



NATIONWIDE CHILDREN'S®
When your child needs a hospital, everything matters.

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

سلامة ركوب الدراجات

Bicycle Safety (Arabic)

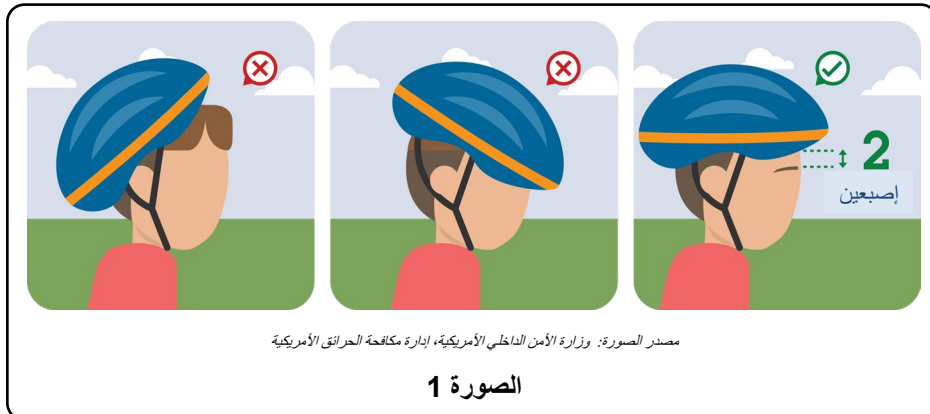
تعتبر الدراجات (الدراجات الهوائية) وسيلة ممتعة لممارسة الرياضة والتنقل. وقبل ركوب الدراجة، ينبغي وضع خوذة ملائمة على رأس طفلك. وتحمي الخوذة الوجه والرأس والدماغ في حالة السقوط. حيث إن ارتداء الخوذة يحميك من إصابات الرأس والوفاة في حالة وقوع حادث.

اختيار الخوذة

- دعوا الطفل يساعد في اختيار خوذته. سيساعده ذلك على الشعور بالحماس لارتدائها.
- قبل شراء الخوذة:
 - ينبغي اختيار خوذة ملائمة ومريحة ومحكمة.
 - يجب التأكد من وجود ملصق السلامة الصادر عن لجنة سلامة المنتجات الاستهلاكية الأمريكية (CPSC).
- سيحتاج طفلك إلى خوذة جديدة مع نموه. ويجب فحص خوذة طفلك كل عام للتأكد من أنها لا تزال مناسبة.

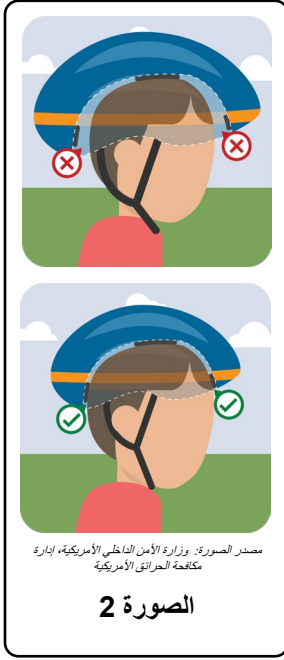
كيفية ارتداء خوذة الدراجة

- تأكدوا من تغطية الجبهة. يجب ارتداء الخوذة منخفضة ومستوية على الجبهة. ويجب ألا تزيد المسافة بين الحاجبين والبطانات الداخلية للخوذة عن عرض إصبع إلى إصبعين (الصورة 1). ويجب ألا تميل الخوذة إلى الأمام أو الخلف بشكل مفرط.



مصدر الصورة: وزارة الأمن الداخلي الأمريكية، إدارة مكافحة الحرائق الأمريكية

الصورة 1



- لا تتركوا أي مسافة بين البطانات الداخلية للخوذة والرأس (الصورة 2). ويجب أن تشكل الأحزمة الجانبية شكل حرف "Y" أسفل الأذنين.
- يجب دوماً ربط حزام الذقن. ويجب أن تكون الخوذة محكمة ومريحة. ويجب ألا تنزلق من جانب إلى آخر أو من الأمام إلى الخلف. ولا ينبغي ترك مسافة تزيد عن عرض إصبعين تحت الحزام.
- إذا تعرض طفلك لحادث، فيجب استبدال خوذته على الفور. فحتى الشقوق الصغيرة يمكن أن تقلل من فعالية الخوذة في الوقاية من الإصابات المستقبلية.

نصائح مفيدة

- اطلبوا من الطفل ارتداء خوذة عند التزلج أو ركوب الدراجة أو السكوتر أو لوح التزلج. وذلك سيساعده على التعود على ارتدائها.
- احرصوا دائماً على أن يرتدي الطفل خوذة عند ركوب دراجته.
- عند ركوب الدراجات مع طفلك، يجب عليك ارتداء خوذة. فهو يتعلم بمشاهدتك.
- أخبروا الطفل أنكم فخرون به لارتدائه الخوذة.

نصائح لركوب الدراجات بأمان

- يجب أن يركب شخص واحد فقط على الدراجة.
- الزموا السير في خط واحد. لا تركبوا بجانب راكبي الدراجات الآخرين.
- يجب النظر في جميع الاتجاهات قبل عبور الشارع.
- يجب المشي بالدراجة عبر التقاطعات المزدحمة عند أماكن عبور المشاة.
- اتبعوا جميع إشارات المرور وأضواء الإشارة.
- احرص على بقاء كلتا يديك على المقود.
- اركب دراجتك في نفس اتجاه حركة المرور.
- لا تركب الدراجة في الليل أو في المطر.
- انظر للأمام والخلف قبل الانعطاف يميناً أو يساراً. استخدم إشارات اليد لإظهار الاتجاه الذي ستنعطف إليه (الصورة 3).
- اليسار: مد ذراعك الأيسر للأمام.
- اليمين: اثن مرفقك الأيسر وارفع ذراعك على شكل حرف "L".
- كما يمكنك مد ذراعك الأيمن للأمام.

— التوقف: اثن مرفقك الأيسر ووجه ذراعك لأسفل لتشكيل حرف "L" مقلوب.

- ينبغي التحقق من دراجة طفلك للتأكد من أنها مناسبة له وأن جميع أجزائها تعمل. وهذا يشمل العجلات والإطارات والمكابح.