



برای سفرهای کوتاهتر از ده کیلومتر، اغلب، دوچرخه سریعترین شیوه سفر است. آزادی و استقلال که دوچرخهسواری برای افراد تمام سنین فراهم می‌کند را تجربه کنید!

از همین امروز، سعی کنید فعال‌تر شده و برای انجام کارهای بیرون یا رفتن به محل کار، دوچرخهسواری کنید. فعالیت بدنی روزانه

به حفظ تناسب اندام شما و پیشگیری از بیماری‌های قلبی و دیابت کمک می‌کند.

## مسیرهای دوچرخهسواری را از طریق Google Maps دریافت کنید.

با کلیک روی گزینه "get directions" (مسیریابی) و سپس انتخاب آیکون دوچرخه، مسیر خود را تعیین کنید. می‌توانید مسیرهای پیاده‌روی، گذرگاه‌ها و مسیرهای ویژه دوچرخهسواری منطقه خود را پیدا کنید.

## نیازی به شورت مخصوص دوچرخهسواری نیست.

دوچرخهسواری ورزشی همگانی است! می‌توانید با سرعت دلخواه خود و با همان لباس‌های عادی و روزمره خود، دوچرخهسواری کنید.

## تمام اتوبوس‌های GRT دارای باربند حمل دوچرخه هستند.

اگر باربند حمل دوچرخه پر بود، امکان بردن دو دوچرخه به داخل

اتوبوس نیز وجود دارد، البته در صورتی که فضا اجازه دهد. جهت آشنایی با نحوه

استفاده از باربند حمل دوچرخه اتوبوس، از وبسایت

[www.grt.ca](http://www.grt.ca) بازدید نمایید.



**دوچرخه خود را به داخل ION بیاورید.** در صورتی که فضا اجازه دهد، همراه بردن دوچرخه به داخل قطارهای ION مجاز است. لطفاً در تمام طول مسیر، دوچرخه خود را نگه دارید.

## قوانین خیابان

در آنتاریو، دوچرخه به عنوان وسیله نقلیه در نظر گرفته می‌شود و دوچرخهسواران از همان حقوق و وظایف رانندگان خودرو برخوردارند. جهت کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید به صفحه ایمنی دوچرخه وزارت حمل‌ونقل به آدرس [www.mto.gov.on.ca](http://www.mto.gov.on.ca) مراجعه نمایید.

برای اینکه کودکان بتوانند مهارت‌های مورد نیاز برای دوچرخهسواری در

خیابان را در خود توسعه دهند، امکان دوچرخهسواری در پیاده‌رو

برای دوچرخه‌هایی که دارای قطر چرخ 50 سانتیمتر یا کمتر

هستند، وجود دارد، اما در هنگام عبور از عرض خیابان،

باید به صورت پیاده و از گذرگاه عابر پیاده عبور کنند

## برای ایجاد حس اطمینان و اعتماد در خانواده خود،

## دوره CAN-BIKE را بگذرانید

برای پیدا کردن دوره‌ای در نزدیکی خود، از وبسایت

بازدید نمایید.

<http://www.canbikecanada.ca/>



جهت کسب اطلاعات بیشتر لطفاً از صفحه ویژه

دوچرخهسواری منطقه Waterloo بازدید نمایید:

[www.regionofwaterloo.ca/cycling](http://www.regionofwaterloo.ca/cycling)

519-575-4400



## نکات و قوانین دوچرخهسواری در خیابان



### دوچرخهسواری در خیابان

- در یک ردیف و همراه با جریان ترافیک حرکت کنید مگر اینکه تابلوها چیز دیگری بیان کنند
- جهت جلوگیری از برخورد با دریچه های فلزی فاضلاب و آشغال ها، با یک متر فاصله نسبت به حاشیه خیابان حرکت کنید
- هنگامی که در شب دوچرخهسواری می کنید، دوچرخه شما باید یک چراغ جلو به رنگ سفید و یک چراغ عقب به رنگ قرمز و یا یک بازتابنده داشته باشد
- قابل پیش بینی باشید - در یک مسیر ثابت حرکت کنید و قبل از تغییر مسیر، علامت دهید
- باید از تمام تابلوها و چراغ های ترافیکی تبعیت کنید

### دوچرخهسواری در مسیرهای پیادهرو

- همیشه در سمت راست مسیر دوچرخهسواری کنید
- حق تقدم را به عابران بدهید و هنگام عبور، زنگ خود را به صدا در بیاورید
- هنگام عبور از خط عابر پیاده، باید پیاده شده و دوچرخه را پیاده عبور دهید

### دوچرخهسواری در نزدیک سیستم حمل و نقل ریلی سبک ION

- هر دو سمت را نگاه کنید و تنها در مناطق مشخص شده، از روی مسیر قطار عبور کنید
- به منظور جلوگیری از افتادن، همیشه با زاویه قائمه از روی شیارهای مسیر عبور کنید
- شیارها برای حرکت قطار هستند - هرگز در طول شیار، دوچرخهسواری نکنید
- قطارهای ION را نیز مانند سایر وسایل نقلیه در نظر گرفته و کاملاً احتیاط کنید

