XAQIIQOOYINKA DEGDEGA EE WAALADIINTA

Barashada ku sabsan **Gaadiidka Shaqeynayo, oo ay ki jiraan Baskiilka**

Gaadiidka Shaqeynayo: Nooc walba ee gadiidka ay aadanaha wadaan – socda, baskiilka, gaariga lagu lugeeyo, gaariga curyaanka, iyo sidaas – loo isticmaalo in lagu helo qofka midiisa ama dadka kale ee hal meel ilaa meel kale.

Gaadiidka shaqeynayo waxay noqon karaan qeyb muhiimka u ah caafimaadka, nolasha firfircoon, taas oo bixiso aasaas adag ee nolol dheerida fayo qabka. Waa bedel caafimaad ee lagu wado gaadiidka.

Cilmi baaris ayaa waxay muujisay in heerarka sare howlaha jirka ee kordhay waxay keeni karaan guulo waxbarasho wanaagsan, xoog saaris wanaagsan, dhaqan fasal wanaagsan, iyo barasho kale ee diirada saaran. Faa'idooyin kale waxaa kujira hormarino dhaqanka bulshada iyo dareenka, kartida jirka, fikrada shaqsiga, iyo kartida lagu maamulayo walaaca.

Intaa waxaa dheer, gaadiid shaqeynayo wuxuu leeyahay faa'ido deegaanka ah. Wuxuu yareeyaa soo saarka hawada guriga cagaaran ee ku deeqda isbedelka cimilada.

MAXAY ARDAYDA KA BARTAAN DUGSIGA EE KU SAABSAN GAADIIDKA SHAQEYNAYO?

Caafimaadka iyo machadka Waxbarashada Jirka wuxuu ku caawiyaa carruurta iyo dhalinyada in ay hormariyaan wacyigelinta faa'idooyinka gaadiidka shaqeeyo iyo xirfadaha ay u baahanyihiin in ay badbaado ku safraan. Ardayda waxay bartaan:

- dhaqan amni ah marka aan lugeyneyno iyo baskiil wadno iyo in la xirto qalabka ilaalida ku haboon, sida koofiyadaha si ku haboon loo xirto, marka howlo la sameynayo sida raacida, gaariga lagu lugeeyo, ama qalabka barafka
- si loo sameeyo go'aan amni ah oo ay ku jiraan wadooyinka safarka iyo soo noqodyada
- si loo fahmo sida baskiil wadista, lugeynta, gaariga lugaha, iyo howlaha gaadiidka kale ee shaqeeyo waxay sameyn karaan jir dhisnaan, dheelitirnaan, iyo xirfadaha ku dhaqaaqida kalsoonida
- si loo fahmo faa'idooyinka caafimaadka iyo deegaanka ee ka qeybqaadashada iyo gaadiidka shaqeynayo oo raaxo ah

Baskiil wadida, lugeynta, gaariga lugaha, iyo noocyada gaadiidka kale ee shaqeynayo way ku jiraan sida tusaalaha machadka si loo muujiyo sida ardayda ay ugu raaxeysan karaan ahaanshaha jir ahaan mid dhisan iyadoo badbaado ku joogo.

Ardayda waxay sidoo kale kabaran karaan gaadiidka shaqeynayo, gaar ahaan baskiilada, madooyinka kale, sida saayniska iyo cilmiga farsamada, iyo juquraafiga. Fasalka 4, tusaale, ardayda waxay bartaan sida qalabka marshada ee baskiilka u shaqeeyo. Fasalka 9 iyo fasalada dambe, ardayga waxaa laga yaabaa in uu barto nidaamyada gaadiidka ee waara iyo baaritaanka saameynta baskiilka iyo leenka baskiilka.

Wixii faa'idooyinka caafimaadka, carruurta (da'dooda 5-11 sanno) iyo dhalinyarada (da'da 12-17 sanno) waa in ay badiyaan waqtiga ay ku isticmaalaan fadhiga maalin walba. Tani waxaa lagu gaari karaa adigoo xadido fadhiga (wadida) gaadiidka, fadhiga xad dhaafka ah, waqtiga lagu isticmaalo guriga maalinta oo dhan.
Tilmaamaha Dhaqanka Fadhiga Canadian-ka, 2012

Gudaha 2014, Ontario waxay sharaxday #cycleON, hamilo labaatan sanno ah ee baskiilka gobolka ah. Waxaa loo naqshadeeyay in ay dhiirogeliso koriinka baskiilka iyo hormarinta amniga baskiileyda gobolka oo dhan ah.
#CycleON: Qaabka Baskiilka Ontario

Maxay ardayda da'da yar bartaan?

Ardayda Fasalada 1–3 waxay bilaabaan in ay bartaan baskiilka, lugeynta, gaariga lugaha, iyo usocodka sida qaababka loogu noqonayo jir ahaan mid firfircoon. Dhaqanka badbaadada, sida qorsheynta wadada aadida iyo ka imaanshaha dugsiga, iyadoo la tixgelinayo amniga marka la safrayo, iyo xiranayo koofiyada si ku haboon ula eg, way ku jirtaa. Ardayda Tirada 4-6, waxay hormariyaan kartidooda sida qiimeynta halista iyo sameynta go'aan amni ah, iyadoo sidoo kale lagu dhaqmayo wadooyinka lagu joogteynayo badbaadada nafsadooda iyo dadka kale.

Maxay ardayda weyn bartaan?

Ardayda waxay sii joogteeyaan in ay ku bartaan Fasalada 7 iyo 8, amniga baskiilka, lugeynta, iyo gaariga lugaha isagoo bixinayo tusaalooyin muhiim ah ee sida loo noqdo firfircooni jirka ah iyo amni iyadoo dusgiga u socdo ama ka soo socdo iyada oo la isticmaalayo wadooyinka madadaalada. Fasalada 9–12, baskiilka iyo noocyada kale ee gaadiidka shaqeynayo marmar ayaa la isticmaalaa sida tusaalaha wadooyinka lagu dhisayo jirdhisnaanta gaarka ah iyo joogteynta ka qeybqaadashada howlaha jirka ee noloshooda oo dhan.

Ka soo bilow 1985, saamiga joogtada ah ee carruurta Canadian-ka ee dugsiga ulugeynayo waxay hoos uga dhacday 50% ee ah 1 ee 3-diiba.
Baajinta Lacagta iyo Waqtiga ee Safarka Dugsiga Shaqeynayo, March 2010, Bulshada Cagaaran ee Canada

TAAGEERADA GAADIIDKA SHAQEYNAYO

Waalidiinta iyo dugsiyada way iska la shaqeyn karaan joogteynta firfircoonifa iyo amniga. Waaladiinta waxay ku taageeri karaan gaadiidka shaqeynayo iyagoo:

- Siinaya fursado lugeynta ah, baskiilka, gaariga lugaha, iyo garaangarka
- Hubinta in carrurtooda raacday dhaqamo amni ah, sida u xirashada koofiyada si ku haboon ee ay ansixiyeen hay'ado heerarka amniga loo aqoonsanyahay, marka aad baskiil wadid ama aad ka qeybqaadaneysid howlaha sida gaariga lagu lugeeyo ama saxanka barafka
- u dhaqanka sida ku dayasho iyo marwalba raaco dhaqamo amni ah
- helida wado baskiil/lugeyn/gaariga lugaha/garaangarta ee aadista dugsiga, shaqada, ama shaqooyinka tabaruca ah iyo madadaalada qoyska
- isku imaatinka waaladiinta kale si loo diyaariyo baska dugsiga lugeynta
- la hubinta dugsiga ama waaxda caafimaadka bulshada ee illaha ama barnaamijyada si loo taageero gaadiid shaqeynayo

Baaxada ilaa 5 kiilo mitir ayaa lagu safraa si dhaqso ah, albaab ka albaab, ee baskiilka aan gaariga ka aheyn.
Hawada Wasaqowday iyo Gaadiidka Shaqeynayo, 2002, Caafimaadka Canada

MACLUUMAAD DHEERAAD AH

» Wadooyin Firfircoon & Amni ah ee Dugsiga waa dadaalka bulshada ku saleysan ee sare u qaado isticmaalka gaadiidka shaqeeyo ee safarada joogtada ah, wax qabadka caafimaadka, howlaha jirka, iyo arimaha amniga gaadiidka iyadoo ficil laga qaadayo wasaqowga hawada iyo isbedelka cimilada. http://www.saferoutestoschool.ca.

» Wixii sharciyada wadada, warbixinta koofiyada, iyo tallooyinka amniga ee baskiilka da' walba ah, booqo: http://www.mto.gov.on.ca/english/safety/pdfs/cycling-skills.pdf

» Wixii saaxibtinimo carruur ah ku jaheey baskiil wadis amni ah, iyo tallooyinka wadista iyo warbixinta qalabka baskiilka iyo sharciyada wadada, booqo: http://www.mto.gov.on.ca/english/safety/pdfs/young-cyclist-guide.pdf

» Ophea, (horay u aheyd Ontario Physical and Health Education Association) waxay bixisaa illo badan oo la xiriiro amniga. Kuwaan waxaa laga heli karaa www.safety.ophea.net. Wixii warbixin dheeraad ah ee ku saabsan amniga dadka wadada lugeynayo, baskiilka, kabaha lugeynta, iyo gaariga lugaha, sidoo kale sida gaadiidka kale ee laxiriiro tallooyinka amniga, fiiri illaha *Amniga Wadada Ontario ee Ophea* http://www.ontarioroadsafety.ca

» Wixii warbixn dheeraad ah ee ku saabsan Ontario #cycleON strategy, booqo http://www.mto.gov.on.ca/english/publications/ontario-cycling-strategy.shtml

Ontario

ISBN 978-1-4606-6039-3 (Print) ISBN 978-1-4606-6040-9 (PDF) (Somali)
© Queen's printer for Ontario, (Daabacaadda Queen ee Ontario), 2015