

साइकल सुरक्षा Bicycle Safety (Nepali)

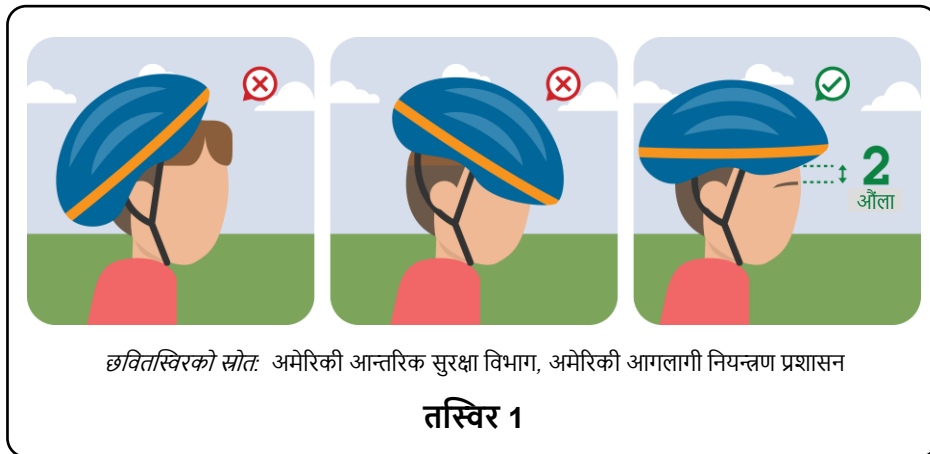
साइकल (बाइक) चलाउनु व्यायाम गर्ने र यात्रा गर्ने रमाइलो तरिका हो। साइकल चलाउनु अघि, तपाईंको बच्चालाई राम्रोसँग मिल्ने हेल्मेट लगाइदिनुहोस्। यदि लड्नुभयो भने हेल्मेटले तपाईंको अनुहार, टाउको, र मस्तिष्कलाई जोगाउँछ। हेल्मेट लगाउँदा टाउकोमा चोट लाग्ने र गम्भीर दुर्घटनामा मृत्यु हुनबाट जोगिन सहयोग गर्छ।

हेल्मेट छान्ने

- हेल्मेट छान्दा तपाईंको बच्चालाई छनोट गर्न दिनुहोस्। यसले उनीहरूलाई हेल्मेट लगाउन उत्साहित बनाउँछ।
- हेल्मेट किन्नु अघि:
 - राम्रोसँग मिल्ने, सहज र सुरक्षित हेल्मेट छान्नुहोस्।
 - यसमा U.S. Consumer Product Safety Commission (CPSC) को सुरक्षा लेबल भएको सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- बच्चाको बढ्दो उमेरसँगै नयाँ हेल्मेट आवश्यक पर्न सक्छ। हरेक वर्ष उनीहरूको हेल्मेट अझै मिल्छ कि भनेर जाँच गर्नुहोस्।

साइकल हेल्मेट कसरी लगाउने

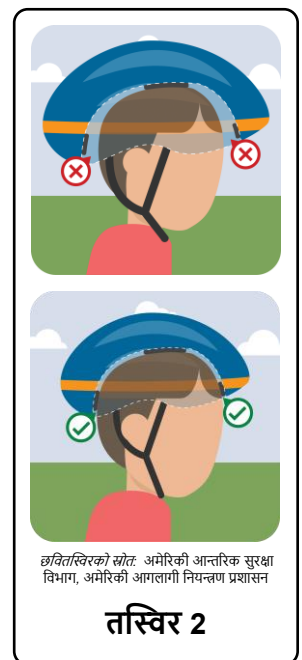
- निधार ढाकिएको सुनिश्चित गर्नुहोस्। हेल्मेट कपालमा तलतिर र तेर्सो रूपमा लगाइनु पर्छ। आँखीभौं र हेल्मेटको भित्री प्याडबीच 1 देखि 2 औंलाको मात्र दूरी हुनुपर्छ (तस्विर 1)। हेल्मेट न त धेरै अगाडि झुक्नुपर्छ न धेरै पछाडि फर्किनुपर्छ।



- हेल्मेटको भित्री प्याड र टाउकोबीच कुनै खाली ठाउँ छाड्न हुँदैन (तस्विर 2)। साइड स्ट्र्यापहरू कानको मुन्तिर “Y” आकारमा मिल्नुपर्छ।
- चिन्स्ट्र्याप **सधैं** बाँध्नुहोस्। हेल्मेट टाउकोमा राम्रोसँग अडिएको हुनुपर्छ। यो न त दायाँबायाँ न अगाडि पछाडि सर्स्नु पर्छ। स्ट्र्याप मुनि 1 देखि 2 औंलाभन्दा बढी खाली ठाउँ छाड्न हुँदैन।
- तपाईंको बच्चाको दुर्घटना भयो भने, तुरुन्तै नयाँ हेल्मेट लगाइदिनुहोस्। सानातिना चिरा पनि भविष्यमा हुने चोटबाट जोगाउने क्षमतामा कमी ल्याउन सक्छ।

सहयोगी सङ्केतहरू

- आफ्नो बच्चालाई स्केटिङ गर्दा वा बाइक, स्कुटर वा स्केटबोर्ड चलाउँदा हेल्मेट लगाउन दिनुहोस्। यसले उनीहरूलाई हेल्मेट लगाउन बानी पार्न मद्दत गर्नेछ।
- तपाईंको बच्चाले बाइक चलाउँदा **सधैं** हेल्मेट लगाओस्।
- आफ्नो बच्चासँग बाइक चलाउँदा तपाईं पनि आफ्नो हेल्मेट लगाउनुहोस्। उनीहरूले तपाईंलाई हेरेर राम्रोसँग सिक्छन्।
- आफ्नो बच्चालाई हेल्मेट लगाएकोमा तपाईंलाई गर्व छ भन्नुहोस्।



सुरक्षित साइकल चलाउने उपायहरू

- एउटै साइकलमा एक जना मात्र चढ्नुहोस्।
- एउटै लाइनमा बस्नुहोस्। अन्य साइकल चालकहरूको छेउमा नचढ्नुहोस्।
- सडक पार गर्नुअघि सबै दिशामा हेर्नुहोस्।
- व्यस्त चोकहरूमा क्रसवाकबाट साइकल डोच्याएर जानुहोस्।
- सबै ट्राफिक चिन्ह र बत्तीहरू पालना गर्नुहोस्।
- दुवै हात ह्यान्डलबारमा राख्नुहोस्।
- ट्राफिकको दिशामै साइकल चलाउनुहोस्।
- राति वा वर्षामा साइकल नचलाउनुहोस्।
- दायाँ वा बायाँ मोडिनुअघि अगाडि र पछाडि हेर्नुहोस्। कुन दिशामा मोडिँदै हुनुहुन्छ भनी देखाउन हातका सङ्केतहरू प्रयोग गर्नुहोस् (तस्विर 3)।
 - **बायाँ:** आफ्नो देब्रे हात सोझो बाहिर राख्नुहोस्।
 - **दायाँ:** आफ्नो देब्रे कुहिना मोडेर आफ्नो पाखुरालाई "L" आकारमा माथि समात्नुहोस्। तपाईं आफ्नो दाहिने हात पनि सिधा बाहिर राख्न सक्नुहुन्छ।
 - **रोकिनुहोस्:** आफ्नो देब्रे कुहिना मोडेर आफ्नो पाखुरालाई उल्टो "L" आकारमा तलतिर देखाउनुहोस्।
- आफ्नो बच्चाको बाइक उनीहरूका लागि सही छ र सबै भागहरू काम गर्छन् भनी सुनिश्चित गर्न जाँच गर्नुहोस्। यसमा चक्का, टायर र ब्रेकहरू पर्छन्।

