



स्मार्ट हुनुहोस्। साइकल यात्रीहरूसँग सडक साझेदारी गर्नुहोस्।

डाइभरहरू: साइकलमा सवारी गर्ने मानिसहरूलाई रोडमा देखिन गाह्रो हुन्छ र ट्राफिक दुर्घटनाबाट जोगिन थोरै सुरक्षा हुन्छ। रोक्नु अघि आफ्नो पछाडी दृश्य देखिने ऐना जाँच गर्नुहोस्। तपाईंले मोड्यु, समानांतर पार्क गर्नु, ढोका खोल्नु वा कर्बबाट निकलनु भन्दा अघि गाडीको "अन्ध स्पॉटहरू" जाँच गर्नुहोस्। ऐना प्रयोग गर्नुको साथै, तपाईंले टाउको घुमाएर साइकल यात्रीहरू, स्केटरहरू र स्कूटर अपरेटरहरू रोडकोसंगै छन् कि भनेर हेर्नुहोस्।

साइकल यात्रीको साथ सडक साझेदारीको लागि सुझाव

- **सावधानीपूर्वक डाइभ गर्नुहोस्।** साइकलहरू सामना गर्दा गति घटाउनुहोस्। नजिकबाट नपछ्याउनुहोस्। तपाईंको गाडी र साइकिल बीच ठाउँ दिनुहोस्। खतराहरू पहिचान गर्नुहोस् साइकल सवारीहरू सामना गर्न र तिनीहरूलाई ठाउँ दिनुहोस्।
- **साइकलहरूलाई जान दिनुहोस्।** साइकलहरू पनि गाडी सरह मानिन्छ र सवारीसंगै एउटै दिशामा डाइभ गरिन्छ। सही बाटो दिनुहोस्। साइकल सवारीहरूको लागि परस्पर काटिने ठाउहरूमा अतिरिक्त समय दिनुहोस्।
- **विचारशील हुनुहोस्।** साइकलहरूको लागि ट्राफिक र इन्टर सेक्सनहरूमा नियाल्नु होस्। आफ्नो हर्न साइकल सवार नजिक नबजाउनु होस्। ढोका खोल्दा र बन्द गर्दा साइकिल सवारहरू छन् कि हेर्नुहोस्।
- **हेरेर उछिन्नु होस्।** उछिन्दा, तपाईं र साइकल सवार बीचमा चार फिट छोड्नुहोस्। साइकल पास गर्नु अघि सुरक्षित सडक र ट्राफिक अवस्थाको प्रतीक्षा गर्नुहोस्। उछिनेर रोड फिर्ता हुदा आफ्नो काधबाट हेर्नुहोस्।
- **बच्चाहरूलाई हेर्नुहोस्।** साइकल चढेको बालबालिकाहरू प्रायः अप्रत्याशित हुन्छन्। अप्रत्याशित अवस्थालाई ख्याल राखेर बिस्तारै चलाउनुहोस। बच्चाहरूले ट्राफिक नियमहरू जानेका हुन्छन भनेर अपेक्षा नगर्नुहोस्। उनीहरूको आकारको कारण, बच्चाहरूलाई देख्न कठिन हुन सक्छ।

साइकल चलाउनेका लागि सुझावहरू



- मोटर चालकलाई झैं साइकल चालकलाई पनि उही नियमहरू लागू हुन्छ। सबै ट्राफिक नियन्त्रणका उपकरणहरूलाई ननुहोस् र स्टपहरू र घुम्न संकेत गर्दा हाते साइन्हरू प्रयोग गर्नुहोस्। मा
- सडकको दायाँ तिर चलाउनुहोस्। सधैं ट्राफिक चलेको दिशामा नै चलाउनुहोस्। सबै भन्दा दायाँको लेन प्रयोग गर्नुहोस्। गति तीव्र नभएको साइकल र सवारी साधनहरू दायाँमा चलाउनु पर्छ।
- ब्रेक। बेल। लाइट्स। साइकलहरूमा ब्रेक, बेल वा घण्टी र हेडलाइट हुनु पर्छ।
- सधैं ठीकसँग फिटिंग भएको हेलमेट लगाउनुहोस्। हेलमेट लगाउदा टोपी वा स्कार्फ नलगाउनु होस् किन भने यी वस्तुहरूले हेलमेटको सुरक्षा प्रभावशीलता घटाउँछ।
- अनुमानित तरिकाले चलाउनु होस्। सिधा लाइनमा सवारी गर्नुहोस् र सडकको बीच वा पार्क गरिएका कारहरू बीच नचलाउनु होस्। सडक वा इन्टर सेक्सनमा प्रवेश गर्नु अघि ट्राफिक जाँच्नुहोस्। खतराहरू अनुमान गर्नु होस् र सुरक्षाको लागि समायोजन स्थिति बनाउनु होस्।
- दृश्यात्मक हुनुहोस्। उज्ज्वल रंगको कपडा लगाउनुहोस्। कम प्रकाश अवस्थाहरूमा सेतो हेड लाइट र रातो टेल लाइट प्रयोग गर्नुहोस्। प्रतिबिम्बित हुने टेप वा कपडा प्रयोग गर्नुहोस्। आफु देखिनको लागि मोटर चालकहरूसँग आँखा सम्पर्क गर्नुहोस्।
- १ देखि ४ वर्षको संलग्न बाल यात्रीहरू साइकिल सुरक्षा सीटमा बस्नु पर्दछ। १ वर्ष भन्दा कामको बच्चा साइकलमा सवार हुन अवैध गरिएको छ।
- बालबालिकाको ख्याल गर्नु होस्। हेरविचारकर्ताहरूले बच्चाहरूको निरीक्षण गरी संगै रहेर उनीहरूलाई साइकल चढ्न र ट्राफिक नियमहरू जान्न मद्दत पुराउनु पर्छ। पैदल यात्रीहरूको ख्याल गरेर, बच्चाहरूलाई साइड-वल्कमा साइकल सवारी गर्न अनुमति छ।

