



Gid Sekirite Fanmi

Pou Paran yo



Mache ak monte san danje - Pre-aktivite

Chwazi Ekipman ou

Mache

Prepare

- Mete soulye konfòtab ak soulyeki pa glise, espesyalman pou jou lapli.
- Pwoteje tèt ou kont solèy la: Mete yon chapo ak rad UV-pwoteksyon lè sa posib.
- Sèvi ak krèm pwotèj kont solèy (SPF 30 +).
- Rete idrate! Asire ou pote dlo.



Bisiklèt

Gwosè: Chwazi sa ki korekt

- Pa achte yon bisiklèt ki “twò gwo” pou pitit ou a. Bisiklèt la dwe koresponn ak gwosè yo ye kounye a. Lè bisiklèt la nan gwosè ki apwopriye a, sa ede avèk kontwòl ak sekirite yo. Sa ap amelyore eksperyans monte bisiklèt yo, l ap ankouraje yo kontinye, epi l ap fè eksperyans la vin pi amizan toujou. Vizite magazen bisiklèt ki nan zòn kote w rete a pou yon ekspè ka ede w avèk ajisteman gwosè bisiklèt la.
- Tcheke pwen sa yo:
 - Timoun a ka kanpe sou tib tèt la ak tou de pye plat sou tè a.
 - Chèz la pèmèt janm yo pou yon ekstansyon 80-90% lè yo ap pedale.
 - Manche bisiklèt la pèmèt yon pozisyon konfòtab, pozisyon dwat.



Limyè: Asire yo ka wè ou pou ou evite danje

- Toujou itilize yon limyè blan sou devan an ak yon limyè wouj sou dèyè a nan bisiklèt ou.
- Itilize limyè sou bisiklèt ou obligatwa pa lalwa nan pifò eta apre solèy kouche.
- Limyè LED yo pi byen! Yo klere epi ou ka wè yo lajounen oswa lannwit.

Kas - Pwoteje tèt ou

- Toujou mete yon kas lè ou monte bisiklèt, scooter, oswa patin à roulettes.
- Ranplase kas ou chak senk ane, oswa pi bonè si li te domaje.



Etap pou Prevansyon

Rad, Krèm kont solèy, ak Idratasyon

- Pwoteje tèt ou kont solèy la! Mete rad pwoteksyon kont UV chak fwa ou ka epi aplike krèm pwotèj kont solèy (SPF 30 +).
- Rete idrate! Tache yon boutèy dlo nan bisiklèt ou pou aksè fasil.



Tcheke bisiklèt - pou timoun yo

Ede timoun ou yo pran abitud pou tcheke bisiklèt yo anvan yo monte ak ABCS yo senp: Asire ou gen van, Fren bisiklèt, Chèn, ak Chèz sekire.

- **A se pou Asire ou gen van:** Asire w ke kawotchou yo byen ponpe ak nan bon kondisyon. Tcheke nimewo yo sou bò kawotchou a pou presyon ki kòrèk la.
- **B se pou fren bisiklèt:** Fè pitit ou peze fren yo. Yo sipoze fè bisiklèt la rete, ak manch yo rebondi.
- **C se pou chèn:** Tcheke ke chèn nan glise san pwoblèm.

Si bisiklèt ou a gen angrenaj, asire w ke chèn lan pa kole. Si li pa gen angrenaj, asire w ke chèn lan pa twòp lach oswa li ka sotisou angrenaj yo.
- **S se pou chèz sekire:** Tcheke ke chèz la an plas ak pa lach.

Gwosè kas la: Règleman de-dwèt

Sèvi ak règleman de-dwèt la:

Yon kas ki gwosè kòrèk se kritik pou pwoteksyon.



1.

Mete kas la sou tèt pitit ou a.



2.

Ajiste do kas la (si disponib) oswa itilize pad yo pou fè kas la byen sekire.



3.

Mete de dwèt plat sou fwon ou, pi wo a sousi ou. Kas la dwe repoze sou dwèt anlè a, pa pi ba oswa pi wo.



4.

Fòm yon "V" ak endèks ou ak dwèt lemajè a. Kòd kas la dwe swiv V sa a, youn nan kòd yo devan zòrèy ou akote bò figi ou, lòt la dèyè li.



5.

Tache kòd manton an. Sèlman de dwèt dwe antre an mitan kòd ak manton an lè kòd la sekire.

Se ou ki fè modèl pou pitit ou. Abitid ou se sa yo pral sonje. Si w di pitit ou a pou l mete yon kas, men ou pa mete youn pou tèt ou, ki mesaj ou voye bay pitit ou a?



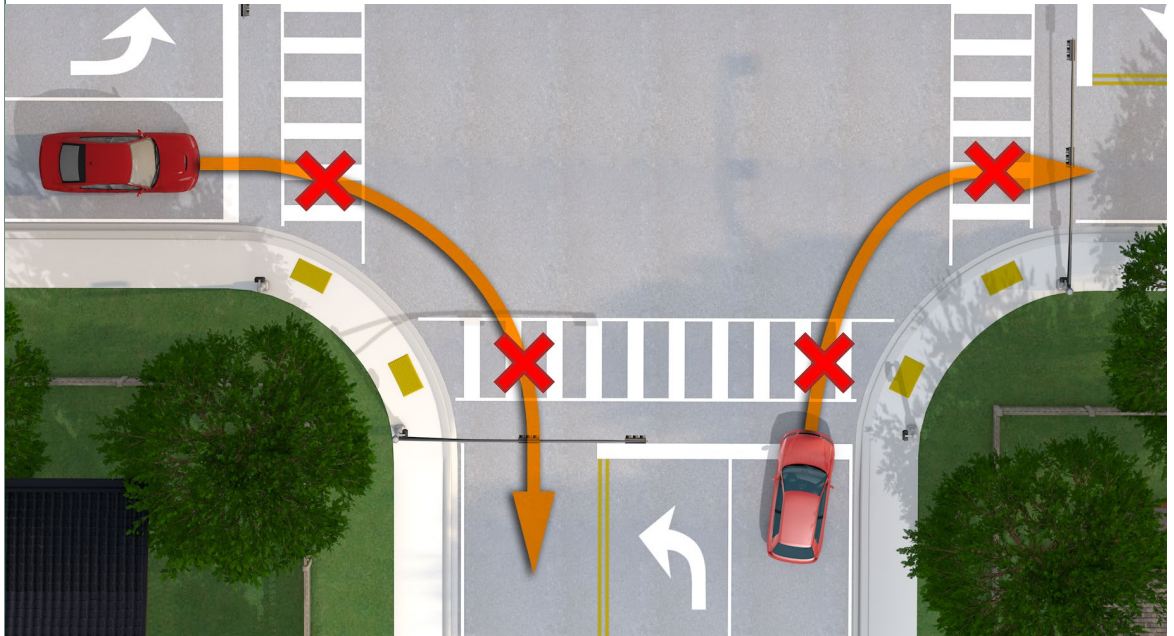
Sa pou fè pandan w ap mache ak monte - Aktivite

Konnen lari ou

Entèseksyon yo

Plis pase “gòch-dwat- gòch”

Gade gòch-dwat- gòch se enpòtan, menentèseksyon modèn mande pou plis konsyans. Menm ak siyal MACHEyo, gade alantou pou danje potansyèl sa yo.



Dwa Vire Sou Wouj

Vire dwat sou wouj ka bay konfizyon:

- Limyè wouj vle di yon chofè dwe sispann.
- Siyal “MACHE” yo *sipoze* vle di pasaj pyeton a klè.

Men, siy “Right Turn on Red” vle di chofè yo ka vire sou wouj, menm lè ak siyal MACHE a. Chofè yo souvan inyore pyeton. Rete vijilan, kòm chofè yoka echwe pou bay dwa a pyeton an.

Gen yon lòt kote yon chofè ka soti san atann.

Vire gòch san pwoteksyon

Nan anpil entèseksyon, trafik paralèl ak pyeton ka vire agoch an menm tan an, tankou sa a:

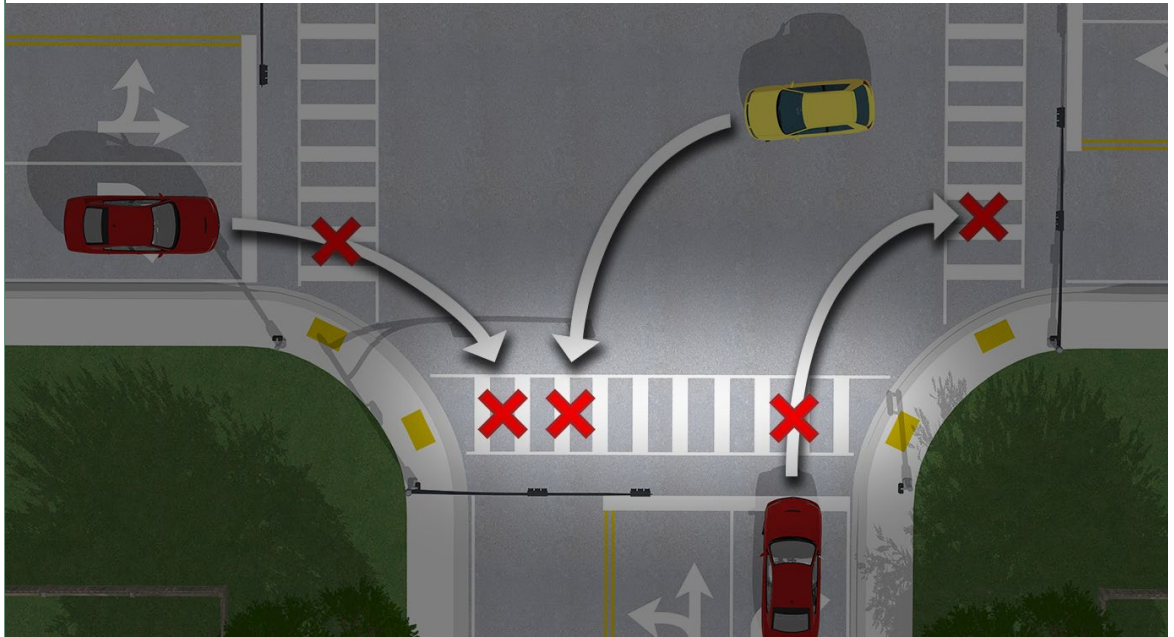


Chofè nan machin jòn an, sou yon limyè vèt, ka rete tann nan mitan entèseksyon an pou fè yon vire gòch. Yo dwe rete tann pou yon espas nan trafik kap vini anvan yo vire.

Men chofè sa a dwe konsantre sou trafik kap vini an tou, ki ka distrè yo nan wè pyeton oswa bisiklèt kap travèse lari a.



Chofè yo ka soti nan twa kote diferan san atann, menm avèk yon siyal MACHE.



Sa montre poukisa rete vijilan pandan travèse lari a se plis pase gade “gòch-dwat-gòch.”

Zòn lekòl yo

- Bat pou rete sou wout deziyen yo pou plis sekirite.
- Pa janm pèmèt timoun yo mache antre machin pake kote yo pa ka wè.
- Ogmante sekirite ak mache an gwoup oswa “otobis mache.”



Tanperati ak Anviwònman

Klima

Lapli

- Mouye kondisyon diminye traction - ralanti epi evite kote dlo rasanble.
- Mete rad ki enpèmeyab si sa disponib.
- Sèvi ak limyè / reflektè nan kondisyon vizibilite ki ba.

Chalè entans

- **Idrateji toutan:** Bwè dlo anvan, pandan, ak apre nenpòt aktivite.
- **Evite solèy pik:** Limite aktivite deyò apati 10 a.m. jis nan 4 p.m.
- **Pwoteksyon solèy:** Mete yon chapo, linèt solèy, rad leje, ak SPF 30+.
- **Konnen siy maladi chalè:** Aprann sentòm fatig chalè (vètij, anvi vomi, tèt fè mal, swe anpil) ak chofaj (tanperati kò a wò, konfizyon, kriz maladi).
- **Twotwa a cho:** Mete soulye ki pwoteje pye ou kont sifas cho.

Vizibilite

Lajounen

- Mete rad klere oswa rad fliyoresan pou moun ka wè ou.
- Mete bann pou reflektif sou rad, sakado, ak bisiklèt.
- Monte nan zòn ki byen limen epi evite anpil lonbraj oswa kote ou pa ka wè.

Lannuit

- Sèvi ak limyè bisiklèt!
- Limyè blan sou devan an (omwen 200 lumen pou vizibilite)
- Limyè flach wouj sou do a pou alèt chofè yo.
- Ajoute bann reflektif sou rad, kas, ak soulye.
- Evite rad ki gen koulè nwa—chwazi koulè neon oswa rad ki gen anpil vizibilite.
- Rete nan lari ki byen limen chak fwa sa posib.

Sekirite vil iben

- **Ogmante prekosyon:** Volim trafik ak pyeton deman plis atansyon.
- **Entèseksyon konplèks:** Sèvi ak liy ak travèse ki deziyen pou bisiklèt; gen yon pi gwo risk pou aksidan.
- **“Pòt” ak aksiyon toudenkou:** Gade pou pòt machin ak manèv inatandi.
- **Zòn transpò piblik:** Evite mache oswa monte twò pre otobis ak tren.
- **Monte defansiv:** Anseye timoun yo pou asime chofè yo ka pa wè yo.

Twotwa ki pa an sekirite

- **Danje tonbe:** Gade pou domaj, twou nan wout la, ak wout ki pa dou. Yo ogmante risk pou yon vwayaje tonbe.
- **Obstriksyon:** Ou dwe okouran de bwat fatra, konstriksyon, ak vejetasyon twò grandi. Yo diminye espas.
- **Twotwa ki gen foul moun** yo ka akòz kolizyon ant bisiklèt, scooters, ak pyeton.
- **Ba vizibilite ak ekleraj pòv:** Sèvi ak limyè nan mitan lannwit ak pran wout ou abitye, espesyalman apre jou cho lè chalè ka rete.
- **Wout altènatif:** Sèvi ak chemen deziyen pou si twotwa yo twò danjere.

Liy Bisiklèt: Ki sa paran yo bezwen konnen

- **Liy pentire yo pa pwoteksyon:** Liy bisiklèt san pwoteksyon yo pa an sekirite pou timoun ak pifò granmoun.
- **Chèche liy bisiklèt ki pwoteje:** Chèche liy bisiklèt ki genyen baryè fizik ak trafik. Sa yo se siyifikativman pi an sekirite.

- **Demand wout san danje:** Defansè pou liy bisiklèt ki pwoteje nan kominote w la pou kreye yon kominote kote fanmi ka monte bisiklèt.
- **Liy pwoteje = sekirite reyèl:** Liy bisiklèt yo ki pwoteje pi an sekirite pase liy pentire.



Sekirite nan atre kay: Pwoteje pitit ou yo

- **Plas avèg:** Chofè yo ka pa wè timoun; toujou rete epi gade.
- **Kontak zye:** Anseye timoun yo rete tann pou kontak je ak chofè yo anvan travèse.
- **Ralanti mouvman:** Mache bisiklèt / scooters lè ou ap pase devan kay, evite deplase toudenkou.
- **Deplase dousman:** Ankouraje timoun yo ralanti epi tcheke pou trafik anvan yo antre nan lari a.
- **Ogmante vizibilite:** Sèvi ak reflektè oswa siy toupren an tre kay la pou alèt chofè yo.

Fè wout ki pi an sekirite

Jan lari a desine dikte si nou ka monte bisiklèt oswa mache san danje.

Liy bisiklèt ki pwoteje:

Li bisiklèt ki san danje ak separe lwen machin yo.



Filtè modal:

Redwi trafik machin nan katye a, ki fè li pi an sekirite pou bisiklèt ak pyeton.



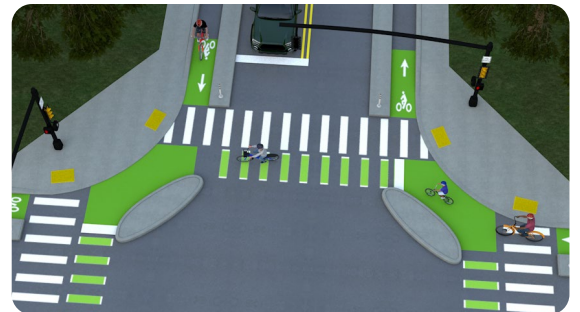
Wout pou bisiklèt nan pak:

Wout bisiklèt san danje nan pak pou rekreyasyon ak vwayaje.



Entèseksyon pwoteje:

Travèse san danje pou bisiklèt nan entèseksyon okipe.



Zile pyeton yo:

Zòn ki an sekirite nan mitan lari pou travèse wout lajè.



Bisiklèt pataje:

Bisiklèt aksesib pou vwayaj kout ki mande wout bisiklèt ki an sekirite.

**Pasaj pyeton leve:**

Vitès pi dousman pou machin kote pyeton ap travèse.

**Siyal bisiklèt:**

Siyal trafik klè pou bisiklèt nan entèseksyon yo.

**Gad pou travèse yo:**

Travèse lekòl san danje pou timoun yo.

**Boul vitès:**

Vitès pi dousman pou machin sou lari katye.



Limit vitès pi dousman:

Lari ki pi an sekirite ak vitès redwi.



Komite:

Pwoteksyon kont machin pou pyeton de.



Santye

- Bat pou rete sou santye deziyen pou monte bisiklèt ak mache santye pou redwi konfli ak machin yo.
- Kite pyeton ak moun ki monte pi dousman pase - itilize yon klòch oswa anonse anvan ou pase.
- Rete sou bò dwat santye a epi pase sou bò gòch la lè san danje.
- Ou dwe okouran de gravye ki lach, vire toudenkou, ak chanjman elevasyon ki ka afekte balans.
- Evite mete kas mizik—fok ou ka tande siklis oswa moun kap kouri pou sekirite.
- Pote dlo ak zouti reparasyon pou woulib ki pi long.

Preparasyon pou Ijans

Lakay

- Prepare w pou ti grafouyen ak ti blesi avèk yon twous pou premye swen nan kay la. Mete li kote ou ka jwenn li byen fasil.
- Byen prezève bandaj ak pansman yo. Ranplase yo chak 3 a 5 ane pou asire yo gen lakòl e yo esterilize.

Lè w ap vwayaje

- Pote yon twous premye swen gwosè yon bous avèk ou ansanm ak bandaj ak pansman ki esterilize.
- Ou blese epi ou bezwen èd? Rete kalm otank posib, ale yon kote ki gen sekirite lwen trafik, idantifye kote ou ye a, epi rele 911.
- Ou enplike nan yon aksidan? Rete kalm epi rele 911. Menm si lavi w pa an danje, lapolis ap ede dokimante ensidan an epi fè medyasyon ant ou menm ak lòt chofè a.
- Gen kèk konpayi 'rideshare' (transpò peye) ki ka akomode transpò bisiklèt oswa twotinèt si ou bloke.
- Pa aksepte woulib nan men moun ou pa konnen.

Nòt final

Mache, monte bisiklèt, ak monte scooter yo se fason vwayaje ki amizan ak an sante yo - men rete an sekirite pran planifikasyon ak konsyans . Anvan ou soti, asire w ke rad ou yo anfòm, kas ou byen ajiste, ak bisiklèt ou oswa scooter ou ap travay. Mete koulè klere, aplike krèm pwotèj kont solèy , epi rete idrate.

Pandan ke w ap sou mouvman an, peye atansyon a machin, entèseksyon, ak anviwònman ou-espesyalman nan kote tankou zòn yo depoze moun, antre kay, ak lari vil okipe. Chwazi wout san danje ak twotwa, liy pou bisiklèt, oswa santye chak fwa sa posib, epi sonje li pi an sekirite ak plis plezi lè ou mache oswa monte ak lòt moun.

Sa ki pi enpòtan, ou se yon modèl-sa ou fè ede fòm abitud ki pi an sekirite pou tout moun bò kote ou. Epi sonje: paran yo ak moun kap bay swen timoun yo se egzanp—lè yo suiv règleman yo epi fè chwa ki an sekirite yo, yo ede tout moun vin pi an sekirite tou.

Istwa Siksè: Bisiklèt ak Otobis Mache al Lekòl



- [Sam Balto Videyo Otobis Bisiklèt](#)
- [Springview Otobis Bisiklèt](#)
<https://www.instagram.com/springviewbikebus/>
- [Hialeah Otobis Bisiklèt](#)
- [Videyo 1-min nou an mete aksan sou pop-ups](#)

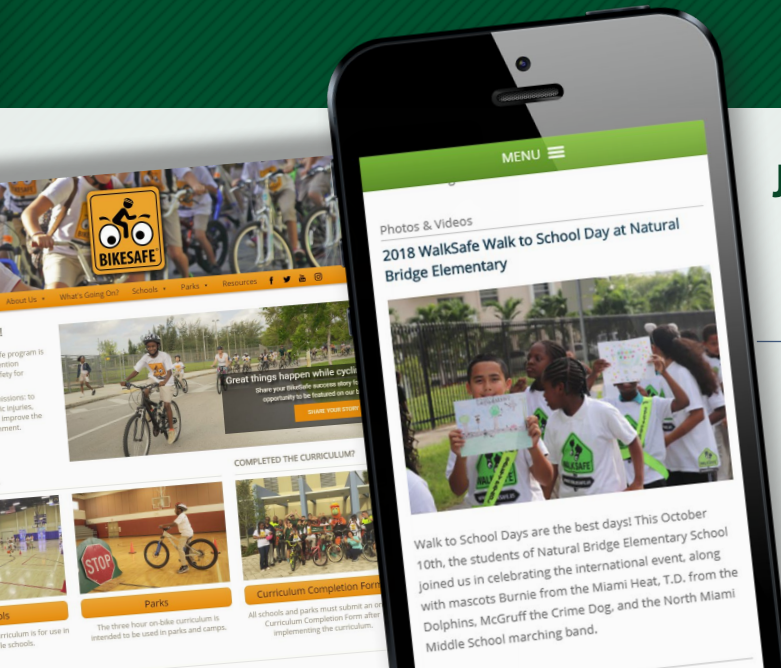
Lòt Resous gratis

- <https://ibikesafe.org/resources/>
- <https://iwalksafe.org/resources/>

Enskri nan lis imèl nou an

Lis adrès imèl 'KiDZ Neuroscience Center' voye mizajou regilyèman bay kominote a sou evènman y ap fè ansanm ak konsèy sou sekirite. [Enskri la a](#) oswa atravè kòd 'QR' sa a:





Join the conversation about safer streets for kids:



@iWalkSafe | @iBikeSafe

WalkSafe & BikeSafe are funded in part by:



U.S. Department
of Transportation
Federal Highway
Administration

