

دوچرخه سواری ایمن، مسیرها و قوانین زیرساخت ها برای دوچرخه سواری

1- پوشیدن کلاه ایمنی



در همه ایالت ها نیازی نیست که دوچرخه سواران کلاه ایمنی بپوشند.

با این حال، تحقیقات نشان می دهد که پوشیدن کلاه ایمنی می تواند خطرات و آسیب های شدید را تا 70٪ کاهش دهد. علت اصلی تصادفات مرگبار دوچرخه سواری، آسیب های سر بوده اند. متأسفانه 97 درصد از قربانیان کلاه ایمنی نداشته اند. پوشیدن کلاه ایمنی می تواند از بسیاری از تلفات جانی دوچرخه سواری جلوگیری کند.

2 - تجهیزات خود را قبل از سوار شدن چک کنید

شما می توانید قبل از رفتن به جاده، خطر تصادف مربوط به تجهیزات را با چک کردن دوچرخه، کلاه ایمنی و دنده خود کاهش دهید. اطمینان حاصل کنید که باد لاستیک های شما مناسب است.

رفلکتور و چراغ های خود را بررسی کنید تا مطمئن شوید که آنها درست کار می کنند. زنجیرها و دنده های خود را چک کنید که هیچ گونه نقص، شکستگی یا مشکلی نداشته باشند. این مراحل ساده می توانند از حادثه ای که می تواند زندگی شما را تغییر دهد جلوگیری کنند.



3 - استفاده از رفلکتورها

یکی از دلایل اصلی تصادفات دوچرخه سواری، دید محدود است. اگر راننده نتواند شما را ببیند، احتمال وقوع تصادف بیشتر خواهد بود. این مسئله به ویژه در تقاطع هایی که احتمالاً مسیرهای شما با هم تلاقی می کنند نیز وجود دارد و نصب رفلکتورها بر روی دوچرخه میتواند به این مسئله کمک کند. همچنین مهم است که لباس های روشن و / یا بازتابنده بپوشید. افزایش دید شما خطر تصادف دوچرخه را کاهش می دهد.



اطلاعات بیشتر!



4 - راندن در مسیر ترافیک

همیشه دوچرخه خود را در جهت جریان ترافیک برانید. به عبارت دیگر، در همان جهتی حرکت کنید که دیگر وسایل نقلیه نیز در جاده حرکت می کنند. احتمال حادثه زمانی بیشتر خواهد شد که شما در خلاف جهت مسیر برانید. اگر زمانی که شما در حال راندن در خلاف جهت جریان ترافیک باشید و تصادفی روی بدهد، احتمال اینکه شما مقصر آن تصادف باشید بیشتر خواهد بود. رعایت این مورد می تواند از بروز خسارت مالی جلوگیری کند و یا آن را کاهش دهد.



5 - استفاده از مسیرهای اختصاصی دوچرخه



انواع مختلفی از مسیرهای دوچرخه سواری در سراسر کشور دیده می شوند. با این حال، مسیرهای دوچرخه سواری زمانی میتواند از شما محافظت کنند که شما در آن مسیرها برانید. هر زمان که یک مسیر دوچرخه سواری می بینید، حتماً از آن استفاده کنید.



اطلاعات بیشتر!

