



اطلاعات مختصر

برای والدین

آگاهی درباره حمل و نقل فعالانه از جمله دوچرخه سواری

حمل و نقل فعالانه: هر نوع نقل و انتقال با قدرت انسان شامل پیاده روی، دوچرخه سواری، اسکیت بورد، هل دادن صندلی چرخ دار و غیره که برای رساندن خود یا دیگران از یک مکان به مکان دیگر استفاده می شود.

حمل و نقل فعالانه می تواند بخش مهمی از یک سبک زندگی فعال و سالم باشد که پایه ای محکم را برای تندرستی مادام العمر ایجاد می کند. این یک جایگزین سالم برای حمل و نقل موتوری است.

تحقیقات نشان داده است که افزایش سطح فعالیت فیزیکی منجر به عملکرد علمی بهتر، تمرکز بهتر، رفتار بهتر در کلاس درس و یادگیری همراه با تمرکز بیشتر می شود. سایر مزایا شامل بهبودی در رفتار اجتماعی و عاطفی، ظرفیت فیزیکی، خودپنداری، و بهبودی در توانایی برای مدیریت استرس می شود.

علاوه بر این، حمل و نقل فعالانه از مزایای زیست محیطی برخوردار است. انتشار گازهای گلخانه ای را که در تغییر آب و هوا نقش دارند کاهش می دهد.

جهت بهره مندی از مزایای سلامت، کودکان (گروه سنی 5 تا 11 سال) و جوانان (گروه سنی 12 تا 17 سال) باید زمانی را که هر روز با بی تحرکی سپری می کنند به حداقل برسانند. این کار ممکن است با محدود کردن حمل و نقل نشستی (موتوری)، نشستن طولانی مدت و زمان سپری شده در خانه در طول روز محقق شود.

راهنمای رفتار بی تحرکی کانادا، 2012

دانش آموزان در مدرسه درباره حمل و نقل فعالانه چه چیزی می آموزند؟

برنامه درسی سلامت و تربیت بدنی به کودکان و جوانان کمک می کند آگاهی شان نسبت به مزایای حمل و نقل فعالانه و مهارت های مورد نیاز برای سفری امن افزایش یابد. دانش آموزان یاد می گیرند:

- شیوه های بی خطر راه رفتن و دوچرخه سواری را بیاموزند. یاد می گیرند هنگام انجام فعالیت هایی مانند دوچرخه سواری، اسکیت بورد یا اسنوبورد، لباس محافظ مناسب از قبیل کلاه های محافظ متناسب بپوشند.
- تصمیمات امنی را اتخاذ نمایند، از جمله تصمیماتی در خصوص مسیرها و روال سفر.
- درک کنند که چگونه دوچرخه سواری، پیاده روی، هل دادن وسایل چرخدار و سایر فعالیت های حمل و نقل فعالانه می تواند تناسب اندام، تعادل و مهارتهایی را برای حرکت با اعتماد به نفس توسعه دهد.
- مزایای بهداشتی و زیست محیطی شرکت و بهره مندی از حمل و نقل فعالانه را درک کنند.

دوچرخه سواری، پیاده روی، هل دادن وسایل چرخدار و سایر فعالیت های حمل و نقل فعالانه به عنوان نمونه هایی در برنامه درسی گنجانده می شوند تا نشان داده شود که چگونه دانش آموزان می توانند در عین ایمن ماندن، از فعالیت فیزیکی لذت ببرند.

دانش آموزان همچنین می توانند درمورد حمل و نقل فعالانه، به ویژه دوچرخه سواری، در سایر موضوعات درسی، از قبیل علوم و تکنولوژی و جغرافیا مطالبی یاد بگیرند. به عنوان مثال، دانش آموزان کلاس چهارم یاد می گیرند که چرخ دنده های روی یک دوچرخه چگونه کار می کند. دانش آموزان کلاس نهم و مقاطع بالاتر ممکن است به مطالعه سیستم های پایدار حمل و نقل بپردازند و اثرات خطوط دوچرخه سواری و دوچرخه سواری را بررسی کنند.

در سال 2014، انترپرایز #cycleON، یک چشم انداز بیست ساله برای دوچرخه سواری در استان را معرفی کرد. این به منظور کمک به گسترش فعالیت دوچرخه سواری و بهبود ایمنی دوچرخه سواران در سراسر استان طراحی شده است.

#CycleON: استراتژی دوچرخه سواری انتاریو

دانش‌آموزان کوچکتر چه چیزی می‌آموزند؟

دانش‌آموزان کلاس اول تا سوم درباره دوچرخه سواری، پیاده روی، هل دادن و حمل چرخ دستی و حرکت دادن وسایل چرخدار به عنوان شیوه‌هایی برای داشتن فعالیت فیزیکی آموزش می‌بینند. شیوه‌های ایمنی، از قبیل برنامه ریزی روزمره برای رسیدن به مدرسه و برگشتن از آن، لحاظ کردن ایمنی هنگام سفر و پوشیدن کلاه ایمنی متناسب در برنامه درسی گنجانده شده‌اند. دانش‌آموزان کلاس چهارم تا ششم توانایی‌شان را در ارزیابی خطر و اتخاذ تصمیمی امن و بی‌خطر افزایش می‌دهند و در عین حال نیز راه‌های حفظ امنیت خود و دیگران را تمرین می‌کنند.

دانش‌آموزان بزرگتر چه چیزی می‌آموزند؟

دانش‌آموزان کلاس هفتم و هشتم همچنان درباره ایمنی در زمینه دوچرخه سواری، پیاده روی و هل دادن و حرکت دادن وسایل چرخدار یاد می‌گیرند. نمونه‌های مهمی ارائه داده می‌شود؛ مثلاً این که چگونه هنگام رفتن و برگشتن از مدرسه یا استفاده از مسیرهای پیاده روی تفریحی از لحاظ فیزیکی فعال و در امان باشیم. در کلاس نهم تا دوازدهم، دوچرخه سواری و سایر اشکال حمل و نقل فعالانه غالباً به عنوان نمونه‌هایی از روش‌های ایجاد تناسب اندام شخصی و ادامه شرکت در فعالیت‌های فیزیکی در سراسر زندگی‌شان مورد استفاده قرار می‌گیرد.

پشتیبانی از حمل و نقل فعال

والدین و مدارس می‌توانند برای حفظ ایمنی و فعالیت کودکان با یکدیگر همکاری کنند. والدین می‌توانند از طریق زیر از حمل و نقل فعالانه حمایت کنند:

- در اختیار قرار دادن فرصت‌هایی برای پیاده روی، دوچرخه سواری، هل دادن چرخ دستی و حرکت دادن وسایل چرخدار.
- اطمینان از اینکه فرزندان هنگام دوچرخه سواری یا شرکت در فعالیت‌هایی مثل اسکیت‌بورد یا سورتمه، شیوه‌های امن را دنبال می‌کنند، از قبیل پوشیدن کلاه ایمنی متناسب که مورد تایید یک انجمن استاندارد ایمنی شناخته شده است.
- عمل کردن به عنوان الگو و این که همیشه خودشان پیرو روش‌های امن باشند.
- یافتن مسیرهای امن دوچرخه سواری/ پیاده روی/ هل دادن چرخ دستی/ حرکت دادن وسایل چرخدار برای رفتن به مدرسه، محل کار، یا شغل‌های داوطلبانه و برای تفریح خانوادگی
- گرهمایی با سایر والدین به منظور سازماندهی یک اتوبوس مدرسه‌ای پیاده روی
- بررسی منابع یا برنامه‌ها با مدرسه یا بخش سلامت عمومی به منظور حمایت از حمل و نقل فعالانه

اطلاعات بیشتر

- « مسیریهای فعال و امن به سوی مدرسه یک ابتکار مبتنی بر جامعه است که استفاده از حمل و نقل فعالانه را برای سفر روزانه به مدرسه ترویج می‌دهد و مسائل مرتبط به سلامت، فعالیت فیزیکی و امنیت ترافیکی را هنگام اتخاذ اقدامی برای آلودگی هوا و تغییر آب و هوا بررسی می‌کند. <http://www.saferoutestoschool.ca>
- « جهت کسب اطلاعات مربوط به قوانین جاده، کلاه ایمنی، و نکات ایمنی برای دوچرخه سواران در تمام گروه‌های سنی به این وبسایت مراجعه نمایید: <http://www.mto.gov.on.ca/english/safety/pdfs/cycling-skills.pdf>
- « برای دسترسی به یک راهنمای «مناسب برای کودکان» درباره دوچرخه سواری امن، همراه با نکات سواری و اطلاعاتی درباره تجهیزات دوچرخه و قوانین مربوط به جاده به وبسایت زیر مراجعه نمایید: <http://www.mto.gov.on.ca/english/safety/pdfs/young-cyclist-guide.pdf>
- « Ophea (انجمن اسبق آموزش سلامت و تربیت بدنی) شماری از منابع مربوط به ایمنی را ارائه می‌دهد. این منابع را می‌توان در وبسایت زیر یافت: www.safety.ophea.net. جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد ایمنی عابر پیاده، دوچرخه، اسکیت و اسکیت‌بورد، و همچنین سایر نکات ایمنی مربوط به حمل و نقل به منبع ایمنی جاده انتاریو [Ophea](http://www.ontarioroadsafety.ca) در وبسایت زیر رجوع کنید <http://www.ontarioroadsafety.ca>
- « جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد استراتژی [cycleON#](http://www.cycleON.ca)، به وبسایت <http://www.mto.gov.on.ca/english/publications/ontario-cycling-strategy.shtml> مراجعه نمایید.

از سال 1985، نسبت کودکان کانادایی که به طور منظم پیاده به سمت مدرسه می‌روند تا 50% کاهش یافته و از هر 3 نفر، 1 نفر این کار را می‌کند.

صرفه جویی در پول و وقت با سفر مدرسه ای فعال، مارس 2010، انجمن سبز کانادا

5 کیلومتر مسافت، با دوچرخه سریعتر طی می‌شود تا با ماشین.
آلودگی هوا و حمل و نقل فعالانه، 2002، سلامت کانادا