




CITY OF
ELK GROVE

Nhiệm vụ xe đạp



Cuốn sách về Chuyển Đạp Xe An toàn





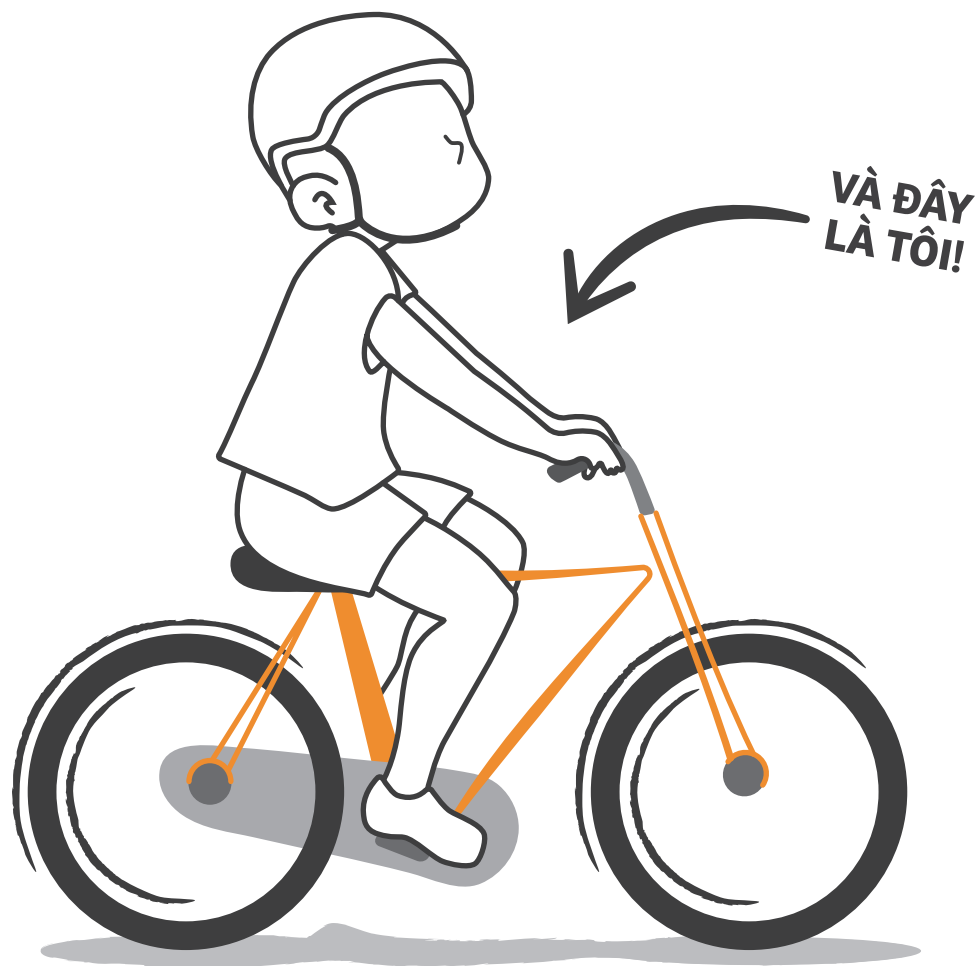
Cuốn sách bài tập này do Thành phố Elk Grove biên soạn với sự tài trợ từ Văn phòng An toàn Giao thông California (California Office of Traffic Safety) thông qua Cục Quản lý An toàn Giao thông Đường cao tốc Quốc gia (National Highway Traffic Safety Administration) dành cho học sinh tiểu học và người chăm sóc các em sử dụng. Để biết thêm thông tin về những hoạt động Elk Grove đang làm để giúp việc đi xe đạp được an toàn hơn cho mọi người ở mọi lứa tuổi và khả năng, hãy truy cập www.elkgrovecity.org/CycleQuest.

Quét mã QR để tìm hiểu thêm về sách bài tập và cách sử dụng quyển sách.



Được tạo bởi
TOOLE
DESIGN

QUYỂN SÁCH NÀY THUỘC VỀ:



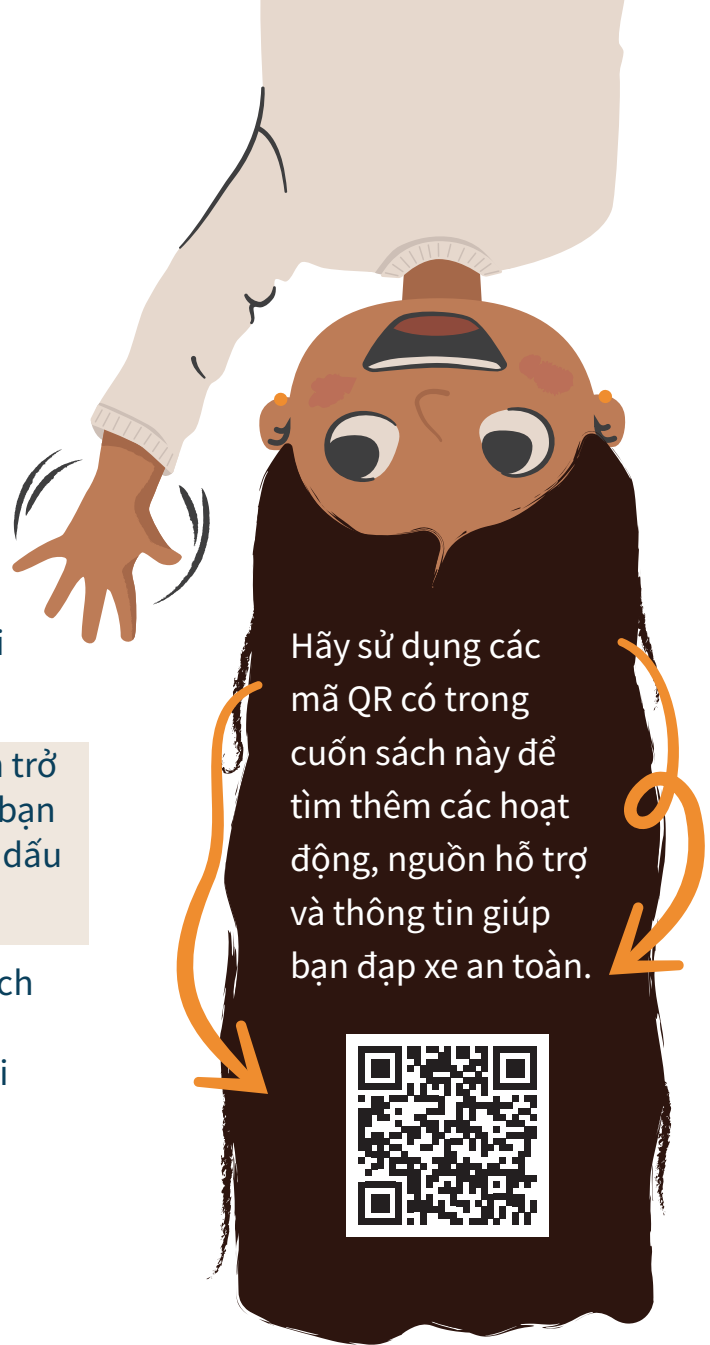
NÀY CÁC BẠN NHỎ!

Cuốn sách này là dành cho BẠN! Nó sẽ giúp bạn học cách đạp xe an toàn ở Elk Grove. Bạn có thể hoàn thành các hoạt động này cùng với một người bạn, với gia đình hoặc tự làm.

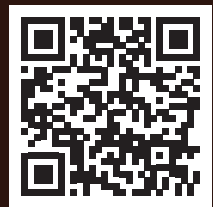
Ở trang 20, bạn sẽ thấy bản đồ chỉ ra lộ trình để bạn trở thành Người đi Xe đạp Cực Giỏi và An toàn. Sau khi bạn hoàn thành mỗi hoạt động, hãy tới bản đồ để đánh dấu mỗi điểm bạn đã làm xong.

Sau khi bạn đã hoàn thành cả lộ trình và quyển sách bài tập, **hãy làm bài kiểm tra cuối cùng tại www.elkgrovecity.org/CycleQuest**. Tất cả những người hoàn thành bài kiểm tra đều có cơ hội giành được **giải thưởng!**

CHÚC BẠN THẬT NHIỀU NIỀM VUI VÀ MAY MẮN NHA!



Hãy sử dụng các mã QR có trong cuốn sách này để tìm thêm các hoạt động, nguồn hỗ trợ và thông tin giúp bạn đạp xe an toàn.



NÀY NGƯỜI LỚN!

Bạn là tấm gương cho con của mình. Những người chăm sóc như bạn nên thể hiện những hành vi an toàn, cả khi đi và khi không đi xe đạp. **Hãy tìm câu “Này Người Lớn!” xuyên suốt cuốn sách này để biết các gợi ý và bí quyết đặc biệt mà bạn có thể sử dụng để giúp đảm bảo an toàn cho người đi xe đạp nhỏ tuổi của mình.**

Hành vi đạp xe an toàn có thể giúp con bạn và những người khác tránh bị thương. Thêm vào đó, việc đi xe đạp đã được chứng minh là giúp cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần, đem lại bầu không khí trong lành hơn và những kết nối mạnh mẽ hơn trong cộng đồng. **Tuyệt vời!**

Bạn sẽ là người quyết định khi nào con của bạn có đủ những kỹ năng và kinh nghiệm cần thiết để đạp xe mà không cần sự giám sát. Nghiên cứu cho thấy rằng từ trong độ tuổi từ bảy đến chín, trẻ em:

- » Vẫn cần **sự giám sát khi đi xe đạp**. Bộ não của trẻ vẫn đang phát triển và trẻ có thể không thể đưa ra được những quyết định đúng đắn một cách nhanh chóng.
- » Sẵn sàng để học những **kỹ năng phức tạp hơn**.
- » Được hưởng lợi từ việc đạp xe cùng với **người lớn để được giải thích về những nhiệm vụ phức tạp hơn**, chẳng hạn như địa điểm và thời điểm nên băng qua đường.

BÀI KIỂM TRA TRƯỚC KHI BẮT ĐẦU

Trước khi bắt đầu cuốn sách này, hãy xem bạn đã biết gì về việc đạp xe an toàn. Sau khi hoàn thành quyển sách bài tập, hãy làm lại bài kiểm tra ở trang 19 để xem bạn đã học được những gì!

1 Câu nào **không phải** là một trong những bước để đảm bảo mũ bảo hiểm xe đạp của bạn vừa vặn?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Kiểm tra miệng của bạn | <input type="checkbox"/> Kiểm tra mũi của bạn |
| <input type="checkbox"/> Kiểm tra mắt của bạn | <input type="checkbox"/> Kiểm tra tai của bạn |

2 Bạn nên mặc loại quần áo nào khi đi xe đạp?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Quần áo tối màu | <input type="checkbox"/> Quần áo có màu sắc rực rỡ |
| <input type="checkbox"/> Một chiếc băng đô quanh đầu | <input type="checkbox"/> Dép xỏ ngón |

3 Bạn nên bắt đầu nghĩ về lộ trình đạp xe của mình ở thời điểm nào?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Trong chuyến đi của bạn | <input type="checkbox"/> Sau khi bạn đã kết thúc chuyến đi |
| <input type="checkbox"/> Trước khi bạn lên xe đạp | <input type="checkbox"/> Khi bạn đang đạp xe quá nhanh |

4 Chữ “B” trong “Kiểm tra Nhanh ABC” có nghĩa là gì?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Xe đạp (Bicycle) | <input type="checkbox"/> Phanh (Brakes) |
| <input type="checkbox"/> Não (Brain) | <input type="checkbox"/> Chuối (Bananas) |

5 Bạn nên làm gì trước khi vượt qua người khác khi đang đạp xe trên đường nhỏ?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Tăng tốc | <input type="checkbox"/> Đi ở phía bên phải của họ |
| <input type="checkbox"/> Rung chuông hoặc nói: “Ở bên trái!” | <input type="checkbox"/> Xuống xe đạp của bạn |

6 Đánh số thứ tự ba bước để băng qua đường khi đi xe đạp và gạch bỏ bước sai.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Nhìn sang trái, sang phải và nhìn sang trái lần nữa | <input type="checkbox"/> Dừng lại ở lề đường |
| <input type="checkbox"/> Vượt qua ngay khi những người lái xe hơi bắt đầu giảm tốc độ | <input type="checkbox"/> Giao tiếp bằng mắt với những người lái xe hơi và băng qua theo đường thẳng |

7 Bạn sẽ sử dụng Đèn hiệu Nhấp nháy Nhanh Hình chữ nhật vào thời điểm nào?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Trong lớp nghệ thuật | <input type="checkbox"/> Tại một bữa tiệc khiêu vũ |
| <input type="checkbox"/> Khi băng qua đường | <input type="checkbox"/> Để giúp người khác dễ nhìn thấy xe đạp của bạn vào ban đêm |

MŨ BẢO HIỂM VỪA VẶN

Luôn đội mũ bảo hiểm! Mũ bảo hiểm chỉ có thể bảo vệ đầu bạn nếu nó vừa vặn. Mỗi khi bạn đạp xe, hãy **Kiểm tra Mắt, Tai và Miệng** để đảm bảo mũ bảo hiểm của bạn vừa khít!



KIỂM TRA MẮT CỦA BẠN

Đặt mũ bảo hiểm lên đầu sao cho **hai ngón tay** vừa vào giữa lông mày và mũ bảo hiểm của bạn.

LÚC LẮC ĐẦU CỦA BẠN

Nếu mũ bảo hiểm của bạn có nút xoay ở phía sau, **hãy siết chặt nút này cho đến khi mũ bảo hiểm không di chuyển** khi bạn lắc đầu.

KIỂM TRA TAI CỦA BẠN

Điều chỉnh dây mũ bảo hiểm để **tạo hình chữ “V”** ngay dưới tai bạn.

KIỂM TRA MIỆNG CỦA BẠN

Điều chỉnh dây mũ bảo hiểm sao cho **hai ngón tay vừa khít giữa cằm và dây đeo dưới cằm**. Hoặc, há miệng thật rộng, bạn cần cảm thấy dây đai vừa chặt dưới cằm của bạn.

ĐIỂM THƯỞNG CHO NGƯỜI ĐẠP XE CỰC GIỎI!



Xem video ngắn để quan sát cách thực hiện **Kiểm tra Mắt, Tai và Miệng**.

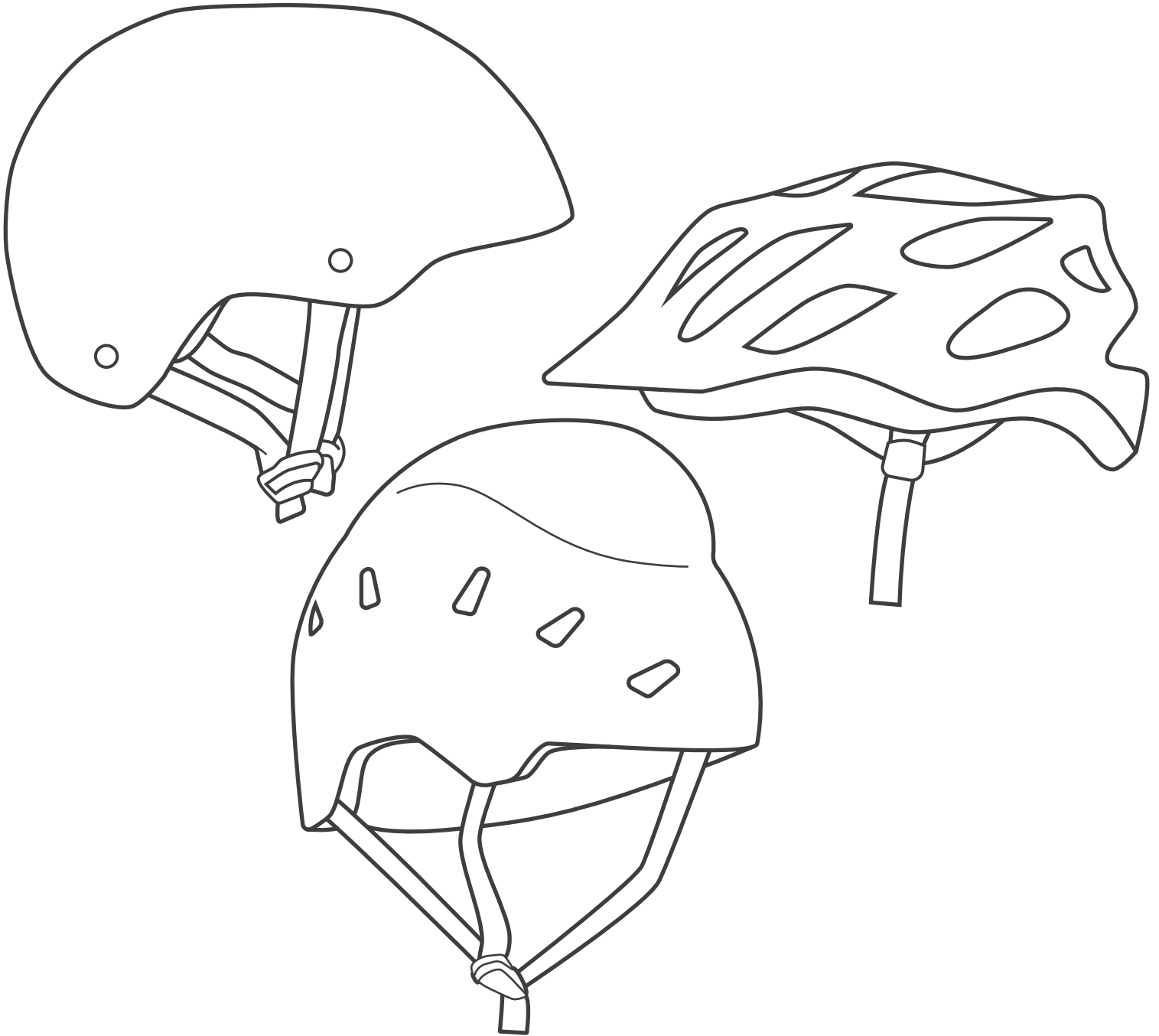


Bạn có đeo **patka** hay **khăn xếp (turban)** không? Có những chiếc mũ bảo hiểm được thiết kế để giúp bạn thoải mái!



Bạn có mái **tóc kiểu châu Phi** không? Hãy xem những gợi ý sau để giữ cho đầu bạn được an toàn và mái tóc bạn được đẹp.

Tô màu những chiếc mũ bảo hiểm bên dưới bằng cách sử dụng màu sắc, kiểu dáng yêu thích hoặc cả tên của bạn.



NÀY NGƯỜI LỚN!

Ở California, nếu bạn dưới 18 tuổi, bạn phải đội mũ bảo hiểm khi đi xe đạp, ván trượt hoặc xe scooter. Nếu học sinh của bạn cần mũ bảo hiểm xe đạp, **hãy liên hệ với trường học của bạn hoặc đường dây không khẩn cấp của sở cảnh sát để hỏi về mũ bảo hiểm miễn phí.**

Hãy làm gương tốt cho người đi xe đạp nhỏ tuổi của bạn bằng cách luôn đội mũ bảo hiểm. Thực hiện đều đặn **Kiểm tra Mắt, Tai và Miệng** cùng con bạn để hình thành thói quen lành mạnh. Trẻ đang lớn nên bạn có thể cần phải điều chỉnh mũ bảo hiểm thường xuyên!

KIỂM TRA NHANH ABC

Xe đạp của bạn đã sẵn sàng để đi chưa? Cùng một người lớn điểm từng mục trong danh sách **Kiểm tra Nhanh ABC** để đảm bảo xe đạp của bạn hoạt động tốt trước khi bạn khởi hành.

A LÀ HƠI (AIR).

Lốp xe của bạn có đủ hơi khi bạn bóp chúng không? Chúng cần cho bạn cảm giác cứng như một quả bóng rổ.

Q LÀ NHẢ NHANH.

Nhẹ nhàng thử mở cần nhả nhanh trên yên xe và bánh xe (nếu xe đạp của bạn có những bộ phận này). **Nếu chặt thì là đúng!**

KIỂM TRA.

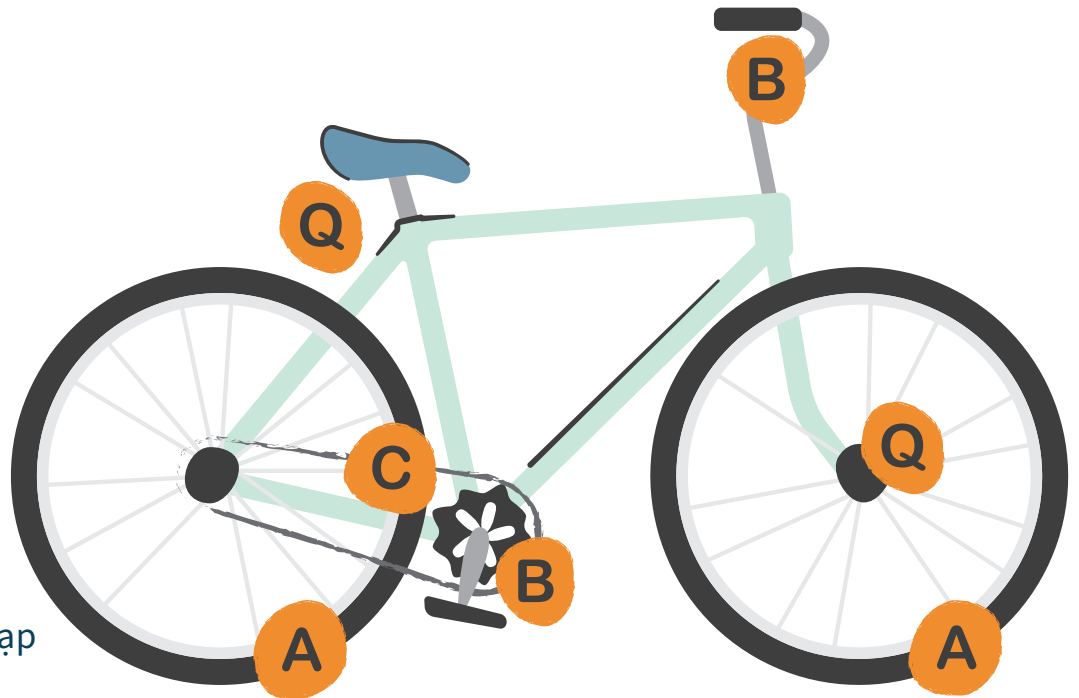
Đi một đoạn ngắn và kiểm tra xem cần sang số, bàn đạp và phanh có hoạt động tốt không. Chú ý nghe để phát hiện những tiếng động lạ.

B LÀ PHANH (BRAKES).

Phanh có dừng xe khi bạn kéo cần gạt (đối với phanh tay) hoặc đạp về phía sau (đối với phanh kiểu đạp ngược) không?

C LÀ XÍCH (CHAINS).

Xích của bạn có trơn dầu không? Xích của bạn có được gắn vào bánh xích phía trước và bánh răng phía sau không?



ĐIỂM THƯỞNG CHO NGƯỜI ĐẠP XE CỰC GIỎI!

Hãy xem video để đảm bảo bạn đang thực hiện Kiểm tra Nhanh ABC đúng cách và xe đạp của bạn đã sẵn sàng để lên đường.



Tôi đã hoàn thành danh sách Kiểm tra nhanh ABC với con tôi. **Xe đạp của con đã sẵn sàng để lên đường!**

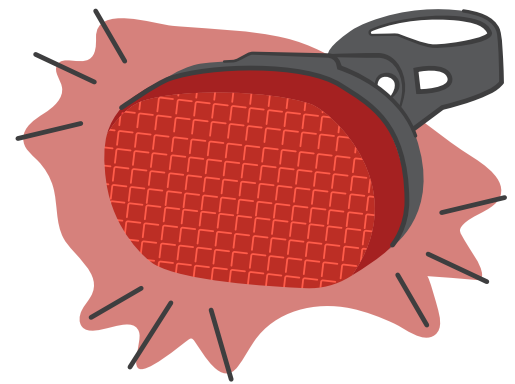
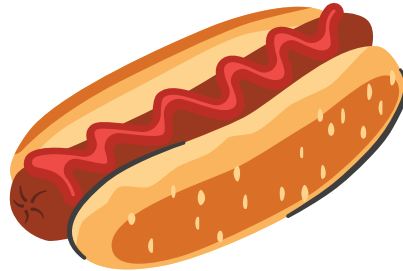
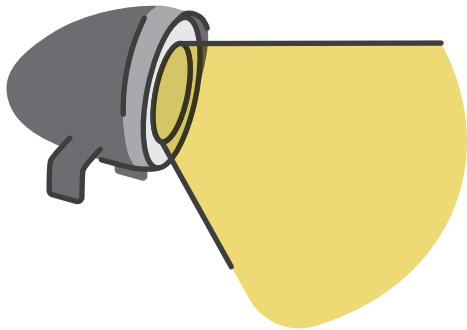
Chữ ký của người chăm sóc:

Ngày:

GIÚP NGƯỜI KHÁC DỄ NHÌN THẤY BẠN ĐỂ GIỮ AN TOÀN

Thật khó nhìn trong bóng tối! Mọi người sẽ được an toàn hơn khi người khác dễ dàng nhìn thấy bạn.

Khoanh tròn dụng cụ bạn có thể sử dụng để giúp người khác nhìn thấy bạn khi đi xe đạp vào buổi tối hoặc những ngày âm u.



ĐIỂM THƯỞNG CHO NGƯỜI ĐẠP XE CỰC GIỎI!

Muốn có thêm ý tưởng về cách để giúp người khác nhìn thấy bạn trên xe đạp? Xem video này để tìm hiểu thêm!



NÀY NGƯỜI LỚN!

Trách nhiệm của tất cả mọi người là phải để ý tới nhau cho dù họ đang lái xe hơi, đi xe đạp hay đi bộ. Khi nói chuyện với con bạn về việc làm sao để người khác nhìn thấy mình khi đi xe đạp, hãy nhấn mạnh rằng tất cả mọi người đều có trách nhiệm chú ý quan sát người khác. Đặc biệt chú ý khi trời tối, mưa hoặc có sương mù vì điều kiện thời tiết đó có thể khiến người ta khó nhìn hơn.

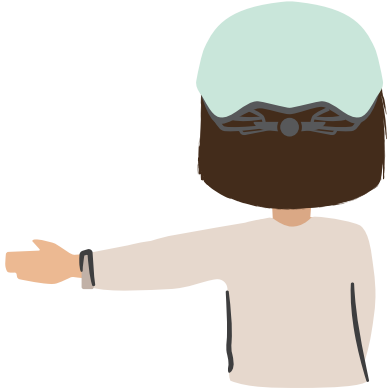
RA DẤU BẰNG TAY

Để giữ an toàn, mọi người trên đường cần báo cho nhau biết mình sẽ đi đâu. Xe hơi sử dụng đèn xi nhan với tín hiệu rõ còn người đi xe đạp ra dấu bằng tay.

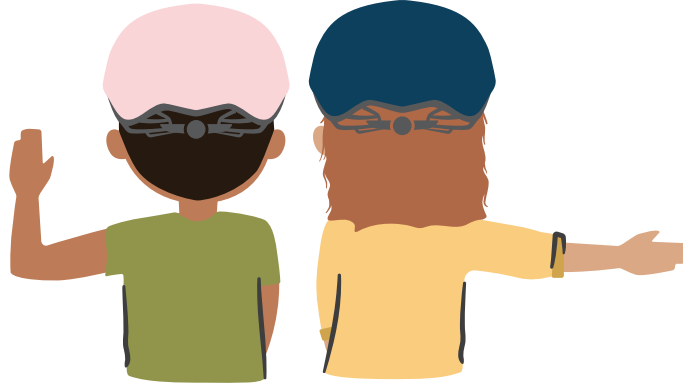
Vẽ cánh tay trên các hình người để thể hiện các dấu hiệu bằng tay chính xác.

NÀY NGƯỜI LỚN!

Chơi trò chơi Simon Says với con bạn để luyện tập việc ra dấu bằng tay. Đó là một cách thú vị để luyện tập và giúp con bạn suy nghĩ nhanh chóng.



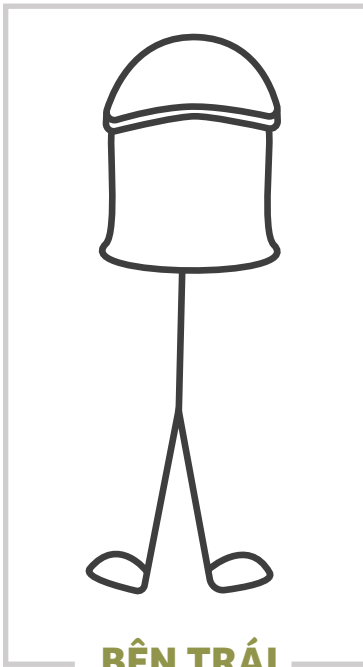
BÊN TRÁI



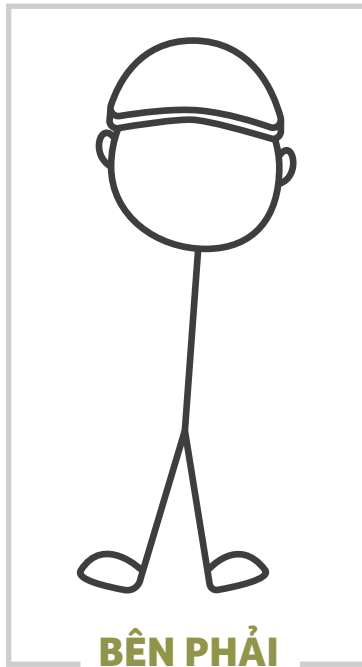
BÊN PHẢI
(2 CÁCH)



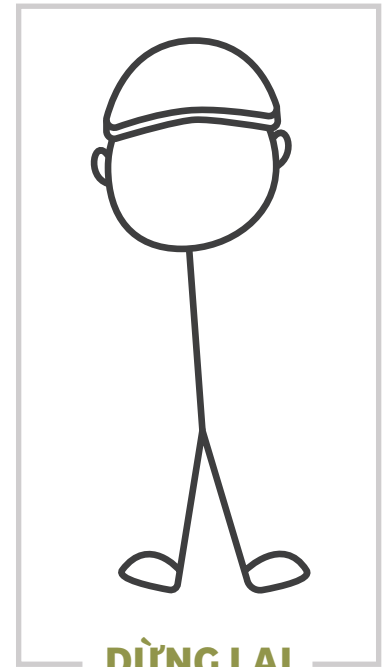
DỪNG LẠI



BÊN TRÁI



BÊN PHẢI
(CHỌN MỘT
TRONG HAI CÁCH)



DỪNG LẠI

ĐIỂM THƯỞNG CHO NGƯỜI ĐẠP XE CỰC GIỎI!

Bạn có muốn xem cách ra dấu bằng tay trong thực tế không? Hãy xem video ngắn này để đảm bảo bạn đang làm đúng cách.



BIỂN BÁO VÀ TÍN HIỆU GIAO THÔNG

Có rất nhiều biển báo và tín hiệu mà cả người lái xe hơi và người đi xe đạp đều cần phải tuân theo, vì vậy điều quan trọng là phải hiểu ý nghĩa của chúng.

Nối từng biển hiệu với ý nghĩa của nó. Để thêm phần thú vị, hãy tô màu vào các biển báo bằng cách sử dụng màu sắc phù hợp!

NÀY NGƯỜI LỚN!

Hãy đảm bảo tuân thủ tất cả luật giao thông khi bạn đạp xe cùng trẻ em. Dừng lại ở đèn dừng và biển báo dừng. Khi bạn ở trong xe hơi với con, hãy chỉ cho con các biển báo, tín hiệu và giải thích cách chúng được sử dụng.



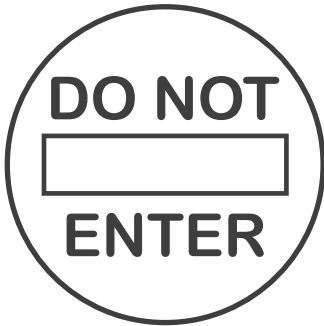
Mũi tên cho bạn biết phương tiện giao thông đang di chuyển theo hướng nào.

Số cho bạn biết người lái xe hơi có thể đi tốc độ nào theo quy định của pháp luật.



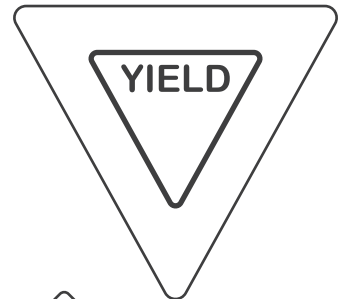
Bạn có thể băng qua đường nhưng luôn nhớ bạn phải nhìn cả hai hướng trước khi bắt đầu!

Dừng lại! Đặt một bàn chân xuống và nhìn cả hai hướng để phát hiện xe cộ đang tới.



Chậm lại! Đợi một khoảng trống an toàn giữa các xe trước khi tiếp tục. Bạn phải nhường cho các xe hơi, người đi xe đạp hoặc người đi bộ đi trước.

Bạn không được đạp xe ở đây! Biển báo này đảm bảo rằng bạn không được đạp xe ngược chiều.



Người đi bộ đang băng qua đường. Sẵn sàng giảm tốc độ hoặc dừng lại nếu bạn thấy có người băng qua.



ĐẠP XE AN TOÀN TRÊN VỈA HÈ

Tùy thuộc vào nơi bạn đang đạp xe và trình độ kỹ năng của bạn, vỉa hè có thể là nơi tốt nhất để đạp xe, đặc biệt đối với các bạn nhỏ và những người đang tập đạp xe. Hãy nhớ những gợi ý sau để đạp xe an toàn trên vỉa hè:

- » **Vỉa hè chủ yếu dành cho người đi bộ**, vì vậy hãy thực hiện các hành vi an toàn khi đạp xe trên vỉa hè. Đi chậm khi bạn ở gần người khác. Hãy xuống xe và đi bộ nếu có nhiều người đi bộ xung quanh bạn.
- » **Nhiều vụ va chạm xảy ra tại các giao lộ và đường lái xe vào nhà (driveway) nên hãy hết sức cẩn thận.** Để dừng ở giao lộ, hãy đặt một bàn chân xuống đất và giữ bàn chân kia trên bàn đạp. Nhìn trái-phải-trái. Khi có khoảng cách an toàn giữa các xe, hãy đạp đi.
- » **Hãy chú ý bằng cách lắng nghe và để ý tới những chiếc xe hơi đang rẽ.** Ở những đường lái xe vào nhà, hãy quan sát và lắng nghe để phát hiện các xe có thể đang lùi. Nếu bạn nhìn thấy một chiếc xe hơi đang rời khỏi đường lái xe vào nhà, hãy đợi cho đến khi người lái xe “ra hiệu cho bạn qua” trước khi đi tiếp.



NÀY NGƯỜI LỚN!

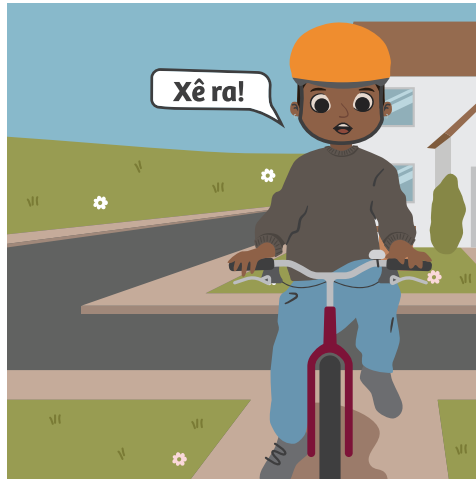
Việc đi xe đạp trên bất kỳ vỉa hè nào mà đã được chỉ định là một phần trong hệ thống tuyến đường dành cho xe đạp của Elk Grove là hợp pháp (quét mã QR để xem thông tin!). Điều đó có nghĩa là, bạn phải quyết định nơi nào an toàn nhất để con bạn đạp xe. Nếu trẻ đạp xe trên vỉa hè, hãy đảm bảo rằng trẻ đi chậm và nhường đường cho người đi bộ!

Ngoài ra, hãy chú ý đến những người trên vỉa hè khi bạn đang lái xe hơi và đi vào hoặc rời khỏi đường lái xe vào nhà. Hãy nhớ hết sức thận trọng khi lùi xe hơi và cẩn thận quan sát những người đi xe đạp và đi bộ!



Mateo đang đạp xe đến công viên. Đôi khi Mateo đưa ra lựa chọn đúng đắn. Đôi khi bạn ấy không làm vậy. Những hình ảnh dưới đây ghi lại chuyến đi của Mateo. Với mỗi cặp hình ảnh, **hãy khoanh tròn hình ảnh mà Mateo đưa ra lựa chọn đúng đắn và đánh dấu X vào hình ảnh bạn ấy lựa chọn không đúng.**

Viết một ghi chú về sự lựa chọn mà Mateo nên thực hiện!







CÁCH BĂNG QUA ĐƯỜNG KHI ĐI XE ĐẠP

Hãy nhớ những gợi ý sau để đảm bảo bạn băng qua đường an toàn trên xe đạp:

- » **Hãy tìm một nơi thuận tiện để qua đường.** Nếu có thể, hãy băng qua khi có tín hiệu dành cho người đi bộ hoặc Đèn hiệu Nhấp nháy Nhanh Hình chữ nhật (Rectangular Rapid Flashing Beacon - RRFB).
- » **Dừng lại ở lề đường nếu bạn đang đi trên vỉa hè hoặc trước giao lộ nếu bạn đang đạp xe trên đường.** Đặt một bàn chân trên mặt đất và một bàn chân trên bàn đạp, sẵn sàng đạp đi.
- » **Tuân theo tất cả biển báo hoặc tín hiệu.** Tìm hiểu thêm về ý nghĩa của các biển báo và tín hiệu khác nhau ở trang 8.
- » **Nhìn trái, phải, và trái một lần nữa.** Đảm bảo có khoảng trống giữa các xe hoặc những người lái xe hơi đang dừng lại. Đối với những con đường có nhiều làn, hãy đảm bảo rằng xe trên tất cả các làn đường đều dừng lại trước khi bạn băng qua.
- » **Giao tiếp bằng mắt với những người lái xe hơi và băng qua theo đường thẳng.** Điều này giúp đảm bảo rằng họ nhìn thấy bạn và bạn băng qua đường được an toàn!

Kết nối các dấu chấm để vẽ RRFB. Sau đó đọc nội dung bên dưới bức tranh để biết phải làm gì.

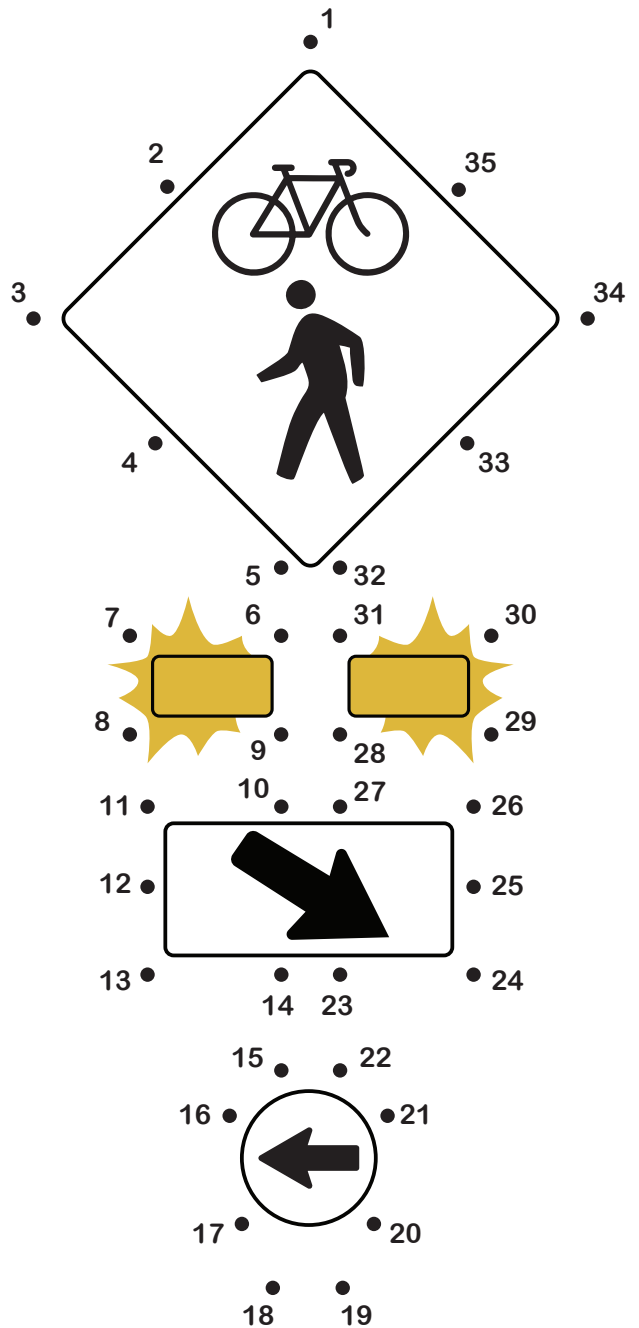
ĐIỂM THƯỞNG CHO NGƯỜI ĐẠP XE CỰC GIỎI!


Xem video này để tìm hiểu cách băng qua đường tại RRFB.

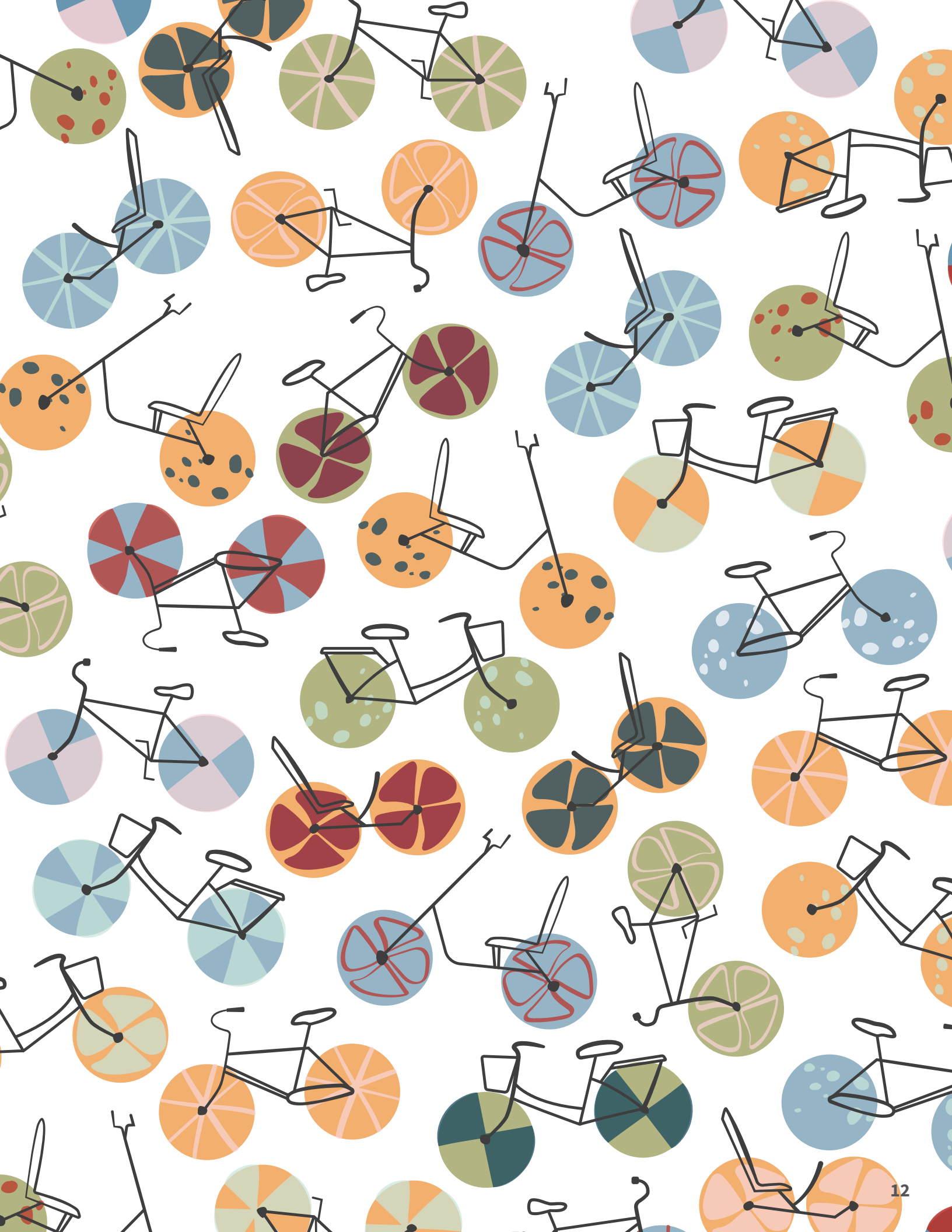


🚲 NÀY NGƯỜI LỚN!

Khi bạn đang lái xe hơi, hãy nói chuyện với con bạn về các hành vi an toàn và cùng luyện tập. Nói chuyện với trẻ về việc nhường đường cho người đi bộ và đi xe đạp tại RRFB, dừng xe khi có người băng qua đường trong vạch kẻ đường dành cho người đi bộ và không vượt qua xe đang dừng ở lối qua đường dành cho người đi bộ.



Khi bạn chuẩn bị băng qua đường, hãy nhấn nút  để đèn nhấp nháy. Đừng bắt đầu băng qua đường cho đến khi tất cả xe hơi đã dừng lại.

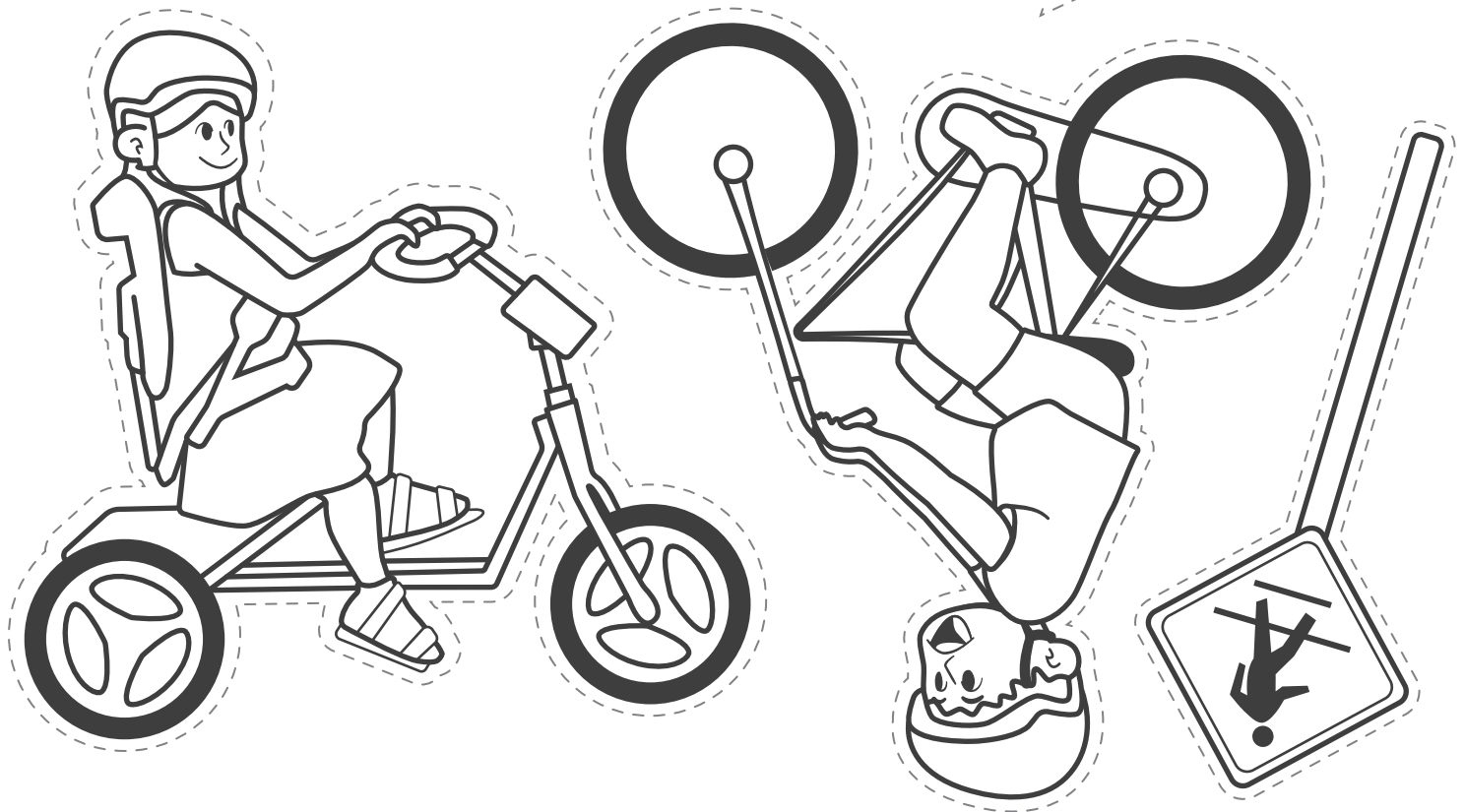


ĐI XE ĐẠP MỘT CÁCH LỊCH SỰ TRÊN ĐƯỜNG NHỎ

Elk Grove có những con đường nhỏ tuyệt vời dành cho xe đạp! Hãy làm theo những gợi ý sau để giữ cho bản thân và những người khác được an toàn và thoải mái trên những con đường nhỏ:

- » **Hành động nhất quán** và đạp xe theo đường thẳng.
- » Luôn **đạp xe ở bên phải** đường nhỏ và vượt người khác ở bên trái. Nếu bạn cần vượt qua một người, hãy nói “**ở bên trái**” hoặc **rung chuông** để báo cho họ.
- » Những điểm giao của các đường nhỏ có thể có **Đèn hiệu Nhấp nháy Nhanh Hình chữ nhật (Rectangular Rapid Flashing Beacon - RRFB), tín hiệu** hoặc chỉ có **lối qua đường dành cho người đi bộ**.

Tô màu các hình ảnh bên dưới và đường nhỏ ở trang tiếp theo. Sau đó, cắt các mảnh bên dưới và dán vào đúng vị trí trên đường nhỏ để thể hiện mọi người đang đạp xe an toàn!



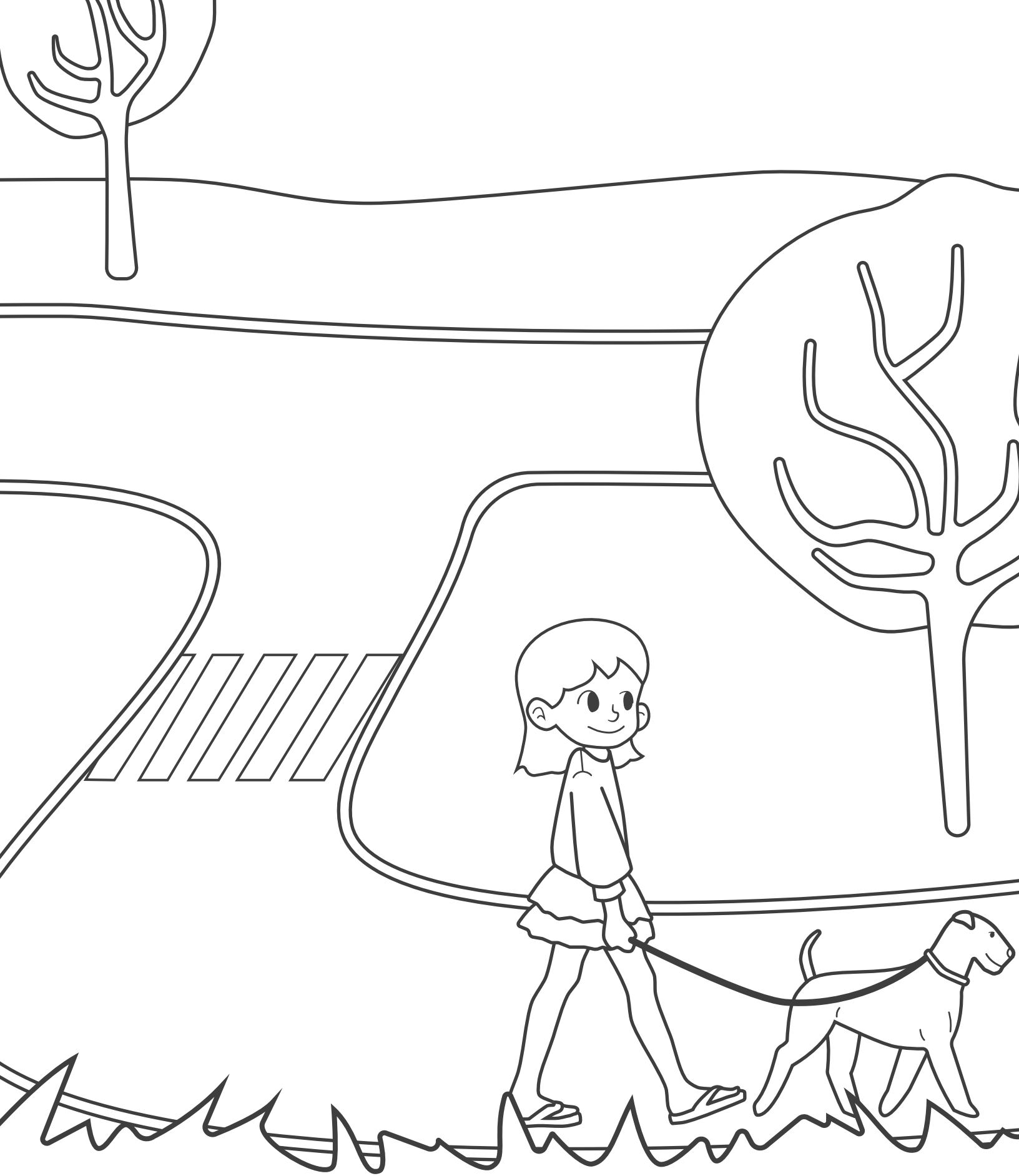
🚲 NÀY NGƯỜI LỚN!

Hãy làm gương tốt khi đi bộ hoặc đi xe đạp trên đường nhỏ. Lần tới khi bạn cùng con đạp xe trên đường nhỏ, hãy nhắc trẻ thử các gợi ý trên trang này.

ĐIỂM THƯỞNG CHO NGƯỜI ĐẠP XE CỰC GIỎI!

Hãy xem mạng lưới đường nhỏ dành cho xe đạp của Elk Grove và lên kế hoạch cho chuyến đi tiếp theo của bạn. Chúng tôi cũng có một bản đồ ở cuối cuốn sách bài tập này!





BIẾT ĐẠP XE Ở ĐÂU

Giúp Janelle và Marcus đạp xe đến trường bằng cách sử dụng bản đồ ở trang tiếp theo. Đảm bảo rằng các bạn ấy đi theo lộ trình an toàn nhất, đi xe đúng nơi đúng chỗ và tuân thủ các quy tắc sau:

- » **Đi trên làn đường dành cho xe đạp?** Giữ vị trí ở giữa vạch trắng hoặc vùng đệm và lề đường. Di chuyển cùng hướng với dòng xe cộ.
- » **Đi trên làn đường dành cho xe đạp được tách biệt?** Làn đường dành cho xe đạp được tách biệt là làn đường dành cho xe đạp bình thường mà có vật gì đó (như cột, chậu cây hoặc sơn sọc) giữa khu vực bạn đi xe đạp và khu vực xe hơi di chuyển. Khi bạn đạp xe trên làn đường dành cho xe đạp được tách biệt, hãy giữ vị trí ở giữa vùng đệm và lề đường. Di chuyển cùng hướng với dòng xe cộ.
- » **Đi xe trong bùng binh?** Sử dụng đoạn đường ra dành cho xe đạp để đi lên vỉa hè.

Hãy nhớ tìm những thứ này để giúp bạn băng qua đường!



Trường học



Nhà của Janelle và Marcus



ĐIỂM THƯỞNG CHO NGƯỜI ĐẠP XE CỰC GIỎI!

Bạn muốn biết cách đi trên làn đường dành cho xe đạp, làn đường dành cho xe đạp được tách biệt và bùng binh? Hãy xem những video này.



NÀY NGƯỜI LỚN!

Hãy là một tấm gương tốt khi đi xe đạp và khi lái xe hơi! Khi bạn lái xe hơi, hãy nói chuyện và làm mẫu các hành động an toàn cho con bạn:

- » Không bao giờ dừng hoặc đỗ xe trên làn đường dành cho xe đạp.
- » Cách người đi xe đạp một khoảng rộng khi bạn vượt qua họ. Luật California quy định người lái xe hơi phải duy trì khoảng cách 3 feet khi vượt qua người đi xe đạp. Luật mới cũng yêu cầu người lái xe hơi phải chuyển làn đường, khi có thể, để tạo khoảng cách lớn hơn với người đi xe đạp khi họ vượt qua.
- » Nhường đường cho người đi bộ và đi xe đạp khi họ băng qua đường.
- » Luôn kiểm tra xem có người đi xe đạp không trước khi mở cửa xe hơi.
- » Nếu bạn nhìn thấy vạch kẻ đánh dấu đường cho xe đạp đi chung trên đường (ký hiệu làn đường chung), bạn nên giảm tốc độ và đợi người đi xe đạp rẽ ra khỏi đường hoặc vượt qua một cách chậm rãi và cẩn thận.
- » Tuân theo giới hạn tốc độ!

Bắt đầu

Hãy giúp Janelle và Marcus đạp xe đến trường an toàn!

Kết thúc



BIẾT CẦN ĐI Đâu

Không phải tất cả mọi địa hình đều phù hợp với việc đi xe đạp. Một số con đường có nhiều xe cộ qua lại và có thể khiến bạn cảm thấy không thoải mái. Hãy lên kế hoạch trước khi khởi hành để chuyển đi được an toàn và vui vẻ.

Vẽ lộ trình của bạn vào ô bên dưới để dẫn đến trường học, công viên, nhà một người bạn hoặc bất cứ địa điểm nào bạn muốn đạp xe đến! Hãy sử dụng các bước sau để bắt đầu lên kế hoạch cho chuyến đi của bạn:

1 Hãy suy nghĩ về nơi bạn sống và nơi bạn muốn đến.

2 Hãy suy nghĩ về một lộ trình có những đặc điểm dễ chịu như những đặc điểm được liệt kê ở đây. Yêu cầu một người lớn cùng xem bản đồ nếu bạn không chắc.

3 Vẽ lộ trình của bạn. Thêm các tòa nhà, địa điểm hoặc vật dọc theo lộ trình của bạn: Biển báo dừng, công viên, bến xe buýt, cây cối hoặc hoa, cột cứu hỏa, bãi đậu xe đạp.

Vẽ lộ trình đi xe đạp của bạn ở đây!

Chọn một lộ trình có

- » Vía hè hoặc đường nhỏ
- » Xe hơi chạy chậm
- » Không có nhiều xe hơi
- » Nhiều đèn thấp sáng
- » Biển báo dừng và tín hiệu qua đường dành cho người đi bộ
- » Phần băng qua đường dành cho người đi bộ được đánh dấu rõ ràng
- » Một người hỗ trợ khi qua đường

Cố gắng tránh các lộ trình có

- » Rất nhiều xe hơi
- » Nhiều làn đường cho xe cộ di chuyển
- » Ít đèn thấp sáng
- » Không có người khác đi bộ hoặc đi xe đạp

NÀY NGƯỜI LỚN!

Hãy suy nghĩ về cách bạn có thể sử dụng hệ thống đường nhỏ tuyệt vời của Elk Grove để đi đến nơi bạn cần đến! Nếu lộ trình của bạn bao gồm việc băng qua những con phố đông đúc, hãy cố gắng hết sức để băng qua đường khi có tín hiệu.

TRÒ BINGO ĐẠP XE CỦA ELK GROVE

Hãy đội mũ bảo hiểm, thực hiện **Kiểm tra Nhanh ABC**, rủ người lớn của bạn và bắt đầu một chuyến đạp xe. Cố gắng tìm càng nhiều vật trên thẻ Bingo Đạp xe càng tốt.

Bạn có được BINGO (đường thẳng), bốn góc hay đánh dấu vào toàn bộ thẻ không?



BINGO

Đạp xe đến thư viện gần nhà bạn

Lắp đèn cho xe đạp của bạn

Dừng lại ở một biển báo dừng

Đạp xe đi ăn

Đạp xe cùng một người bạn

Sử dụng làn đường dành cho xe đạp

Sử dụng bơm xe đạp

Ô TRỐNG
ĐỘI MŨ BẢO HIỂM CỦA BẠN

Đạp xe đến một địa điểm mới

Đạp xe gần một con lạch

Đi trên một đường nhỏ

Khóa xe đạp của bạn vào giá để xe đạp

Nói “Ở bên trái!”

Băng qua đường với RRFB

Ra dấu bằng tay của bạn

NÀY NGƯỜI LỚN!

Chụp ảnh chuyến đi Bingo Đạp xe của bạn và gửi ảnh đến trails@elkgrovecity.org. Chúng tôi muốn được chia sẻ một số chuyến đi bằng xe đạp mà bạn đã thực hiện với cộng đồng của chúng ta!

BÀI KIỂM TRA KHI KẾT THÚC

Bạn đã làm xong cuốn sách này!
Hãy thử làm các câu hỏi một lần nữa
và xem bạn đã học được những gì!

ĐIỂM THƯỞNG CHO NGƯỜI ĐẠP XE CỰC GIỎI!

Quét mã QR để làm bài kiểm tra qua mạng và có cơ hội giành giải thưởng!



- 1** Câu nào **không phải** là một trong những bước để đảm bảo mũ bảo hiểm xe đạp của bạn vừa vặn?
 Kiểm tra miệng của bạn
 Kiểm tra mắt của bạn
 Kiểm tra mũi của bạn
 Kiểm tra tai của bạn
- 2** Bạn nên mặc loại quần áo nào khi đi xe đạp?
 Quần áo tối màu
 Một chiếc băng đô quanh đầu
 Quần áo có màu sắc rực rỡ
 Dép xỏ ngón
- 3** Bạn nên bắt đầu nghĩ về lộ trình đạp xe của mình ở thời điểm nào?
 Trong chuyến đi của bạn
 Trước khi bạn lên xe đạp
 Sau khi bạn đã kết thúc chuyến đi
 Khi bạn đang đạp xe quá nhanh
- 4** Chữ “B” trong “Kiểm tra Nhanh ABC” có nghĩa là gì?
 Xe đạp (Bicycle)
 Não (Brain)
 Phanh (Brakes)
 Chuối (Bananas)
- 5** Bạn nên làm gì trước khi vượt qua người khác khi đang đạp xe trên đường nhỏ?
 Tăng tốc
 Rung chuông hoặc nói: “Ở bên trái!”
 Đi ở phía bên phải của họ
 Xuống xe đạp của bạn
- 6** Đánh số thứ tự ba bước để băng qua đường khi đi xe đạp và gạch bỏ bước sai.
— Nhìn sang trái, sang phải và nhìn sang trái lần nữa
— Vượt qua ngay khi những người lái xe hơi bắt đầu giảm tốc độ
— Dừng lại ở lề đường
— Giao tiếp bằng mắt với những người lái xe hơi và băng qua theo đường thẳng
- 7** Bạn sẽ sử dụng Đèn hiệu Nhấp nháy Nhanh Hình chữ nhật vào thời điểm nào?
 Trong lớp nghệ thuật
 Khi băng qua đường
 Tại một bữa tiệc khiêu vũ
 Để giúp người khác dễ nhìn thấy xe đạp của bạn vào ban đêm

NGUỒN HỖ TRỢ

Đường đến Trường An toàn của Elk Grove

blogs.egusd.net/saferoutes

- » Tìm hiểu cách Elk Grove giúp học sinh đi bộ, đi xe đạp và sử dụng các loại xe có bánh an toàn hơn.

Sách Hoạt động về Bùng binh của Elk Grove

tinyurl.com/ElkGroveRoundaboutBook

- » Tìm hiểu cách di chuyển qua bùng binh khi đi bộ, đi xe đạp và lái xe hơi.

Cửa hàng Xe đạp của Elk Grove

- » Cần một chiếc xe đạp? Hay đem xe đi bảo dưỡng? Hãy xem các cửa hàng xe đạp ở Elk Grove mà có thể giúp bạn lên đường!

✓ Bikehaus, 96887 Elk Grove Florin Rd
bikehausca.com

✓ Neighborhood Bike Shop, 9633 Stockton Blvd
neighborhoodbikeshop.com

Bản đồ dành cho Xe đạp

elkgrovecity.org/trails

- » Có rất nhiều địa điểm tuyệt vời để đạp xe ở Elk Grove. Lập kế hoạch cho chuyến đi tiếp theo của bạn bằng bản đồ dành cho xe đạp của chúng tôi.

Quy định và Luật cho Xe đạp

sacbike.org/resources/rules-of-the-road

- » Tìm hiểu về các quy định và luật cho xe đạp của Elk Grove để giữ an toàn và tuân thủ luật pháp.

Hành trình An toàn hơn cho Xe đạp

pedbikeinfo.org/bicyclesaferjourney

- » Bạn muốn tiếp tục học thêm? Hãy xem các nguồn thông tin sau về an toàn khi xe đạp để duy trì cuộc trò chuyện.



đáp án

Trang 6: Giúp người khác dễ nhìn thấy bạn để giữ an toàn

GIÚP NGƯỜI KHÁC DỄ NHÌN THẤY BẠN ĐỂ GIỮ AN TOÀN

Thật khó nhìn trong bóng tối! Mọi người sẽ được an toàn hơn khi người khác dễ dàng nhìn thấy bạn.

Khoanh tròn dụng cụ bạn có thể sử dụng để giúp người khác nhìn thấy bạn khi đi xe đạp vào buổi tối hoặc những ngày âm u.

ĐIỂM THƯỜNG CHO NGƯỜI ĐẠP XE CỰC GIỎI!
Muốn có thêm ý tưởng về cách để giúp người khác nhìn thấy bạn trên xe đạp? Xem video này để tìm hiểu thêm!

NÀY NGƯỜI LỚN!
Trách nhiệm của tất cả mọi người là phải để ý tới nhau cho dù họ đang lái xe hơi, đi xe đạp hay đi bộ. Khi nói chuyện với con bạn về việc làm sao để người khác nhìn thấy mình khi đi xe đạp, hãy nhấn mạnh rằng tất cả mọi người đều có trách nhiệm chú ý quan sát người khác. Đặc biệt chú ý khi trời tối, mưa hoặc có sương mù vì điều kiện thời tiết đó có thể khiến người ta khó nhìn hơn.

Đáp án có trên trang 22. 6

Trang 8: Biển báo và tín hiệu giao thông

BIỂN BÁO VÀ TÍN HIỆU GIAO THÔNG

NÀY NGƯỜI LỚN!
Hãy đảm bảo tuân thủ tất cả luật giao thông khi bạn đạp xe cùng trẻ em. Đừng lái ở đèn đỏ và biển báo dừng. Khi bạn ở trong xe hơi với con, hãy chỉ cho con các biển báo, tín hiệu và giải thích cách chúng được sử dụng.

Có rất nhiều biển báo và tín hiệu mà cả người lái xe hơi và người đi xe đạp đều cần phải tuân theo, vì vậy điều quan trọng là phải hiểu ý nghĩa của chúng.

Nói từng biển hiệu với ý nghĩa của nó. Để thêm phần thú vị, hãy tô màu vào các biển báo bằng cách sử dụng màu sắc phù hợp!

Mũi tên cho bạn biết phương tiện giao thông đang di chuyển theo hướng nào.

Số cho bạn biết người lái xe hơi có thể đi tốc độ nào theo quy định của pháp luật.

Bạn có thể băng qua đường nhưng luôn nhớ bạn phải nhìn cả hai hướng trước khi bắt đầu!

Dừng lại! Đặt một bàn chân xuống và nhìn cả hai hướng để phát hiện xe cộ đang tới.

Chậm lại! Đợi một khoảng trống an toàn giữa các xe trước khi tiếp tục. Bạn phải nhường cho các xe hơi, người đi xe đạp hoặc người đi bộ đi trước.

Bạn không được đạp xe ở đây! Biển báo này đảm bảo rằng bạn không được đạp xe ngược chiều.

Người đi bộ đang băng qua đường. Sẵn sàng giảm tốc độ hoặc dừng lại nếu bạn thấy có người băng qua.

Đáp án có trên trang 22. 8

Trang 10: Mateo

Mateo đang đạp xe đến công viên. Đôi khi Mateo đưa ra lựa chọn đúng đắn. Đôi khi bạn ấy không làm vậy. Những hình ảnh dưới đây ghi lại chuyến đi của Mateo. Với mỗi cặp hình ảnh, hãy khoanh tròn hình ảnh mà Mateo đưa ra lựa chọn đúng đắn và đánh dấu X vào hình ảnh bạn ấy lựa chọn không đúng.

Viết một ghi chú về sự lựa chọn mà Mateo nên thực hiện!

Đáp án có trên trang 22. 10

Trang 19: Bài kiểm tra khi kết thúc

BÀI KIỂM TRA KHI KẾT THÚC

ĐIỂM THƯỜNG CHO NGƯỜI ĐẠP XE CỰC GIỎI!
Quét mã QR để làm bài kiểm tra qua mạng và có cơ hội giành giải thưởng!

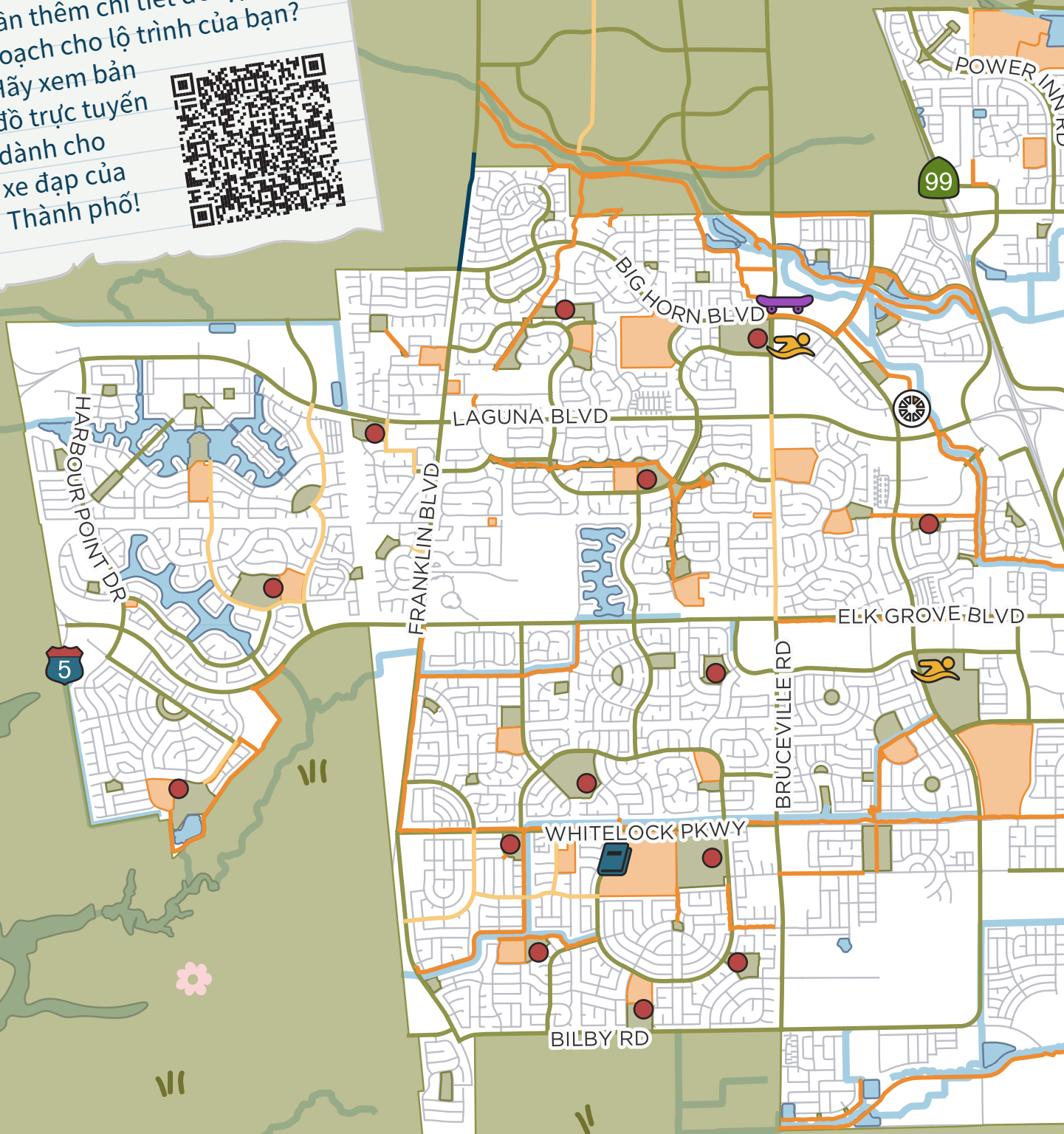
Bạn đã làm xong cuốn sách này! Hãy thử làm các câu hỏi một lần nữa và xem bạn đã học được những gì!

- Câu nào không phải là một trong những bước để đảm bảo mũ bảo hiểm xe đạp của bạn vừa vặn?
 - Kiểm tra miệng của bạn
 - Kiểm tra mắt của bạn
 - Kiểm tra mũi của bạn
 - Kiểm tra tai của bạn
- Bạn nên mặc loại quần áo nào khi đi xe đạp?
 - Quần áo tối màu
 - Một chiếc băng đô quanh đầu
 - Quần áo có màu sắc rực rỡ
 - Dép xỏ ngón
- Bạn nên bắt đầu nghĩ về lộ trình đạp xe của mình ở thời điểm nào?
 - Trong chuyến đi của bạn
 - Trước khi bạn lên xe đạp
 - Sau khi bạn đã kết thúc chuyến đi
 - Khi bạn đang đạp xe quá nhanh
- Chữ "B" trong "Kiểm tra Nhanh ABC" có nghĩa là gì?
 - Xe đạp (Bicycle)
 - Não (Brain)
 - Phanh (Brakes)
 - Chuối (Bananas)
- Bạn nên làm gì trước khi vượt qua người khác khi đang đạp xe trên đường nào?
 - Tăng tốc
 - Rung chuông hoặc nói: "Ở bên trái!"
 - Đi ở phía bên phải của họ
 - Xuống xe đạp của bạn
- Đánh số thứ tự ba bước để băng qua đường khi đi xe đạp và gách bỏ bước sai.
 - Nhìn sang trái, sang phải và nhìn sang trái lần nữa
 - Dừng lại ở lề đường
 - Giao tiếp bằng mắt với những người lái xe hơi và băng qua theo đường thẳng
- Bạn sẽ sử dụng Đèn hiệu Nhấp nháy Nhanh Hình chữ nhật vào thời điểm nào?
 - Trong lớp nghệ thuật
 - Khi băng qua đường
 - Tại một bữa tiệc khiêu vũ
 - Để giúp người khác dễ nhìn thấy xe đạp của bạn vào ban đêm

Đáp án có trên trang 22. 19 | Cycle Quest: Cuốn sách về Chuyến Đạp Xe An Toàn

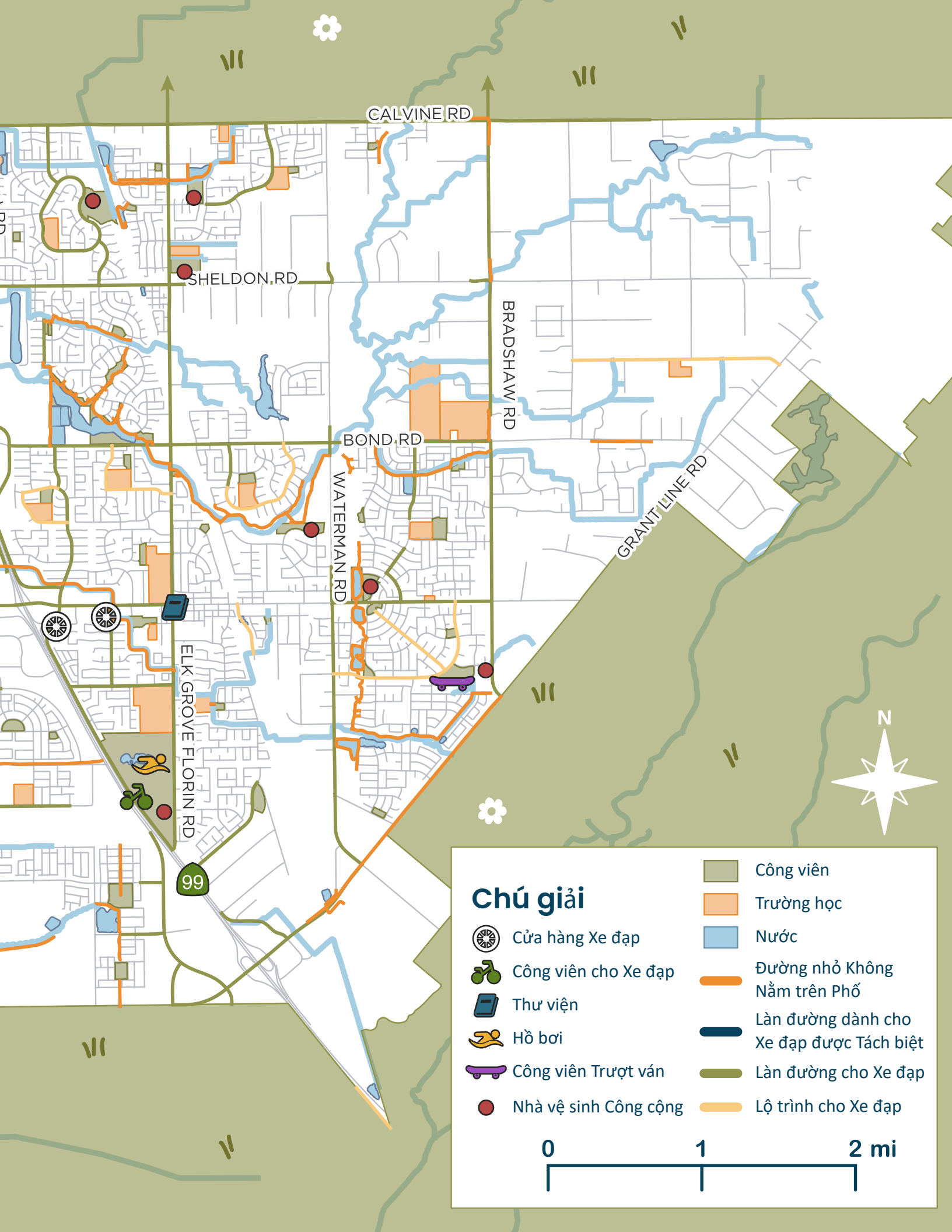
ĐƯỜNG CHO XE ĐẠP TIẾP TỤC ĐẾN SACRAMENTO

Cần thêm chi tiết để lập kế hoạch cho lộ trình của bạn?
Hãy xem bản đồ trực tuyến dành cho xe đạp của Thành phố!



Bản đồ cho Xe đạp của Thành phố Elk Grove

Sử dụng bản đồ này để lên kế hoạch cho chuyến phiêu lưu bằng xe đạp tiếp theo của bạn!



Chú giải

-  Cửa hàng Xe đạp
-  Công viên cho Xe đạp
-  Thư viện
-  Hồ bơi
-  Công viên Trượt ván
-  Nhà vệ sinh Công cộng
-  Công viên
-  Trường học
-  Nước
-  Đường nhỏ Không Nằm trên Phố
-  Làn đường dành cho Xe đạp được Tách biệt
-  Làn đường cho Xe đạp
-  Lộ trình cho Xe đạp





CITY OF
ELK GROVE



www.elkgrovecity.org/CycleQuest