

## Höông Daãn An Toaøn Cho Ngöôøi Ñi Xe Ñaïp

1. Luoân luoân ñi xe ñaïp coù kích côõ thích hõip vaø töông xöùng vòuì cô theá cuûa quyù vò. Baát coù tieãm xe ñaïp naøo cuõng coù theá giuùp veà caùc ñieàu chænh.
2. Cööði xe ôû phía beân PHAÛI cuûa luoàng xe coã. Khoâng bao giø ñi ngöðic laii luoàng xe coã.
3. Luoân luoân tuaân theo caùc baúng hieäu vaø ñeøn hieäu löu thoâng. Chuùng aùp duïng cho nhöõng ngöôøi ñi xe ñaïp, cuõng gioáng nhö aùp duïng cho nhöõng ngöôøi laui xe coù ñoäng cô.
4. Tröðuc khi queïo, duøng caùnh tay ra hieäu ñeã cho ngöôøi khaùc bieát yù ñoanh ñi cuûa quyù vò, vaø tìm choã troáng an toaøn.
5. Cööði xe coù döi ñoaùn vaø nhaát quaùn. Khoâng queïo ñoät ngoät hoaëc luoàn laùch giöõa caùc xe hôi.
6. Nhöõng ngöôøi ñi xe ñaïp coù theá ñi treân haàu heát moïi con ñöðong (ngoaii tröø ña soá caùc xa loã vaø moät soá caàu). Taii ñoi coù Laøn Ranh Chaïy Xe Ñaïp (moät daui ñöðong soic beân caïnh, coù daáu hieäu), cööði xe ôû choã ñoü (tröø khi queïo, vöðit qua moät chieác xe ñi chaãm hoaëc ñeã traùnh caùc nguy hieãm). Taii ñoi khoâng coù Laøn Ranh Chaïy Xe Ñaïp, cööði xe ôû phía beân phaui thuoác laøn ranh ôû beân phaui ngoaøi cuøng nhaát theo höông ñi cuûa quyù vò. Neáu laøn ranh quaù heïp khieán ngöôøi laui xe coù ñoäng cô khoâng vöðit qua moät caùch an toaøn, haõy duøng troïn laøn ranh naøy.
7. Ñöøng vöðit qua phía beân phaui cuûa nhöõng ngöôøi laui xe coù ñoäng cô hoaëc nhöõng ngöôøi ñi xe ñaïp khaùc – hoï coù theá khoâng thaáy quyù vò. Vöðit phía beân traui, sau khi ra hieäu vaø tìm khoaùng troáng an toaøn.
8. Khi queïo traui choïn moät trong hai caùch: (1) Gioáng nhö moät ngöôøi laui xe coù ñoäng cô: Ra hieäu, tìm choã troáng an toaøn, di chuyeãn vaøo laøn ranh queïo traui, vaø queïo traui, (2) gioáng nhö moät khaùch boã haønh: ñi thaúng vaøo loái daønh rieång cho ngöôøi ñi boã phía xa, xuoáng xe ñaïp, ñoii ñeøn hieäu cho khaùch boã haønh vaø daét xe ñaïp ñi ngang qua khi thaáy an toaøn.
9. Taio thaønh thoùi quen xem xeùt ñöðong ñi phía sau mình khi cööði xe. Thöic taáp taii moät baõi ñaäu xe troáng ñeã caui tieán vieác giöõ thaéng baèng vaø söi töi tin.
10. Laui xe baèng caui hai tay saün saøng boùp thaéng vaø daønh theám khoaùng caùch khi döøng laii trong côn möa vì thaéng keùm höõu hieäu khi bò öðut.

11. Luoân luoân ñoài noùn an toaøn ñeã baùo veã cho ñaàu. Ñieàu chænh noùn an toaøn ñeã cho vøøa khít vaø höðung veà phía tröðuc trên ñaàu, baùo veã cho traùn cuûa quyù vò.
12. Coi chöøng xe queïo vaøo ñöðøng ñi cuûa quyù vò, xe laùi ra vaøo caùc loái xe chaïy, vaø cöûa xe ñang ñaàu môu ra trên ñöðøng ñi cuûa quyù vò.
13. Coi chöøng caùc hieãm nguy trên ñöðøng nhö caùc naép coáng, soúi, nöðuc ñaù hoaëc oã gaø trên ñöðøng.
14. Khi baêng qua caùc ñöðøng raøy xe löûa haøy baêng qua baêng goùc vuoâng.
15. Khi ñi xe ñaïp vaøo ban ñeãm phaûi luoân luoân duøng ñeøn soi phía tröðuc, ñeøn phía sau ñuoài hoaëc boã phaän phaûn chieáu phía sau, phaûn chieáu trên baøn ñaïp vaø phaûn chieáu ôu caù hai bên moãi baùnh xe. Ña soá caùc xe ñaïp môüi theo tieâu chuaån ñeàu coù caùc boã phaän phaûn chieáu, nhöng khoâng coù ñeøn soi phía tröðuc. Caùc ñeøn soi phía tröðuc coù theã mua taïi baát cöù tieãm baùn xe ñaïp naøo.
16. Maëc quaàn aùo coù maøu saùng, nhaït khiéán cho quyù vò deã ñöðic nhìn thaáy hôn.
17. Khoâng chöu theo haønh khaùch (tröø khi trên caùc gheá daønh cho em beù ñaõ ñöðic chaáp thuaän).
18. Kieãm tra thaéng vaø loáp xe thöðøng xuyeân.

**ÑEÃ BIEÁT THEÃM VEÀ CAÙC HÖÜUNG DAÏN AN TOAØN CHO NGÖØØI ÑI XE ÑAÏP, HAÏY ÑEÃN VIEÃNG CAÙC MAÏNG SAU ÑAÏY:**

<http://www.cpsc.gov/cpsc/pub/pubs/343.html>

[http://kidshealth.org/kid/watch/out/bike\\_safety.html](http://kidshealth.org/kid/watch/out/bike_safety.html)

<http://www.kenkifer.com/bikepages/traffic/>

<http://bicyclesafe.com/>

[http://safety.fhwa.dot.gov/programs/ped\\_bike.htm](http://safety.fhwa.dot.gov/programs/ped_bike.htm)

A public education campaign to change driver, pedestrian and bicyclist behavior.

