

ਗੱਲਬਾਤ ਗਾਈਡ

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ

ਬੱਚੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸਫ਼ਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਵਹਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੁਨਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਨੂੰ ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ। ਕਦੋਂ, ਕਿੱਥੇ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਧਣ ਅਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ?

ਸੜਕ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਜੁਰਮਾਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਅਭਿਆਸ ਹਨ:

	<p>ਸੜਕ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ, ਇੰਟਰਸੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕ੍ਰਾਸਵਾਕ 'ਤੇ ਪਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਰੀਆਂ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖੋ। ਬਿਨਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਾਸਿੰਗ ਦੇ ਕਿਸੇ ਬਲਾਕ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ "ਜੇਵਾਕ" (jaywalk) ਜਾਂ ਪਾਰ ਕਰਨਾ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p>
	<p>ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹਨ। 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਹੈਲਮੇਟ ਪਹਿਨਣ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨ ਹੈ। 14 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਸਾਈਡਵਾਕ 'ਤੇ ਰਾਈਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।</p>
	<p>ਕੈਲਗਰੀ ਵਿੱਚ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਲਈ ਡਿਫੋਲਟ, ਪੋਸਟ ਨਾ ਕੀਤੀ ਗਤੀ ਸੀਮਾ 40 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ ਹੈ; ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੰਟਰਸੈਕਸ਼ਨਾਂ 'ਤੇ ਪਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰਾਹ ਦਿਓ, ਕ੍ਰਾਸਵਾਕਾਂ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਵੀ। ਧਿਆਨ ਭੰਗ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ, ਪੈਦਲ ਨਾ ਚਲੋ ਜਾਂ ਰਾਈਡ ਨਾ ਕਰੋ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।</p>
	<p>ਕ੍ਰਾਸਵਾਕ ਤੋਂ 5 ਮੀਟਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਾਰਕ ਨਾ ਕਰੋ; ਇਹ ਕਰਾਸ ਕਰ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੱਕਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਕੂਲਾਂ, ਬੱਸ ਸਟਾਪਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨਾਂ ਦੇ ਜ਼ੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।</p>



ਮੋਬਿਲਿਟੀ ਸੇਫਟੀ ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਬੁੱਕ (Mobility Safety Activity Book) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਈਕਲ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਸੜਕ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜੇਵਾਕਿੰਗ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ।

ਅਸਲ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਬਣਾਓ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਸਲ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚੋਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਓ।

ਉਦਾਹਰਣ ਦੁਆਰਾ ਅਗਵਾਈ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਸਫਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਅਭਿਆਸ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਵੇਂ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਫਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਆਪਣੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਅਤੇ ਵ੍ਹੀਲਿੰਗ (wheeling) ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਬਾਲਗ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਸਫਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਹੈ।

<p>ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨਾ ਕਿੱਥੇ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?</p>	<p>ਕਿਸੇ ਇੰਟਰਸੈਕਸ਼ਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਕ੍ਰਾਸਵਾਕ 'ਤੇ ਸੜਕ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।</p>
<p>ਅਜਿਹੇ ਕੁਝ ਸਥਾਨ ਕਿੱਥੇ ਹਨ ਜੋ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣਗੇ?</p>	<p>ਬਲਾਕ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ (ਜੇਵਾਕਿੰਗ), ਜਾਂ ਪਾਰਕ ਕੀਤੀਆਂ ਕਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਸੜਕ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨਾ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।</p>
<p>ਆਪਣੀ ਬਾਈਕ, ਸਕੂਟਰ, ਸਕੇਟਬੋਰਡ ਜਾਂ ਰੋਲਰਬਲੈਡ ਰਾਈਡ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੀ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?</p>	<p>ਰਾਈਡ ਜਾਂ ਵ੍ਹੀਲਿੰਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੈਲਮੇਟ ਪਹਿਨੋ! ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਜਿਵੇਂ ਦਸਤਾਨੇ, ਗੋਡੇ ਦੇ ਪੈਡ, ਗੁੱਟ ਦੇ ਗਾਰਡ ਅਤੇ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਪੈਡ ਜਦੋਂ ਇਹ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸੱਟ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।</p>
<p>ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?</p>	<p>ਹਮੇਸ਼ਾ ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਪਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਪਿੱਛੇ ਸਮੇਤ, ਸਾਰੀਆਂ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦੇਖੋ ਕਿ ਨੇੜੇ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਜਾਂ ਮੁੜਨ ਵਾਲੇ ਵਾਹਨ ਰੁਕ ਗਏ ਹਨ। ਪਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਲਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਵਾਕ ਸਿਗਨਲਾਂ ਲਈ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।</p>
<p>ਵਾਹਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਫਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ?</p>	<p>ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਪਹਿਨੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਰ, ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਖਿੜਕੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਲਟਕਾਓ।</p>
<p>ਕਾਰਾਂ ਕਿੱਥੇ ਰੁਕ ਜਾਂ ਪਾਰਕ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਨਿਯਮ ਕੀ ਹਨ?</p>	<p>ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ਕ੍ਰਾਸਵਾਕ ਜਾਂ ਇੰਟਰਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਪਾਰਕ ਕਰਨਾ। ਕ੍ਰਾਸਵਾਕ, ਇੰਟਰਸੈਕਸ਼ਨ, ਜਾਂ ਸਟਾਪ ਸਾਈਨ ਤੋਂ 5 ਮੀਟਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਾਰਕ ਕਰਨਾ। ਸੜਕ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਾਰਕ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹੋਰ ਵਾਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ "ਡਬਲ ਪਾਰਕ" ਕਰਨਾ। ਬੱਸ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਣਾ ਜਾਂ ਪਾਰਕ ਕਰਨਾ। ਕਿਤੇ ਵੀ ਜਿੱਥੇ ਸਾਇਨ "ਨੋ ਪਾਰਕਿੰਗ" ਜਾਂ "ਨੋ ਸਟੌਪਿੰਗ" ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ।

