

الركوب الآمن

أهداف رئيسية:

- تعلّم قواعد الركوب الآمن على الدراجة الهوائية

الرسائل الأساسية:

دراجة سليمة

- عدم الركوب على دراجة هوائية غير صالحة
- عدم الركوب على دراجة هوائية كبيرة جدًا أو صغيرة جدًا
- وسائل السلامة
- لا نركب الدراجة الهوائية من دون خوذة سليمة ووسائل حماية الرؤية والظهور

- يجب الامتناع عن الركوب في ساعات العتمة. لكن إذا ركبت في هذه الساعات، يجب الالتزام بإضاءة المصابيح، ارتداء ثياب فاتحة اللون والسترة الصفراء. كما يجب التأكد من وجود عاكسات ضوء على الدراجة من أجل الظهور

منطقة الركوب الآمن

- نركب الدراجة فقط في الطرق والمسارات المخصصة لذلك
- عندما نعبّر الشارع - ننزل عن الدراجة

الركوب الآمن

- لا نقوم بتصرفات طائشة على الدراجة
- لا نضيف راكبًا إضافيًا على الدراجة
- عند ركوب الدراجة ضمن مجموعة، يجب الحفاظ على مسافة بين الراكبين
- لا نلتهي عن التركيز عند الركوب ونحافظ على تركيز عال (من دون استخدام الهاتف المحمول والموسيقى)

مجرى النشاط:

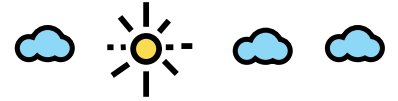
يدور الدرس حول ورقة العمل التي تجمع كافة القواعد الخمس المهمة التي يجب تذكرها عند الركوب على الدراجة الهوائية. في نهاية العمل، يجب مراجعة القواعد الخمس، والتحدث عن كل منها والتأكد من أن الطلاب قد فهموها كلها.

إجابات المهمة 3:

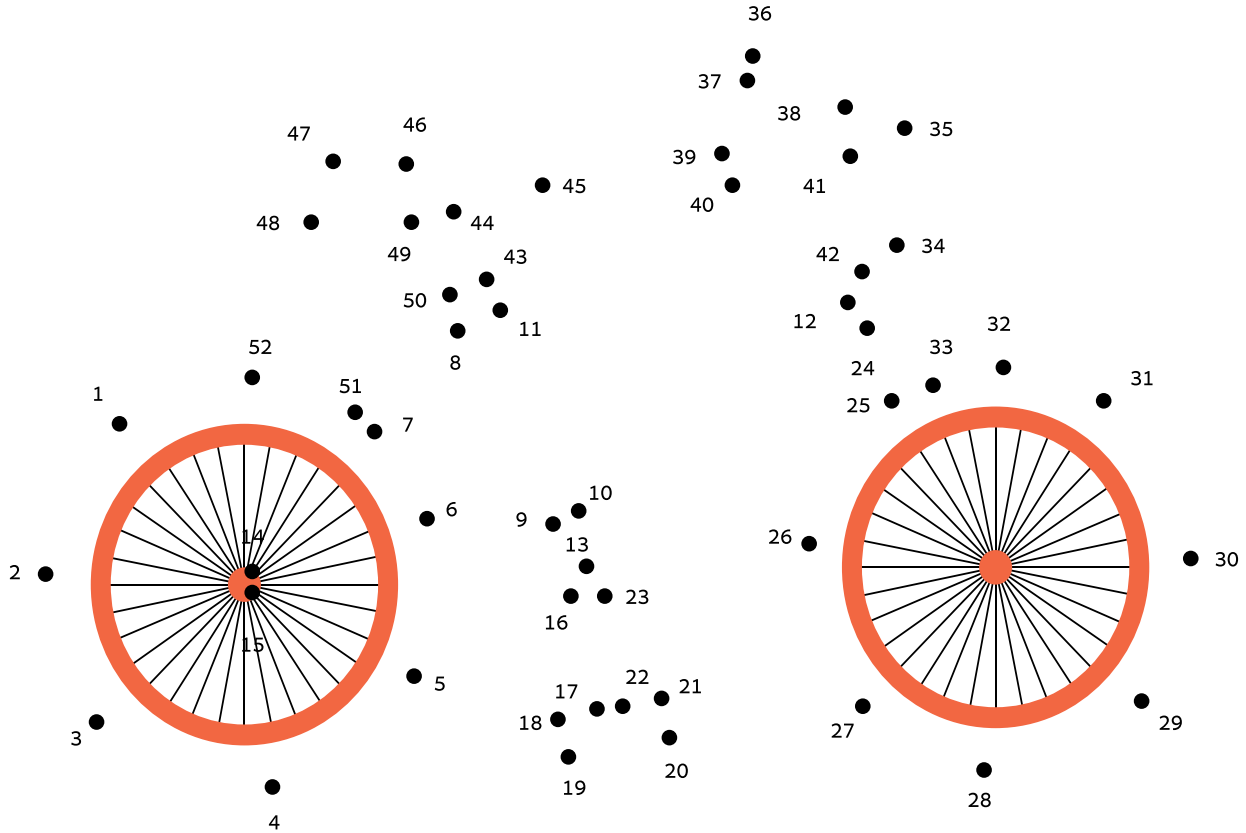
1. مصباح أمامي
2. عاكس خلفي للضوء
3. عاكس أمامي للضوء
4. دواسة
5. مصباح خلفي
6. فرامل يدوية
7. جرس
8. عاكس ضوء دولاب

خلاصة: سنكرر المصطلحات الرئيسية





المهمة 1 - وسيلة سليمة: صلوا النقاط لتعرفوا الصورة التي ستحصلون عليها

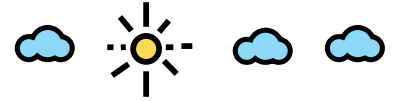


المهمة 2 - معدات السلامة: لَوّنوا بحسب قائمة الألوان كل معدات السلامة المطلوبة للركوب الآمن



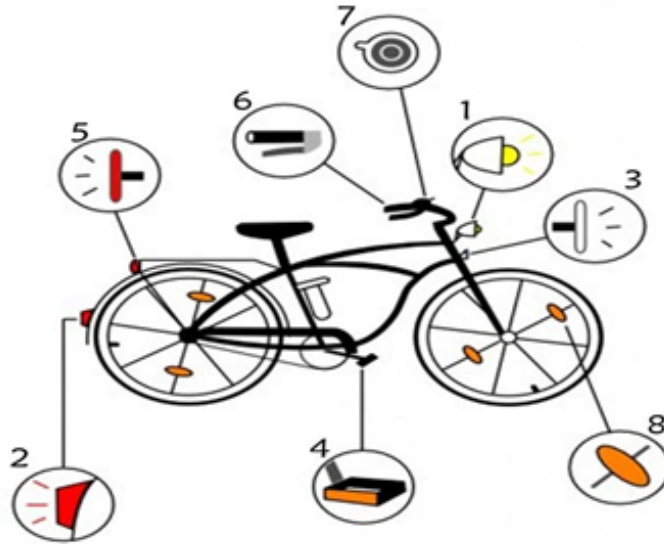
- خوذة
- حماية للركب
- حماية للمفاصل
- مصباح كهربائي
- عاكس ضوء
- جرس





المهمة 3 - الرؤية والظهور قبيل خروجكم لركوب الدراجة الهوائية، أضيفوا أغراض السلامة المطلوبة للركوب الآمن:

ما هي أسماء أدوات الظهور على الدراجة؟



- | | |
|----------|----------|
| _____ .5 | _____ .1 |
| _____ .6 | _____ .2 |
| _____ .7 | _____ .3 |
| _____ .8 | _____ .4 |

المهمة 4 - منطقة الركوب الآمن. ضعوا دائرة على كل الأمانة الآمنة للركوب - باللون الأخضر، وكل الأماكن غير الآمنة للركوب - باللون الأحمر.

طريق الدراجات الهوائية

ممر مشاة

الجهة اليسرى من الشارع

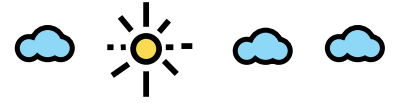
الجهة اليمنى من الشارع

موقف

باحة المنزل الخلفية

رصيف

متنزه ألعاب مكتظ



المهمة 5 - الركوب الآمن أخبروا ماذا حدث في الحادثة أمامكم:



