



ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਕਿਅ ਪਰਿਵਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ

ਸਕਿਅ ਪਰਿਵਹਨ: ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਮਾਨਵ-ਸੰਚਾਲਿਤ ਪਰਿਵਹਨ – ਪੈਦਲ ਚਲਣਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਸਕੇਟਬੋਰਡ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਸਵਾਰੀ ਕਰਨਾ, ਪਹੀਏਦਾਰ ਕੁਰਸੀ ਚਲਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਹੋਰ - ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਖੁਦ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਤੇ ਲੈ ਜਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਸਕਿਅ ਪਰਿਵਹਨ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਜੀਵਨ ਭਰ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬੁਨਿਆਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੋਟਰ-ਯੁਕਤ ਪਰਿਵਹਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪ ਹੈ।

ਖੋਜ ਨੇ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਵਧੇ ਪੱਧਰ ਬੇਹਤਰ ਅਕਾਦਮਿਕ ਉਪਲਬਧੀ, ਬੇਹਤਰ ਇਕਾਗਰਤਾ, ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਬੇਹਤਰ ਵਿਵਹਾਰ, ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਸਿੱਖਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਫਾਇਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ, ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ, ਸਵੈ-ਧਾਰਨਾ, ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਕਿਅ ਪਰਿਵਹਨ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ-ਸਬੰਧੀ ਫਾਇਦੇ ਵੀ ਹਨ। ਇਹ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗ੍ਰੀਨਹਾਊਸ ਗੈਸਾਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜਲਵਾਯੂ ਤਬਦੀਲੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਕਿਅ ਪਰਿਵਹਨ ਬਾਰੇ ਕਿਉਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ?

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ (Health and Physical Education) ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਸਕਿਅ ਪਰਿਵਹਨ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਫਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਹ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ:

- ਪੈਦਲ ਚਲਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਮੋਟਰ-ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਢੁਕਵੀਂ ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਸਮੱਗਰੀ ਪਾਉਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਉਚਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਹੇਲਮੇਟ, ਜਦੋਂ ਘੁੜਸਵਾਰੀ, ਸਕੇਟਬੋਰਡਿੰਗ, ਜਾਂ ਸਨੋਬੋਰਡਿੰਗ ਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੇ
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਫਰ ਦੇ ਰਸਤਿਆਂ ਅਤੇ ਰੁਟੀਨਾਂ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ, ਪੈਦਲ ਚਲਣ, ਪਹੀਆ ਚਲਾਉਣ ਦੀਆਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਕਿਅ ਪਰਿਵਹਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਚਲਣ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਸੰਤੁਲਨ, ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਸਕਿਅ ਪਰਿਵਹਨ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਦੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਬੰਧੀ ਫਾਇਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ, ਪੈਦਲ ਚਲਣ, ਪਹੀਆ ਚਲਾਉਣ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਕਿਅ ਪਰਿਵਹਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਚੁਸਤ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੂਜੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਕਿਅ ਪਰਿਵਹਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਬਾਰੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ, ਅਤੇ ਭੂਗੋਲ। ਸ਼੍ਰੇਣੀ 4 ਵਿੱਚ, ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਾਈਸਾਈਕਲ ਵਿੱਚ ਗਿਅਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸ਼੍ਰੇਣੀ 9 ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਥਾਈ ਪਰਿਵਹਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਰਸਤਿਆਂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤ ਫਾਇਦਿਆਂ ਲਈ, ਬੱਚਿਆਂ (5-11 ਸਾਲ ਦੇ) ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ (12-17 ਸਾਲ ਦੇ) ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਗਤੀਰਹਿਤ ਬਿਤਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਗਤੀਰਹਿਤ (ਮੋਟਰਯੁਕਤ) ਪਰਿਵਹਨ, ਜਿਸਦਾ ਬੈਠਣ, ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਬਿਤਾਏ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਗਤੀਰਹਿਤ ਵਿਵਹਾਰ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼, 2012

2014 ਵਿੱਚ, ਓਨਟਾਰਿਓ ਨੇ #cycleON ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ, ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਲਈ ਇੱਕ ਵੀਹ-ਸਾਲੀ ਨਜ਼ਰੀਆ। ਇਸਨੂੰ ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
#CycleON: ਓਨਟਾਰਿਓ ਦਾ ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਕਾਰਜਨੀਤੀ

ਛੋਟੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ?

ਸ਼੍ਰੇਣੀ 1-3 ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ, ਪੈਦਲ ਚਲਣ, ਪਹੀਆ ਚਲਾਉਣ, ਅਤੇ ਘੁੰਮਣ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਕਿਅ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਆਣ ਅਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਸਫਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ, ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਆਉਂਦੇ ਹੇਲਮੇਟ ਪਹਿਣਨਾ। ਸ਼੍ਰੇਣੀ 4-6 ਵਿੱਚ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਜੇਕਰ ਦਾ ਆਕਲਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨਾਲ ਹੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵੱਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ?

ਸ਼੍ਰੇਣੀ 7 ਅਤੇ 8 ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ, ਪੈਦਲ ਚਲਣ, ਅਤੇ ਪਹੀਆ ਚਲਾਉਣ ਦੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸਿੱਖਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਜਾਂ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ-ਸਬੰਧੀ ਪਗਡੰਡੀਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਕਿਅ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਸ਼੍ਰੇਣੀ 9-12 ਵਿੱਚ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਕਿਅ ਪਰਿਵਹਨ ਦੇ ਦੂਜੇ ਰੂਪਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ, ਨਿੱਜੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਭਰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਕਿਅ ਪਰਿਵਹਨ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕਿਅ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਸਕਿਅ ਪਰਿਵਹਨ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਪੈਦਲ ਚਲਣ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ, ਪਹੀਆ ਚਲਾਉਣ, ਅਤੇ ਗੋਲ-ਗੋਲ ਘੁੰਮਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਕੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਜਾਂ ਸਕੇਟਬੋਰਡਿੰਗ ਜਾਂ ਟੇਬੋਗੈਨਿੰਗ ਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਾਨਤਾ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਆਰੀ ਸੰਗਠਨ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਆਉਂਦੇ ਹੇਲਮੇਟ ਪਹਿਣ ਕੇ
- ਰੋਲ ਮਾਡਲ (ਅਨੁਕਰਨੀ ਵਿਅਕਤੀ) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਕੇ
- ਸਕੂਲ, ਕੰਮ ਤੇ, ਜਾਂ ਸਵੈਸੇਵੀ ਕੰਮਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਸਾਈਕਲ ਰਾਹੀਂ/ਪੈਦਲ/ਪਹੀਏ ਤੇ/ਘੁੰਮ ਕੇ ਜਾਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਸਤੇ ਲੱਭ ਕੇ
- ਪੈਦਲ ਸਕੂਲ ਬਸ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਦੂਜੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਗੱਲ ਕਰ ਕੇ
- ਸਕਿਅ ਪਰਿਵਹਨ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੋਤਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਸਾਰਵਜਨਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

- » Active & Safe Routes to School (ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਲਈ ਸਕਿਅ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਸਤੇ) ਇੱਕ ਸਮੁਦਾਏ-ਆਧਾਰਿਤ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਹੈ ਜੋ ਰੋਜ਼ ਸਕੂਲ ਆਉਣ-ਜਾਣ ਲਈ ਸਕਿਅ ਪਰਿਵਹਨ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਅਤੇ ਜਲਵਾਯੂ ਤਬਦੀਲੀ ਉੱਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਿਹਤ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। <http://www.saferoutestoschool.ca>.
- » ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸੜਕ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ, ਹੇਲਮੇਟ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜੁਕਤੀਆਂ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ: <http://www.mto.gov.on.ca/english/safety/pdfs/cycling-skills.pdf>
- » ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਲਈ ਇੱਕ “ਬਾਲ-ਉਪਯੋਗੀ” ਪੁਸਤਿਕਾ ਲਈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘੁੜਸਵਾਰੀ ਜੁਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਈਸਾਈਕਲ ਉਪਕਰਨ ਉੱਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੜਕ ਦੇ ਨਿਯਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ: <http://www.mto.gov.on.ca/english/safety/pdfs/young-cyclist-guide.pdf>
- » ਓਫੀਆ (Ophea), (ਓਨਟਾਰਿਓ ਦੀ ਪੂਰਵਲੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾ) ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੁਰੱਖਿਆ-ਸਬੰਧੀ ਸਾਧਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ www.safety.ophea.net ਪੈਦਲ ਯਾਤਰੀ, ਬਾਈਸਾਈਕਲ, ਇਨਲਾਈਨ ਸਕੇਟਿੰਗ, ਅਤੇ ਸਕੇਟਬੋਰਡਿੰਗ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਪਰਿਵਹਨ-ਸਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜੁਕਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਓਫੀਆ (Ophea) ਦੇ ਓਨਟਾਰਿਓ ਸੜਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਾਧਨ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਦੇਖੋ <http://www.ontarioroadsafety.ca>
- » ਓਨਟਾਰਿਓ ਦੀ #cycleON ਕਾਰਜਨੀਤੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ <http://www.mto.gov.on.ca/english/publications/ontario-cycling-strategy.shtml>

1985 ਤੋਂ, ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂਦੇ ਕਨੇਡਿਆਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ 50% ਤਕ, ਯਾਨੀ ਕਿ ਹਰ 3 ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਦੀ ਕਮੀ ਆਈ ਹੈ।

ਸਕਿਅ ਸਕੂਲ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਨਾਲ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਬਚਤ ਕਰਨਾ, ਮਾਰਚ 2010, ਗ੍ਰੀਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ

ਕਾਰ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਬਾਈਸਾਈਕਲ ਨਾਲ 5 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਤਕ ਦੀਆਂ ਦੂਰੀ ਦਾ ਸਫਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ, ਘਰ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤਕ, ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਵਾ ਪਰਿਵਹਨ ਅਤੇ ਸਕਿਅ ਪਰਿਵਹਨ, 2002, ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ