj ib tug phoojywg twg.

Yog koj tsis muaj ib lub kaus mom ntoov, thajij ib daig video li ib feeb ua txog seb yuav tsum ntoov lub kaus mom li cas thiaj haum zoo thiab tiv thaiv tau yus lub taubhau.

4. Sau 3 qho uas tseem ceeb uas qhia tau tias ntoov lub kaus mom kom haum zoo yoojyim npaum li cas.

1.

2.

3.

SIM LUB KAUS MOM: COV LUS TAW QHIA IB QIB ZUJ ZUS RAU COV NIAMTXIV/COV SAIB XYUAS

Tsis yog yus cia li lam tau lam mus yuav ib lub kaus mom caij tsheb kauj vab xwb. Yuav tsum ua tib zoo kho, hloov thiab ntoo txhua zaos koj caij.

LUB KAUS MOM UAS HAUM ZOO

Zoo li cov kaus mom ntaub, cov kaus mom caij tsheb kauj vab los kuj muaj cov loj cov me thiab. Cov tuam txhab uas tsim tau nyias kuj txawv nyias. Yog xav paub txhua yam txog cov kaus mom saib seb haum li cas raws li lub tuam txhab uas tsim, mus rau ntawm lub vej xaij Bicycle Helmet Safety Institute (BHSI): www.bhsi.org.

Yog xav thiab sim seb lub kaus mom puas haum zoo, ces ua raws li tej lus taw qhia nyob rau daim ntawv no.

Tej zaum yuav siv mentsis sijhawm kho kom haum zoo. Yuav yoojyim dua yog tias muaj ib tug pab koj sw cov hlua khawm.

QHOV THIB 1 – LOJ LOS ME

Ntsuas koj lub taubhau. Sim lub kaus mom kom haum tsis xooob tsis ceev. Thaum muab ntoo, lub kaus mom yuav tsum tsis txhob qaij rau ib sab twg. Muaj ib co ntaub zooj zooj los nrog txhua lub kaus maum tshiab; muab siv los lo koj lub kaus mom kom koj lub kaus mom haum koj lub taubhau zoo. Muab cov tuab cov nyias los lo raws li koj pom zoo. Muab cov ntaub zooj zooj tev hauv lub kaus mom mus thaum koj tus menyuam loj tuaj lawm. Yog tias lub kaus mom muaj ib lub pob ntsuj kom tau ceev ces tsis tas yuav siv cov ntaub zooj zooj los lo rau li.

QHOV THIB 2 – NTOO LI CAS

Koj lub kaus mom yuav tsum nyob ncag ncag saum koj lub taubhau thiab thaiv koj lub hauvplaij – ib lossis 2 tug ntiv tes siab zog koj cov plaub muag.



QHOV THIB 3 – COV KHAWM



Tso ob lub khawm kom ncag hauv qab lub puab tsaig. Ntawm ntau lub kaus mom, koj rub tau txoj hlua nram qab lub kaus mom kom txoj hlua hauv qab puab tsaig ntev los luv. Yuav yoojyim dua yog tias hle lub kaus mom mam li sw txoj hlua.

QHOV THIB 4 – COV HLUA KHAWM NTAWM SAB PLHU

Sw ob txoj hlua kom zoo li tus “V” los ntawm koj ob sab plhu, thiab nyob hauv qab ob lub pob ntseg. Yog muaj lub sw sw ces muab xauv.



QHOV THIB 5 – TXOJ HLUA KHUAM PUAB TSAIG

Muab txoj hlua khawm koj lub puab tsaig. Muab txoj hlua sw kom tsis ceev tsis xooob, kom haum tsis tshaj li ib lossis ob tus ntiv tes.



QHOV THIB 6 – SIM IB ZAUG NTXIV

- Koj lub kaus mom puas haum koj zoo? Rua koj lub qhov ncauj loj loj . . . rua lo loj loj! Lub kaus mom yuav tsum rub los kom ceev lub taubhau. Yog tias tsis ceev, rov mus saib qhov thib 5 es sw txoj hlua ntawm qab puab tsaig kom ceev.
- Koj lub kaus mom puas qaij ntau tshaj li ob tus ntiv tes ntawm koj cov plaub muag? Yog tias qaij, muab hle, es txav txoj hlua uas ze ntawm qhov muag kom luv zog. Muab khawm, rov kho txoj hlua ntawm puab tsaig, ces rov sim dua.
- Koj lub kaus mom puas qaij mus npog koj ob lub qhov muag? Yog tias qaij, muab hle, es sw thiab kho koj txoj hlua mus rau nram qab lub pob ntseg. Muab khawm, rov kho txoj hlua ntawm puab tsaig, ces rov sim dua.
- Muab txoj yas tso rau ntawm lub khawm. Txoj yas yuav tsum khi plaub txoj hlua khawm tibi thiab txoj yas yuav tsum nyob ze lub khawm kom lub khawm thiaj tsis plam.



TSHEB KAUI VAB LOMZEM HEEV! TOM TSEV

SIM KAUS MOM: TEJ LUS QHIA NTXIV RAU COV NIAM COV TXIV/COV SAIB XYUAS

Lub kaus mom Tsheb Kauj Vab tsuas yuav tiv thaiv tau koj lub taubhau thiab lub paj hlwb XWB yog tias koj ntoo txhua zaas koj caij!

TXOJ CAI NTOO KAUS MOM

Txawm tias MN txojcai tsis tswj kom yuav tsum ntoo kaus mom los, peb xav kom txhua tus uas caij tsheb kauj vab yuav tsum ntoo kom thiab tiv thaiv tau lawv lub taubhau yog tias ho ua sib tsoo.

LUB KAUS MOM TSIM RAW S CAI

Yuav ib lub kaus mom tshiab uas tau tsim raws li U.S. txoj cai. Consumer Product Safety Commission (CPSC); tsuas siv tau lub kaus mom uas qub tsuas yog tias muaj lub cim los ntawm ASTM, Snell, lossis ANSI. Saib seb puas muaj lub cim lo rau ntawm lub kaus mom.

Yog xav paub ntiv txog kev xyuam xim thaum caij tsheb kauj vab, mus rau lub vej xaij National Highway Traffic Safety Administration (NHTSA) ntawm www.nhtsa.dot.gov.

TUS QAU VAM NTXWV XYUAM XIM

Txhua tus - tsis hais tus laus tus yau - yuav tsum ntoo kaus mom txhua zaas caij tsheb kauj vab. Tsuas yog lub kaus mom xwb thiab yog qhov uas yuav tiv thaiv tau lub taubhau rau thaum sib tsoo xwb. Qhov uas ntoo kaus mom pab tau lwm tus xyuam tus yam ntawv xyuam xim.

KEV NTOO KAUS MOM TXOJKEV TAW QHIA

THAUM TWG MAM YUAV LUB KAUS MOM TSHIAB

Hloov lub kaus mom yog tias ua sib tsoo lossis puas lawm. Tsis txhob ntoo ib lub kaus mom uas twb ua sib tsoo dua ib zaug li. Cov kaus mom tsheb kauj vab yog tsim los thev tau sib tsoo ib zaug xwb. Yog koj pom tias koj lub kaus mom raug tsoo, tawg pleb, lossis puas qhov twg, ces lub kaus mom tsis zoo lawm thiab yuav tau yuav ib lub tshiab.

Ib lub kaus mom uas twb ua sib tsoo ib zaug lawm tej zaum koj yuav tsis pom tias puas qhov twg, tiamsis kuj puas hauv nruab nrog lawm thiab yuav tsis tiv thaiv koj lub taubhau zoo li qub lawm. Yog tias kos ntawm lub plhaub yas xwb ces tseem zoo, tiamsis yog tawg pleb rau qhovtwg, ces lub kaus mom yuav tiv thaiv tsis tau koj lub paj hlwb thaum sib tsoo li qub lawm. Tsis tas li xwb, ntev mus ces lub hnuv thiab tshav ntuj kub yuav ua rau cov ntaub paj rwb zooj zooj tsis zoo lawm. Tsis txhob muab koj lub kaus mom tso rau hauv ib lub tsheb kub kub lossis hauv nkalas. Hloov ib lub kaus mom yog tias twb tau ntev li ob xyoo mus txog tsib xyoo lawm.

LUB KAUS MOM YUAV TSUM HAUM LAW M.

Yuav ib lub kaus mom uas haum koj lub taubhau tamsim no, tsis yog rau thaum koj "loj tuaj."

Hloov lub kaus mom uas tsis haum koj lawm.

LUB KAUS MOM YUAV TSUM ZOO NTOO TSIS XOOB TSIS CEEV.

Yog tias me mentsis lawm, sim lo cov ntaub paj rwb uas nyias dua lossis cia li yuav ib lub kaus mom uas loj dua xwb. Tiag mas, zoo rau yus xaiv hom lub kaus mom uas twb haum zoo lawm ua ntej yuav tau muab kho kom haum. Yog tias koj yuav ib lub kaus mom uas koj nyiam thiab pom tias haum koj zoo, ces koj yuav yimhuab xav ntoo.

LUB KAUS MOM YUAV TSUM NPOG KOJ LUB HAU VPLIAJ.

TXOJ HLUA KHUAM PUAB TSAIG YUAV TSUM TSIS CEEV TSIS XOOB.

LUB KAUS MOM YUAV TSUM TSIS TXHOB QAIJ TOM NTEJ TOM QAB.

Yog tias qaij, mus saib QHOV THIB 6 nyob sab 6.

Zaj Kawm 3: Ua Ntej Koj Mus

Yog ib tug tub kawm ntawv paub txhua yam uas siv los ua lub tsheb kauj vab, yuav pab nws paub kuaj saib seb puas muaj dabtsi puas thiaj paub tias zoo caij los tsis zoo. Qhov "ABC Quick Check" yog ib txojkev kuaj uas yuav tsum tau ua txhua zaos ua ntej yuav caij.

Cov Lus Qhia:

1. Mus kawm txog "Txhua Yam uas Siv Los Ua Lub Tsheb Kauj Vab" nram no thiab siv daim uas teb ntawm sab 9 los pab koj.

Yog koj muaj ib lub tsheb kauj vab, nqa koj daim ntawv uas koj twb ua tas thiab pom tias txhua yam yog lawm mus rau ntawm koj lub tsheb kauj vab thiab mus nrhiav tej ntawd seb nyob qhov twg.

Sau tus niam ntawv rau hauv lub thawv los qhia tias yam twg yog yam twg.

TUS TXHA

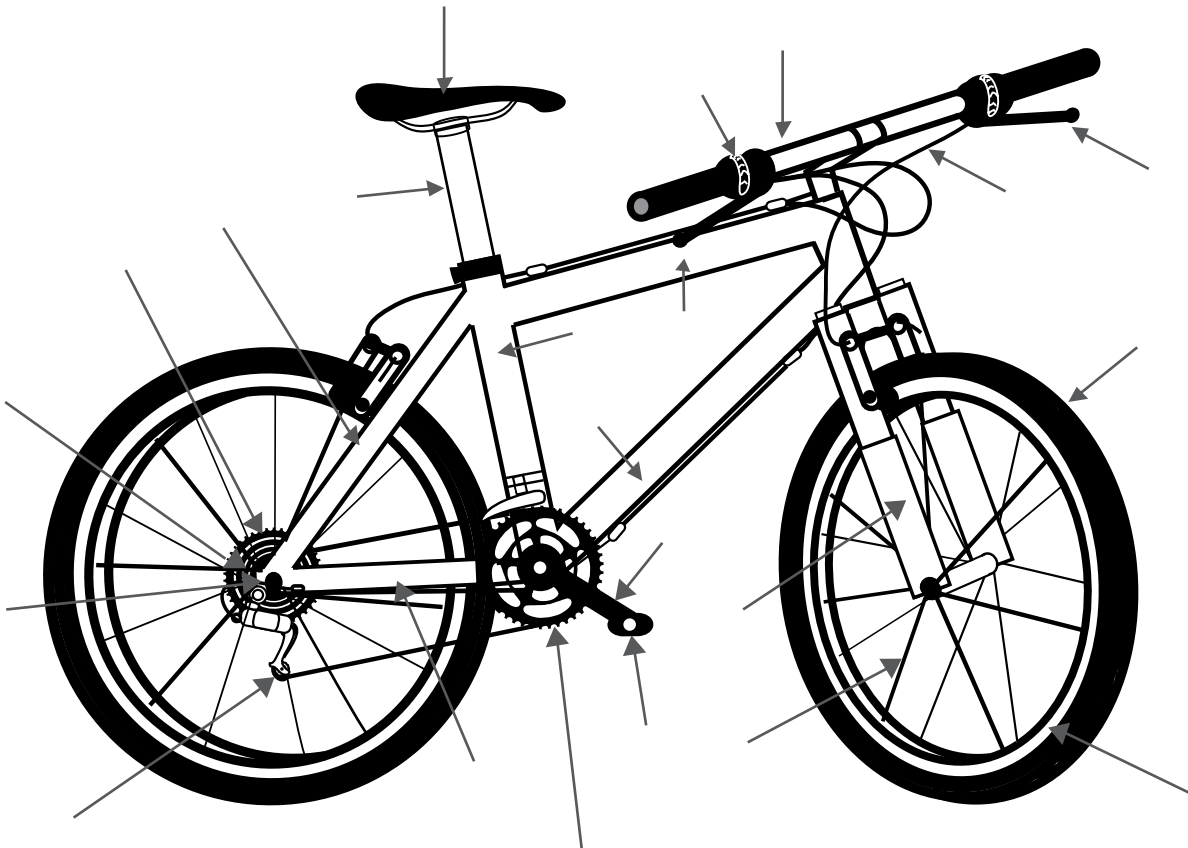
A - tus kav tav toj
B - tus kav ntseg
C - tus kav rooj zaum
D - tus kav tuav lub log ua ntej
E - tus kav tuav lub log nram qab
F - tus kav tuav txoj saw hlau
G - qhov chaw khuam log

COV KHOOM UA RAU LUB TSHEB KAUI VAB MUS TAU

H - tus tuam
I - lub kauj rub txoj saw hlau
J - lub pob rau lub log nram qab
K - lub kauj rub txoj saw hlau
L - tus derailleur nram qab
M - cov cias

LWM YAM KHOOM

N - lub log
O - lub log cov kav hlau
P - lub kauj log hlau
Q - rooj zaum
R - rooj zaum
QHA - ob tug tes
T - cov xaim rau cov nplej
U - cov tes rau nplej
V - tus tes hloov cias



Daim Lus Teb Txog Tsheb Kauj Vab

TUS TXHA

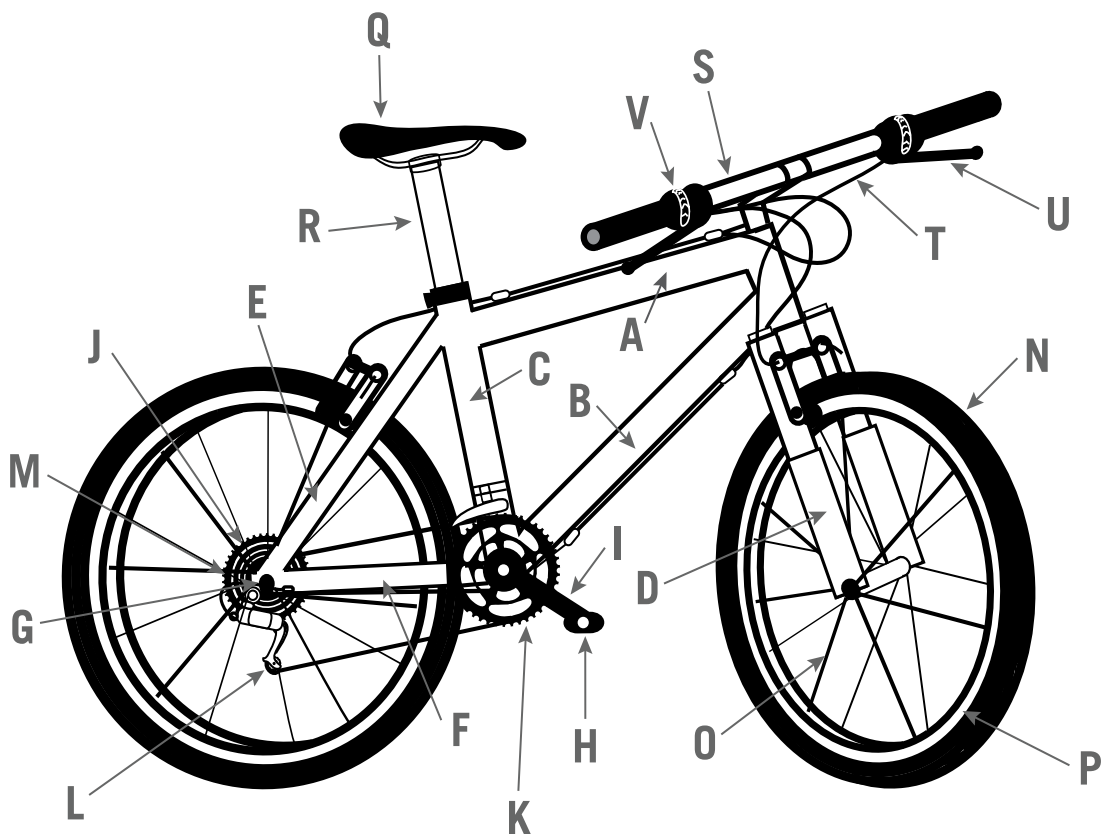
A - tus kav tav toj
 B - tus kav ntseg
 C - tus kav rooj zaum
 D - tus kav tuav lub log ua ntej
 E - tus kav tuav lub log nram qab
 F - tus kav tuav txoj saw hlau
 G - qhov chaw khuam log

COV KHOOM UA RAU LUB TSHEB KAUI VAB MUS TAU

H - tus tuam
 I - lub kauj rub txoj saw hlau
 J - lub pob rau lub log nram qab
 K - lub kauj rub txoj saw hlau
 L - tus derailleur nram qab
 M - cov cias

LWM YAM KHOOM

N - lub log
 O - lub log cov kav hlau
 P - lub kauj log hlau
 Q - rooj zaum
 R - rooj zaum
 QHA - ob tug tes
 T - cov xaim rau cov nplej
 U - cov tes rau nplej
 V - tus tes hloov cias



Zaj Kawm 3: Ua Ntej Koj Mus (txuas ntxiv)

Cov Lus Qhia:

1. Saib zaj yeeb yaj kiab “ABC Quick Check” (3:14 feeb)
<https://vimeo.com/64578975>

MUS SAIB NTAWM
NO



2. Piav seb qhov ABC Quick Check no yog txhais li cas es sau ib kab lus rau ib tug niam ntawv lossis lo lus. A, B, C, Quick, Check hauv qab no.

3. Kaw ib daim video txog koj tus kheej piav cov qeb hauv ABC Quick Check Yog kaw tsis tau video, ua ib daim “paib” lossis “poster” los qhia txog qhov ABC Quick Check.

A

B

C

QUICK

CHECK

Zaj Kawm 4: Hloov ib lub log tawg

Tseem ceeb heev kom paub kho thaum log tawg thiab yuav siv tej yam twg los hloov lub log. Ob lub log yog yam uas siv heev tshaj plaws vim ob lub log khiav hauv tej kev tas li. Muaj ntau yam uas ob lub log tau luam thaum caij tsheb kauj vab. Yog kho tsis tau lub log tawg ces yuav ua rau yus nyuajsiab tiamsis yog rau cov menyuam yaus, lawv yuav caij tsis tau lawv lub tsheb kauj vab mus txog thaum lawv niam lawv txiv lossis tus saib xyuas lawv muaj sijhawm coj mus kho tso. Tshuab cua kom txaus rau cov log thiab thiaj li zoo caij tso siab plhuav thiab tsis txhawj dabtsi.

Cov Lus Qhia:

1. Sau txog 5 yam uas ua tau rau koj lub log tsheb kauj vab tawg thiab muab sau ib qho zuj zus A mus txog Z.

2. Saib zaj yeeb yaj kiab “How to Fix a Flat” (6:12 feeb)

<https://www.youtube.com/watch?v=58STtUM-Wow> thiab rov mus saib daim ntawv ntawm sab 12.

SAIB TAMSIM
NO



Cov khoom siv tau los kho lub log tawg:

- Lub plab yas tshiab
- Tus pas hloov log
- Lub tshuab pa
- Tus ciaj crescent (yog muaj cov nut tuav ob lub log)
- Ntaub nplaum yas lo lub log tawg (tsis muaj duab qhia)

Cov niamtxiv/cov saib xyuas, mus saib BikeMN lub vej xaij seb yuav kho ib lug log uas tawg li cas:

<http://www.bikemn.org/education/minnesota-bicycling-handbook/dangers-of-sidewalk-riding>



Ua raws li koj tus xibhwb cov lus qhia thaum muab xa mus thiab/ lossis muab khij tias koj twb ua qhov Caij Tsheb Kauj Vab Lomzem Heev tas lawm! Daim Txheeb Khoom.

Zaj Kawm 4: Hloov ib lub log tawg (txuas ntxiv)

1 MUAB LUB LOG HLE

- Nram qab: muab lub tsheb kauj vab tso ntxeev tiaj ua ntej koj rub tus tes hle log.
- Nram qab: txo tus cias mus rau tus me kawg nkaus, txo tus nplej ces rub tus quick release mam hle lub log.
- Ntawm Taubhau: txo tus nplej ces rub tus quick release mam hle lub log.

2 MUAB LUB LOG TSO CUA

- Nias tus valve los tso cov cua tawm.
- Schrader yog tus valve loj dua, uas muaj ib tug laus xaus nyob rau hauv thiab yuav tsum tau muab nias; zoo li cov valve uas nyob ntawm cov log tsheb.
- Presta yog ib tug cua valve me me uas yog hlau tagnrho. Muab hle ces mam nias.

3 RUB IB SAB LOG YAS KOM TAWM NTAWM LUB LOG HLAU

- Siv cov pas hloov log, ces mam ua tib zoo nruab lub log plab yas rau hauv; nruab tus valve ua ntej.
- Rau cov log hlau/log yas uas nyob sib ti, yuav tau siv ntau tus ciaj los dawj; ua tib zoo thaum siv cov ciaj hlau.
- Cov tsheb kauj vab caij saum roob thiab hauv kev feem ntau hle tau lub log yoojyim. Xyaum tom tsev.

4 TSHEM TAWM LUB LOG PLAB YAS

- Rho lub log plab yas tawm ntawm lub log; rho tus valve tawm ua ntej es thiab tsis puas.
- Muab lub log plab yas tso uake nrog lub log yas loj kom thiab pab nrhiav tau seb to qhov qhov twg.
- Saib lub plab yas zoo zoo seb to qhov qhov twg; muab kos tseg thiab paub muab lo lossis cia li muab hloov kiag xwb.

5 KUAJ SAB HAU V LUB LOG

- Xuas hauv lub log yas loj seb muaj dabtsi tshum lub plab yas to; ua tib zoo xuas tsam muaj dabtsi chob koj tus ntv tes.
- Muab tus pos, tej iav, staples, ntsiab hlau, lossis lwm yam uas ua rau lub log to tshem povtseg.
- Kuaj seb muaj dabtsi ua rau lub log to lawm.

6 NRUAB LUB TSHIAB LOSSIS MUAB NTAU NPLAUM LO LUB PLAB YAS

- Tom qab muab lo tas lossis muab hloov lub tshiab, tshuaj pa rov kheej kheej li qub.
- Muab lub log quav kom thiab zoo tuav tus valve; ntxig tus valve ua ntej ces mam li ntsaws lub plab yas.
- Rau lub valve presta, ntswj tus valve kom kaw thiab muab lub pob ntswj rau ntawm lub log hlau.

7 MUAB LUB LOG YAS LOJ NTSAWS ROV RAU HAU V LUB LOG HLAU.

- Xuas tes nias lub log ntawm lub qhov valve kom nkag rau hauv lub log hlau ua ntej.
- Muab tus valve ntsaws kom tawm los ntawm lub log hlau thiab li kho tau lub plab yas zoo.
- Ua tib zoo saib lub log yas kom ntsaws tau zoo zoo rau hauv lub log hlau.

8 TSHUAJ PA RAU LUB LOG

- Maj mam tshuaj pa, saib seb puas su qhovtwg, yog tias su ces koj ntsaws tau lub plab yas tsis zoo lawm.
- Yog pom su, rov muab tso pa; rov ua tib zoo kuaj xyuas thiab rov kho kom ncaj.
- Tshuaj pa kom ceev raws li siv tau.

9 MUAB NRUAB RAU LUB TSHEB KAUI VAB

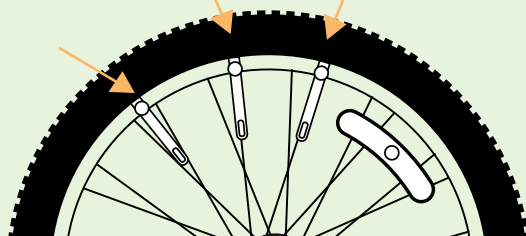
- Ntawm Taubhau: nruab lub log, muab tus ntsia quick release khawm rau kom ceev thiab nruab cov nplej rau; ua tib zoo saib kom lub log ncaj ncaj.
- Nram qab: Thaum nruab lub log, muab txoj saw hlau khuam rau ntawm lub kauj hlau cias me.
- Nram Qab: rub lub pulley kom ze koj; ces muab lub log dhos rau.

10 CAIJ TAU MUS

- Kuaj cov nplej thiab lub log quick release; ua tib zoo saib kom lub log txhob tshiaj cov nplej los tus tes hlau.
- Sim tus derailleur tom qab seb puas tseem hloov tau cias zoo.
- Yog muaj dabtsi tsis zoo, ces tej zaum lub log tsis ncaj lawm xwb; kho kom lub log ncaj ncaj.

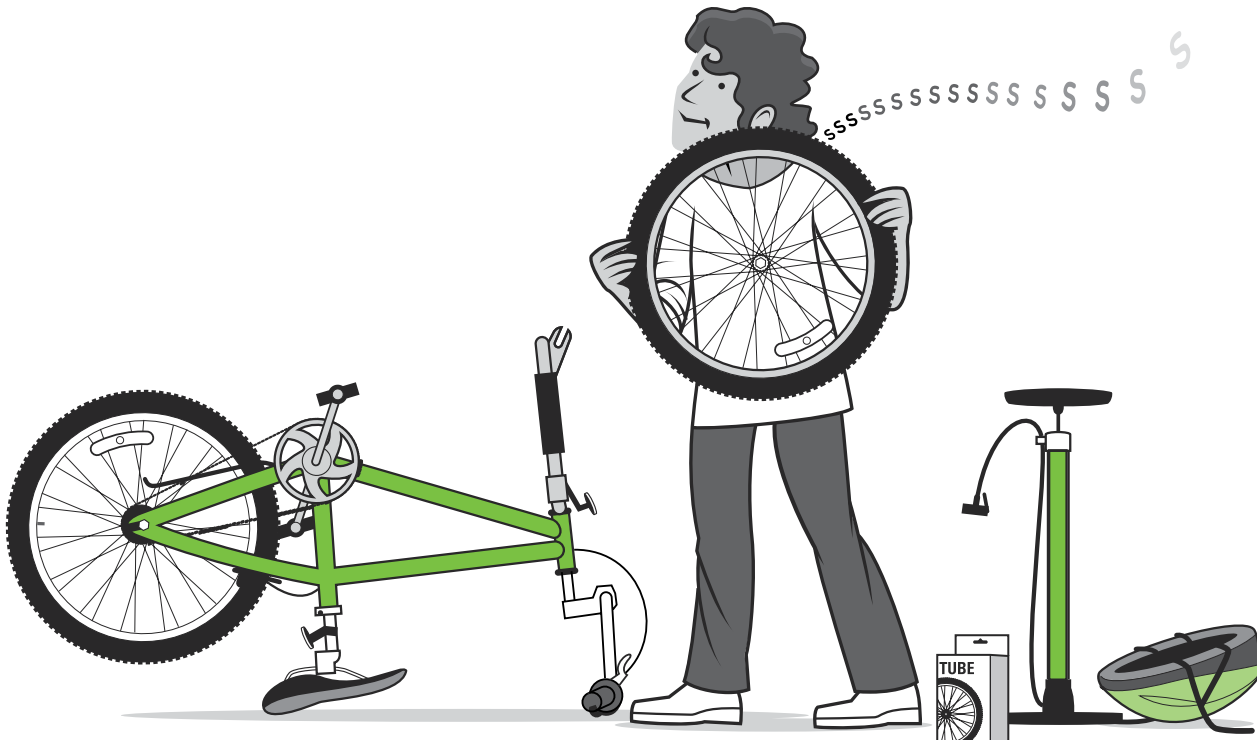
COV PAS HLOOV LOG

Cov pas hloov log yog tsim los khuam tau rau ntawm lub log cov xov hlau. Ntxig ib tug pas hloov log thiab muab khuam rau ntawm txoj xov hlau ntawm lub log, ntxig tus thib ob rau ntawm ib sab ntawm thawj tug koj ntxig, yog koj cheem tsum ib tug ntxiv, ces ntxig rau lwm qhov.



Zaj Kawm 4: Hloov ib lub log tawg (txuas ntxiv)

3. Qhia 5 gam uas yuav tsum siv thiaj kho tau lub log tawg.



Zaj Kawm 5: Thaum Pib thiab Thaum Nres

Tej zaum thaum pib caij tsheb kauj vab kom mus tau kiag yog qhov uas nyuaj tshaj tiamsis qhov uas paub ua tib zoo nres tej zaum yuav yog ib qho uas tseem ceeb tshaj. Tej uas nyob nram no yuav qhia seb yuav tso “tus tuam muaj zog” tso rau qhov twg es thiaj pab tau koj tuam tau mus ceev thiab sai. Tus “tuam muaj zog” yog qhov chaw yoojyim tuam kom “thiaj mus tau.” Zaj kawm no kuj yuav qhia koj kom paub siv tus nplej, maj mam thiab nres zuj zus - yog qhov ua tib zoo nres.

TUAM MUAJ ZOG

Cov lus qhia:

1. Saib zaj yeeb yaj kiab no, “Starting and Stopping” (1:29 feeb)
<https://bikeleague.org/content/starting-and-stopping>

MUS SAIB NTAWM
NO



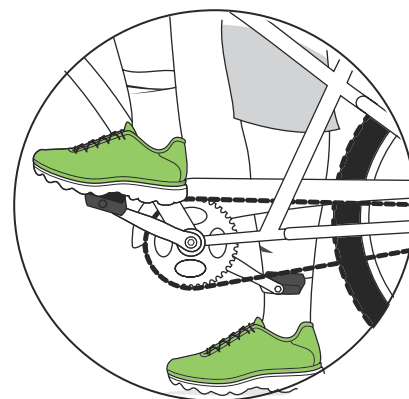
2. Nyeem cov lus nram no thiab cov qib hauv no kom koj paub tso koj lub tsheb kauj vab rau qhov chaw uas tuam muaj zog.

Qhov uas tuam muaj zog no pab koj pib tuam kom muaj zog rau qhov nws ua rau koj zoo cuab lub zog tuam kom mus ceev.

YUAV UA LI CAS TUAM MUAJ ZOG

- Zaum ntawm koj lub tsheb kauj vab kom koj ob txhais kotaw txheem hauv pem teb.
- Zoo li lub moos, muab tus tuam sab xis tig mus rau ntawm ob moos lossis sab laug tig rau ntawm kaum moos. Tus tuam nyob rau ntawm ob moos lossis ntawm kaum moos yuav yog tus tuam muaj zog. Yog tias koj lub tsheb kauj vab muaj cov nplej coaster, tuam mus rau tom ntej thiaj tig mus tau rau tus tuam muaj zog.
- Qhov uas pib li no pab peb cuab tau lub zog tuam thaum peb rub peb lub cev los zaum saum lub rooj es thiaj muaj zog tuam mus.
- Yuav kom ua tau li no, maj mam tig tus tuam tom qab mentsis kom tus tuam nyob ntawm sab xis mus nyob rau ntawm li ob moos lossis tus tuam ntawm sab laug mus nyob rau ntawm kaum moos. Tus no yuav yog tus tuam uas cuab tau lub zog.
- Qhov uas pib li no pab peb cuab tau lub zog tuam thaum peb rub peb lub cev los zaum saum lub rooj es thiaj muaj zog tuam mus.

3. Kaw ib qho video txog koj tus kheej piav seb yuav tso tus tuam muaj zog li cas thiab vim licas qhov uas ua li no thiaj pab koj tuam mus tau. Yog tsis kaw video, piav qhov uas tuam muaj zog rau ib tug hauv koj tsev neeg.



Zaj Kawm 5: Thaum Pib thiab Thaum Nres (txuas ntxiv)

QHOV UAS NRES

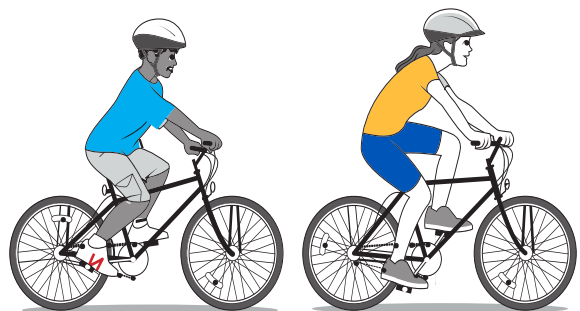
Cov Lus Qhia:

1. Tom qab saib zaj yeeb yaj kiab “Starting and Stopping” ntawm sab 14, nyeem cov no:

- Koj yuav tsum totaub tias tus nplej nram qab thiab ntawm taubhau txawv li cas thaum koj nres koj lub tsheb kauj vab.
- Ua ntej, koj yuav xyaum siv tus nplej nram qab los ua tib zoo nres. Tus nplej nram qab yog tus uas pab tau yus maj mam nres. Tus tes nyem nplej ntawm sab xis yog tus nyem nplej ntawm lub log nram qab.
- Tus tes nplej sab laug yog tus nres lub log ntawm taubhau. Tiamsis yog sib zog nyem tus tes nplej ntawm sab laug xwb, ces lub tsheb kauj vab yuav nres tamsid thiab tus caij yuav ntseev hlo los tau thiab.
- Yuav kom nres tau zoo tshaj, yuav tsum tib txhij maj mam nyem ob tug nplej, thiaj maj mam nres tau.

2. Qhia ib tug neeg laus hauv koj tsev neeg txog cov nplej ntawm lub tsheb kauj vab. Yog ua tau, siv lub tsheb kauj vab los qhia cov nplej.

- Ua ntej, nug lawv seb tus tes nplej twg yog tus ua kom lub log nram qab nres. Lawv yuav tsum teb tias, “Yog tus tes nplej ntawm sab xis.”
- Piav rau lawv tias tus tes nplej ntawm sab xis ua kom lub log nram qab nres. Nyem tus tes nplej ntawm sab xis thiab sim thawb mus rov qab. Lub tsheb kauj vab yuav tsum ntog tsis tau rov qab thiab lub log ntawm taubhau yuav tsa.
- Nug lawv seb lawv puas paub tus tes nplej twg ua kom lub log ntawm taubhau nres. Lawv yuav tsum teb, “Tus tes nplej ntawm sab laug.”
- Piav rau lawv tias tus tes nplej ntawm sab laug ua kom lub log ntawm taubhau nres. Nyem tus tes nplej ntawm sab laug, sim thawb mus tom ntej. Lub tsheb kauj vab yuav tsum ntog tsis tau mus rau tom ntej thiab yog tias koj pheej thawb, lub log nram qab kuj yuav tsa tau thiab.
- Nug lawv seb yuav muaj tau li cas yog tias lawv tsuas siv tus tes ntawm sab laug los nres lub tsheb kauj vab kom nres xwb. Lawv yuav tsum teb tias, “Tsam koj yuav poob ntseev hlo.”
- Qhia lawv tias. “Yuav kom nres tau zoo tshaj, yuav tsum tib txhij maj mam nyem ob tug nplej, thiaj maj mam nres tau.”



Ua raws li koj tus xibhwb cov lus qhia thaum muab xa mus thiab/ lossis muab khij tias koj twb ua qhov Caij Tsheb Kauj Vab Lomzem Heev tas lawm! Daim Txheeb Khoom.

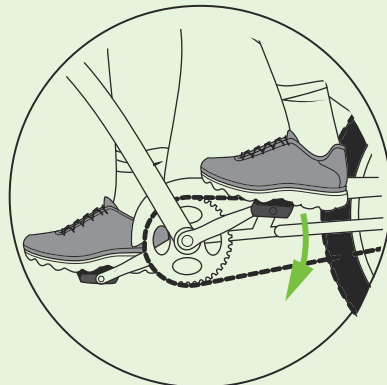
CAIJ NTAWM TXOJKEV TAUG KOTAW ZAM TEJ UAS PHOM SIJ

Caij tsheb kauj vab ntawm txoj kev taug kotaw zoo li tsis txaus ntshai npaum li caij hauv txojkev loj, tiamsis kuj muaj ntau yam phom sij thiab. Cov neeg uas tsav tsheb mus ceev thiab tsuas saib tom hauv ntej xwb, tsis saib cov mus ntawm txoj kev taug kotaw, xws li cov caij tsheb kauj vab. Ntau zaub lawv tsis pom cov caij tsheb kauj vab nyob ntawd, hajyam tsis pom cov nyob ntawm chaw nres tsheb thiab ntawm kev sib tshuam. Tej kev taug kotaw yog ib qho phom sij rau cov caij tsheb kauj vab. Tej kev tsis tu ntshis, muaj qhov siab qhov qes, tawg tej kab, thiab cov neeg taug kev ua rau ib txoj kev phom sij rau cov caij tsheb kauj vab mus tau. Ua raws li cov lus hais no thaum caij ntawm tej kev taug kotaw thiab nrog ib tug neeg laus uake kom thiaj tsis muaj teebmeem.

- Zam cov taug kev thiab thawb koj lub tsheb kauj vab ntawm tej chaw muaj neeg coob.
- Qw hais tias “hla ntawm koj sab laug” lossis nyem koj lub tswb thaum mus ze tibneeg ntawm txojkev taug kotaw.
- Ua tib zoo saib cov tsav tsheb; tsis txhob xav tias lawv pom koj ib zaug li.
- Ua tib zoo saib seb puas muaj cov tawm cov nkag hauv chaw nres tsheb lossis cov kev ntawm qab tsib taug.
- Mus ntawm txok kev taug kotaw uas mus tib seem li cov tsheb mus (Caij ntawm sab xis.)
- Mus ceev li mus kev xwb Nres thiab zam tej kev sib tshuam ib yam li ib tug neeg taug kev yuav tsum ua thiab.

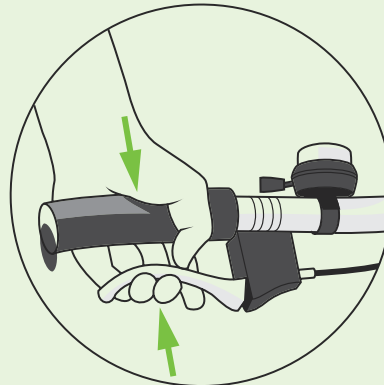
Zaj Kawm 5: Thaum Pib thiab Thaum Nres (txuas ntxiv)

Ib lub tsheb kauj vab twg nyias muaj nyias ib hom nplej.



YUAV KOM NRES

IB QHO COASTER NPJEJ/TUS NPJEJ KOTAW



YUAV KOM NRES

OB TUG NPJEJ TES

Cov lus qhia: (txuas ntxiv)

Yog koj muaj ib lub kaus mom thiab tsheb kauj vab, hais kom ib tug neeg laus hauv koj tsev neeg los saib koj ua tej no:

- Ntooj koj lub kaus mom, mus rau ntawm koj lub tsheb kauj vab thiab ua raws li qhov “ABC Quick Check.”
- Siv qhov uas Tuam Muaj Zog thiab caij koj lub tsheb kauj vab mus deb li lub gym tom tsev kawm ntawv (kwvlam li 50-80 fij) ntawm txoj kev taug kotaw, txoj kev pua xis mas tom phoj lossis ntawm chaw nres tsheb lossis lwm qhov chaw uas koj niam koj txiv/tus saib xyuas pom zoo rau koj caij.
- Caij mus rau ntawm ib tug hauv koj tsev neeg, ces mam li ua tib zoo nres, maj mas siv ob tus tes nplej uake, kom maj mam los nres ntawm lawv.
- Ua li no kom koj nres tau thwj thwj 3 zaub uake.

Cov niam cov txiv: ua tib zoo xaiv seb yuav ua yam twg raws li koj tus menyuam lub peevxwm kom nws thiaj xyaum tau tej kev kawm no es tsis raug mob qhov twg.

Ua raws li koj tus xibhwb cov lus qhia thaum muab xa mus thiab/ lossis muab khij tias koj twb ua qhov Caij Tsheb Kauj Vab Lomzem Heev tas lawm! Daim Txheeb Khoom.

Zaj Kawm 6: Tsav Kuv Lub Tsheb Kauj Vab Ib Yam Li Tsav Ib Lub Tsheb

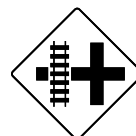
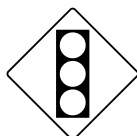
Yuav kom koj caij tau tsheb kauj vab tso siab plhuav, koj yuav tsum:

- Totaub nkag siab txog tej paib kev thiab cov teeb kev,
- Tsa koj txais tes kom qhia tias koj yuav lem sab twg, siv ib txhais tes tuav
- Saib nram qab thiab ob sab huvsu saib puas muaj tsheb los, kuj siv tau lo lus “saib tom ntej tom qab”

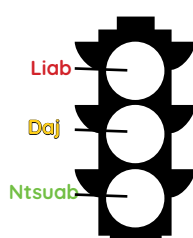
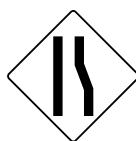
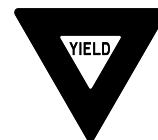
Qhov uas paub ua tej no pab kom lawv paub xyuam xim thaum caij tsheb kauj vab hauv kev loj.

Cov Lus Qhia:

1. Siv li feeb los sau li koj sau tau, los piav cov paib nram no thiab sab 18 tom ntej.

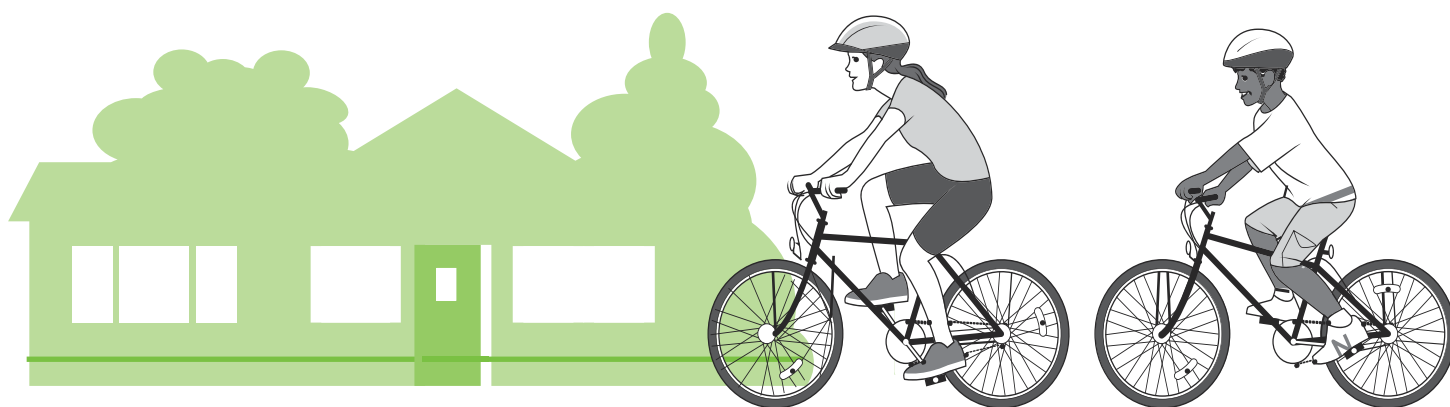


Zaj Kawm 6: Tsav Kuv Lub Tsheb Kauj Vab Ib Yam Li Tsav Ib Lub Tsheb (txuas ntxiv)



Cov lus qhia: (txuas ntxiv)

2. Tom qab 5 feeb tas, muab koj cov lus teb piv rau daim ntawv muaj lus teb ntawm sab 19.
3. Kho koj cov lus teb thiab sau cov lus yog rau cov lus nug uas koj tsis paub.



Ua raws li koj tus xibhwb cov lus qhia thaum muab xa mus thiab/ lossis muab khij tias koj twb ua qhov Caij Tsheb Kauj Vab Lomzem Heev tas lawm! Daim Txheeb Khoom.

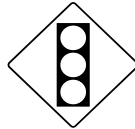
Daim Teb rau Cov Paib



Daim Paib Nres



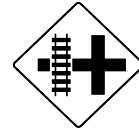
Ceev Faj Muaj Paib
Nres Tom Ntej



Ceev Faj Muaj Teeb
Nres Tom Hauv Ntej



Ceev Faj Muaj
Menyuam Uasi Tom
Ntej



Ceeb Toom Muaj
Kev Tsheb Nqaj
Raws Kev
Sib Tshuam
Tom Ntej



Txoj kev Mus Ob
Seem
Ceeb Toom txog Kev
Tsheb



Daim Paib Qhia Mus
Tau Ceev Li Cas



Yuav Nplua Thaum
Ntub Dej



Ceeb Toom
Kev Nkhaus mus rau
Sab Laug



Txoj Kev Mus
Ib Seem Xwb



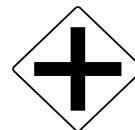
Ceev Faj Muaj Npav
Nres Tom Ntej



Tsis Pub
Lem



Kab Sab Laug Yuav
Tsum
Lem Rau Sab Laug



Kev Sib Tshuam Tom
Ntej



Ceeb Toom Muaj
Cov Tub Kawm
Ntawv Hla Kev Tom
Ntej



Lem Mus Sab Laug
Xwb/Lem Sab Laug
lossis Mus Ncaj Qha



Lem Tsis Tau Mus
Rau Sab Xis
Tom Ntej



Tsis Txhob Nkag Mus



Lug Kev



Muaj Txoj Kab Tsis
Pub Mus
Tom Ntej



Ib Tug Neeg Taug
Kev
Sib Tshuam



Ntug Kev Ntawm
Sab Xis
Tom Ntej



Tsheb Kauj Vab Hla
Kev Tom Ntej Ceeb
Toom



Kev Ntxhab Tom
Ntej
Ceeb Toom



Kev Tsheb Nqa Sib
Tshuam

Daim Teb rau Cov Paib (txuas ntxiv)



Ntug Kev Tsis Pua
Yas
Ceeb Toom



Mus Yuam Kev
Lawm



Lem Rau Sab Xis
30mph lossis rov
Hauv



Lem Rau Sab Laug
30mph lossis rov
Hauv



Daim Paib Zam Kev



Tus Choj Muaj Ib
Kab Mus
Tom Ntej Ceeb Toom



Kab Sab Xis Kawg
Lawm
Cov Kev Mus Yuav
Tsum Los Uake



Liab: NRES
Daj: Nres yog tias koj nres tau
Ntsuab: Mus, yog tias tsis muaj tsheb
nres hauv kev sib tshuam

Zaj Kawm 6: Tsav Kuv Lub Tsheb Kauj Vab Ib Yam Li Tsav Ib Lub Tsheb (txuas ntiv)

SIV IB TXHAIS TES CAIJ XWB

Cov Lus Qhia:

1. Nyeem cov lus ntawm no uas hais txog saib seb yuav ua tib zoo caij tsheb kauj vab li cas. Ua ntej yuav caij mus tom tsev kawm ntawv, tom ib tug phoojywg lub vaj lub tsev lossis mus ncig zej ncig zos, yus yuav tsum paub yuav caij lub tsheb kauj vab li cas, thiab yuav tsum:

- caij tau mus ncij ncij,
- paub siv tes los qhia seb yuav lem mus rau sab twg,
- paub saib tom ntej tom qab thiab ib ncig thiab,
- paub nres keej keej uas lub tsheb kauj vab tsis co li.

Qhov uas koj paub ua tib zoo caij lub tsheb kauj vab thiab ua raws li tej kevcai ntawm kev loj kuj tseem ceeb npaum li qhov uas txawj caij tsheb kauj vab.

Yuav tsum siv ib txhais tes tuav hos ib txhais los qhia seb yuav lem mus rau sab twg thiab tig sab tom qab koj seb puas muaj tsheb.

Cov niam cov txiv: ua tib zoo xaiv seb yuav ua yam twg raws li koj tus menyuam lub peevxwm kom nws thiaj xyau tau tej kev kawm no es tsis raug mob qhov twg.

2. Yog koj muaj ib lub kaus mom thiab tsheb kauj vab, hais kom ib tug neeg laus hauv koj tsev neeg los saib koj ua tej no:

- Ntooj koj lub kaus mom, mus rau ntawm koj lub tsheb kauj vab thiab ua raws li qhov “ABC Quick Check.”
- Siv qhov uas Tuam Muaj Zog thiab caij koj lub tsheb kauj vab mus deb li lub gym tom tsev kawm ntawv (kwviam li 50-80 fij) ntawm txoj kev taug kotaw, txoj kev pua xis mas tom phoj lossis ntawm chaw nres tsheb lossis lwm qhov chaw uas koj niam koj txiv/tus saib xyuas pom zoo rau koj caij. Yog tias koj caij ntawm txoj kev, yuav tsum caij rau ntawm sab xis xwb xwb li.
- Muab koj sab tes xis tuav tus tes tsheb kauj vab thiab muab koj sab tes laug txheem ntawm koj lub duav.
- Ua tib zoo caij koj lub tsheb kauj vab kom ncij ncij tsis txhob mus nkhaus nkhib nkhaus nkuav. Txojkev kawm no yog pab kom paub txawj caij.
- Nrhiav ib qho chaw nres (siv ntaub nplaum lossis siv chalk lossis lwm yam los kos hauv pem teb) lossis ib daig Paib Nres tiag tiag.
- Thaum koj mus ze rau ntawm qhov uas koj maim yuav nres, tso koj txhais tes laug rov qab rau ntawm tus tes tsheb kauj vab ces nyem ob sab nplej tibi los nres.
- Saib ib ncig koj seb puas muaj tsheb los ces mam ua tib zoo lem rov qab. Muab koj sab tes laug tuav tus tes tsheb kauj vab thiab muab koj sab tes xis txheem ntawm koj lub duav.
- Thaum koj los tsev, maj mam los, ces tsa tes qhia tias yuav lem sab laug ces mam nres. Saib seb puas muaj tsheb los rau ntawm koj, yog muaj, nres ces thaum mus tau, mam hla mus.
- Xyau mus mus los los ob peb zaug nrog ib tug neeg laus hauv koj tsev neeg, lossis xyau txog thaum koj ua tau li no ob zaug sib lawv liag es tsis co lawm.

3. Yog koj tsis muaj ib lub tsheb kauj vab, hu mus rau ib tug phoojywg lossis ib tug hauv koj tsev neeg thiab piav rau lawv tias vim li cas tseem rau yus txawj siv ib txhais tes los caij tsheb kauj vab.

Zaj Kawm 6: Tsav Kuv Lub Tsheb Kauj Vab Ib Yam Li Tsav Ib Lub Tsheb (txuas ntxiv)

SIV TES QHIA YUAV LEM

Ib yam li ib tug uas tsav tsheb es yuav tsum xees nyas, cov caij tsheb kauj vab los kuj yuav tsum ua tib yam li ntawd thiab.

Saib cov duab txog tus caij tsheb kauj vab uas siv tes los qhia seb yuav lem mus rau qhov twg.



Nres



Lem Sab Laug



Lem Sab Xis

- Thaum koj caij lub tsheb kauj vab thiab xav Lem Mus Rau Sab Laug, xyab koj txhais npab thiab taw mus rau sab laug.
- Thaum koj caij lub tsheb kauj vab thiab xav Lem Mus Rau Sab Xis, xyab koj txhais npab thiab taw mus rau sab xis.

Yoojyim npaum li no thiab tseem ceeb kawg li. Nov yog txoj cai! Yog tias koj yuav tsum tau siv ob txhais tes los tuav tsheb kauj vab, koj tsis siv tes xees nyas loj tau. Piv xam li no: thaum koj yuav tau nplej, thiab txojkev tsis du dais, thaum koj caij nqes roob, lossis thaum koj xav tias koj yuav tsum tau xuas ob txhais tes tuav koj lub tsheb kauj vab.

Cov Lus Qhia:

1. Sau koj cov lus teb rau cov lus nug no:

Cov tsav tsheb ib leeg puas qhia rau ib leeg tias lawv yuav mus rau qhov twg?

Yuav muaj dabtsi tshwm sim yog tias lawv tsis ua li no?

Cov tsav tsheb qhia li cas tias lawv yuav mus qhov twg?

Zaj Kawm 6: Tsav Kuv Lub Tsheb Kauj Vab Ib Yam Li Tsav Ib Lub Tsheb (txuas ntxiv)

Cov niam cov txiv: ua tib zoo xaiv seb yuav ua yam twg raws li koj tus menyuam lub peevxwm kom nws thiaj xyauv tau tej kev kawm no es tsis raug mob qhov twg.

XEES NYAS

Cov Lus Qhia: (txuas ntxiv)

2. Yog koj muaj ib lub kaus mom thiab tsheb kauj vab, hais kom ib tug neeg laus hauv koj tsev neeg los saib koj ua tej no:

- Ntoo koj lub kaus mom, mus rau ntawm koj lub tsheb kauj vab thiab ua raws li qhov “ABC Quick Check.”
- Siv qhov uas Tuam Muaj Zog thiab caij koj lub tsheb kauj vab mus deb li lub gym tom tsev kawm ntawv (kwvlam li 50-80 fij) ntawm txoj kev taug kotaw, txoj kev pua xis mas tom phoj lossis ntawm chaw nres tsheb lossis lwm qhov chaw uas koj niam koj txiv/tus saib xyuas pom zoo rau koj caij.
- Caij ntawm sab xis thiab mus deb li lub gym tom tsev kawm ntawv, tsis txhob tuam lawm, xees nyas tias yuav lem rau sab xis ces mam nyem ob sab nplej tibi es maj mam nres.
- Saib ib ncig ntawm koj seb puas muaj tsheb los, (yog tias caij ntawm txoj kev loj, koj yuav tsum hla mus rau sab tim ub es caij rau ntawm txoj kev uas nyob rau ntawm sab xis) ua tib zoo lem mus rau sab xis yog tias ua tau lossis thim rov qab mus rau qhov chaw uas koj pib. Thaum koj mus ntawm qhov chaw uas koj pib, maj mas thiab xees nyas tias koj yuav lem mus rau sab laug. Saib seb puas muaj tsheb los rau ntawm koj, yog muaj, nres ces thaum mus tau, mam lem mus rau sab laug.

Yog tias koj tsis muaj tsheb kauj vab, koj caij tau ib lub scooter, skateboard lossis rollerblade thiab mus deb li lub gym tom tsev kawm ntawv (kwvlam li 50-80 fij) ntawm txoj kev taug kotaw, txoj kev pua xis mas tom phoj lossis ntawm chaw nres tsheb lossis lwm qhov chaw uas koj niam koj txiv/tus saib xyuas pom zoo rau koj los qhia ib tug neeg laus hauv koj tsev neeg tias siv koj txhais tes xees nyas mus rau sab xis sab laug li cas.



Zaj Kawm 6: Tsav Kuv Lub Tsheb Kauj Vab Ib Yam Li Tsav Ib Lub Tsheb (txuas ntxiv)

SAIB TOM NTEJ TOM QAB IB NCIG

Saib tom ntej tom qab ib ncig koj txhais tias thaum koj caij, koj yuav tsum ua tib zoo saib tom ntej tom qab koj los txiav txim seb puas zoo rau koj hloov kab lossis lem.

Cov Lus Qhia:

1. Hais kom ib tug neeg laus hauv koj tsev neeg ua tej no nrog ib lub tsheb kauj vab, ib lub scooter, skateboard lossis rollerblade los ua tej no thiab, nco ntsoov ntoo koj lub kaus mom yog tias koj muaj ib lub:

- Ntoo koj lub kaus mom, mus rau ntawm koj lub tsheb kauj vab thiab ua raws li qhov “ABC Quick Check.”
- Siv qhov uas Tuam Muaj Zog thiab caij koj lub tsheb kauj vab mus deb li lub gym tom tsev kawm ntawv (kwvlam li 50-80 fij) ntawm txoj kev taug kotaw, txoj kev pua xis mas tom phoj lossis ntawm chaw nres tsheb lossis lwm qhov chaw uas koj niam koj txiv/tus saib xyuas pom zoo rau koj caij. Qhov chaw koj siv los caij tsheb kauj vab thib no yuav muab hu ua txoj kab kev.
- Hais kom ib tug neeg laus hauv koj tsev neeg sawv ib nrab ke ntawm txoj kab kev es tsis ntsia koj. Tom qab koj caij dhau lawv, lawv yuav tsum tuav ib, ob txhais tes lossis tsis tsa ib txhais tes kiag li thiab qw “Saib ib ncig koj.”
- Caij dhau tus laus ntawm koj sab laug, muab koj sab xis tuav raws tus tes tsheb kauj vab, koj txhais tes laug txheem ntawm duav, uas koj tseem mus tau mus ncaj qha.
- Tom qab koj hnov lawv qw, “Saib koj ib ncig!” tig koj lub cev, tsis yog tig tus tes tsheb kauj vab los saib nraum koj xub pwg sab laug.
- Ntsia/tig mus saib tom qab saib seb tus neeg laus ntawd tsa pes tsawg txhais tes. Qhov no yog hu ua “saib tom ntej tom qab ib ncig” (“saib tom qab”).
- Qw seb koj pom pes tsawg txhais tes tsa (“lub xoom,” “ib,” lossis “ob”) thiab taug txoj kab es txhob nres.
- Caij mus txog thaum txoj kab kev kawg. Ces nres thiab tig rov qab los.
- Thaum rov tig mus rau qhov chaw uas koj pib, caij dhau tus neeg laus thiab rov ua dua. Zaum no tig mus saib rau ntawm koj xub pwg sab xis saib seb lawv tsa pestsawg txhais tes thiab qw “lub xoom,” “ib,” lossis “ob”.
- Xyaum mus mus los los ob peb zaug nrog ib tug neeg laus hauv koj tsev neeg, lossis xyaum txog thaum koj ua tau li no ob zaug sib lawv liag es tsis co lawm.

Zaj Kawm 7: Caij Ntawm Kev Loj

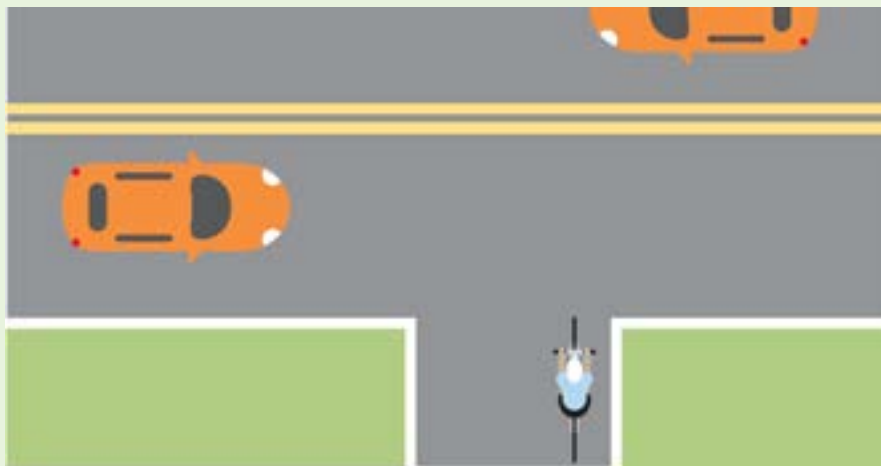
Sawvdaws yuav tsum caij lub tsheb kauj vab ib yam li tsav tsheb es lwm tus thiaj paub tias yus yuav mus li cas, caij rau sab xis, lem raws cai, thiab paub sib zam ntawm kev sib tshuam. Qhov uas paub tias yuav mus li cas, cov caij tsheb kauj vab uas paub xyuam xim yuav paub tias yuav caij mus li cas hauv txoj kev thiab paub siv tes los xees nyas. Qhov uas paub tias yuav caij mus li cas hauv txoj kev qhia rau lwm tus paub tias koj yuav npaj mus qhov twg.

Xub Tuaj, Xub Tau

Ib yam li tej tsheb, cov tsheb kauj vab los kuj muaj cai caij hauv txoj kev thiab. Yog tus caij lub tsheb kauj vab xub nyob ntawm txoj kev, ces cov tsav tsheb yuav tsum zam. Ib yam li ntawd, yog lub tsheb xub nyob ntawm txoj kev, tus caij tsheb kauj vab kuj yuav tsum zam thiab. Txoj cai no kuj hais txog thaum nyob ntawm txoj kev sib tshuam thiab. Ib yam li cov tsheb, cov caij tsheb kauj vab kuj yuav tsum zam hloov txoj kab kev.

Zam Cov Hla Kev

Cov uas tsav ntawm tej kev me, xws li cov chaw nres tsheb thiab cov kev nram qab tsib taug, yuav tsum tos cov tsheb ntawm kev loj ua ntej mam li mus rau lossis hla kev. Qhov uas zam no txhais tias saib seb puas muaj tsheb los ze ze uas yuav tsoo koj. Ua ntej hloov kab, cov tsheb kauj vab yuav tsum saib seb puas muaj tsheb nyob ntawd ua ntej. Yog tias muaj, tus caij tsheb kauj vab yuav tsum tos lub tsheb mus dhau tso mam hloov kab.

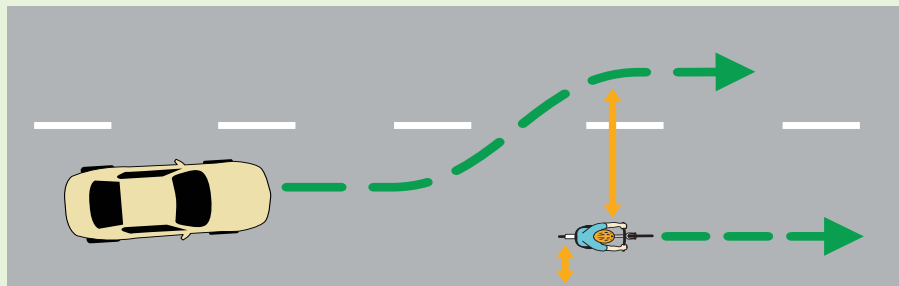


Cov niam cov txiv, yog tias xav paub ntxiv, mus saib peb phau ntawv:
<https://www.bikemn.org/education/minnesota-bicycling-handbook>

Zaj Kawm 7: Caij Ntawm Kev Loj (txuas ntxiv)

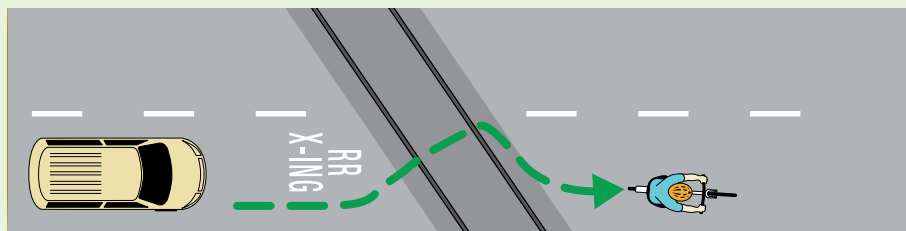
Yuav Tsum Paub Nyob Rau Ntawm Qhov Twg Ntawm Txoj Kab Txoj Kab Thiaj Zam Tau Teeb Meem & “Zam Qhov Ti Ti”

Nyob rau ntawm sab xis, tsis txhob nyob ti ti ntawm ntug kev. Yog tias koj caij nrug deb zog ntawm ntug kev sab xis, ze kawg nkaus yuav tsum nyob deb li 24 inch ntawm ntug kev. Qhov uas ua li no cov tsav tsheb thiaj tsis tsav los “ti ti” koj thiab los hla koj rau tib txoj kab kev.



Hla Cov Kev Tsheb Nqaj Hlau

Cov kev tsheb nqaj hlau feem ntau los sib tshuam txoj kev tav toj. Maj mam thiab ua tib zoo hla thiaj tsis khuam koj lub log. Koj yuav tsum hajyam ua li no yog tias los nag thiab ntub ntub ntawm kev.



Cov Lus Qhia:

1. Saib zaj yeeb yaj kiab “Bicycle Safety Tips” (5 feeb) nrog koj tsev neeg thiab tham txog tej uas koj kawm tau:

<https://www.youtube.com/watch?v=3l-SdTzuCQk>

MUS SAIB
NTAWM NO



2. Sau 5 yam uas koj kawm tau txog kevcai tsheb thaum saib zaj yeeb yaj kiab “Bike Safety Tips” thiab nyeem cov ntaub ntawv.

1

2

3

4

5

Zaj Kawm 7: Caij Ntawm Kev Loj (txuas ntxiv)

Cov niam cov txiv: ua tib zoo xaiv seb yuav ua yam twg raws li koj tus menyuam lub peevxwm kom nws thiab xyaum tau tej kev kawm no es tsis raug mob qhov twg.

Cov Lus Qhia: (txuas ntxiv)

3. Caij koj lub tsheb kauj vab, lub scooter, lub skateboard lossis rollerblade li 5 hnub 15 feeb rau ib hnub thiab muab sau tseg rau sab tom qab no.

Hnub 1

Hnub no yog hnub tim:

Kuv caij nrog:

Kuv caij kuv lub tsheb kauj vab ntawm:

Txoj kev me me

Txoj kev

Lwm yam (sau hauv qab no)

Kuv caij

feeb!

Kuv pom

lwm tus caij tsheb kauj vab
thiab!

Tej uas kuv pom nraum hnub no zoo uas
kuv nyiam heev yog

Koj puas paub ua ntej tias koj yuav caij koj lub tsheb kauj vab mus rau qhovtwg? Koj mus qhov twg?

TSHEB KAUI VAB LOMZEM HEEV! TOM TSEV

Hnub 2

Hnub no yog hnub tim:

Kuv caij nrog:

Kuv caij kuv lub tsheb kauj vab ntawm:

Txoj kev me me

Txoj kev

Lwm yam (sau hauv qab no)

Kuv caij

feeb!

Kuv pom

lwm tus caij tsheb kauj vab thiab

Tej uas kuv pom nraum hnub no zoo uas
kuv nyiam heev yog

Koj puas paub ua ntej tias koj yuav caij koj lub tsheb kauj vab mus rau qhovtwg? Koj mus qhov twg?

Hnub 3

Hnub no yog hnub tim:

Kuv caij nrog:

Kuv caij kuv lub tsheb kauj vab ntawm:

Txoj kev me me

Txoj kev tsheb

Lwm yam (sau hauv qab no)

Kuv caij

feeb!

Kuv pom

lwm tus caij tsheb kauj vab thiab

Tej uas kuv pom nraum hnub no zoo uas
kuv nyiam heev yog

Koj puas paub ua ntej tias koj yuav caij koj lub tsheb kauj vab mus rau qhovtwg? Koj mus qhov twg?

Hnub 4

Hnub no yog hnub tim:

Kuv caij nrog:

Kuv caij kuv lub tsheb kauj vab ntawm:

Txoj kev me me

Txoj kev tsheb

Lwm yam (sau hauv qab no)

Kuv caij

feeb!

Kuv pom

lwm tus caij tsheb kauj vab
thiab!

Tej uas kuv pom nraum hnub no zoo uas
kuv nyiam heev yog

Koj puas paub ua ntej tias koj yuav caij koj lub tsheb kauj vab mus rau qhovtwg? Koj mus qhov twg?

Hnub 5

Hnub no yog hnub tim:

Kuv caij nrog:

Kuv caij kuv lub tsheb kauj vab ntawm:

Txoj kev me me

Txoj kev tsheb

Lwm yam (sau hauv qab no)

Kuv caij

feeb!

Kuv pom

lwm tus caij tsheb kauj vab
thiab!

Tej uas kuv pom nraum hnub no zoo uas
kuv nyiam heev yog

Koj puas paub ua ntej tias koj yuav caij koj lub tsheb kauj vab mus rau qhovtwg? Koj mus qhov twg?

Daim uas Qhia Tias Cov Tub Kawm Ntawv/Tus Saib Xyuas Xav Li Cas

Thov sau rau hauv [daim uas Qhia Tias Cov Tub Kawm Ntawv/Cov Saib Xyuas Xav Li Cas](#) tom qab koj ua qhov Caij Tsheb Kauj Vab Lomzem Heev tom Tsev tas. Daim ntawv ntawd yuav siv li 5 feeb thiaj ua tiav thiab yuav pab tau BikeMN pom seb Daim Taw Kev zoo rau qhov twg thiab yuav tau kho qhov twg kom zoo dua tuaj.