



في أغلب الحالات، يعتبر ركوب الدراجة الهوائية الوسيلة الأسرع للتنقل للمسافات التي تقل عن 10 كلم. اكتشف الحرية والاستقلالية التي توفرها الدراجة الهوائية لجميع الناس ومن كافة الأعمار!

اختبر ممارسة نشاط بدني اليوم عبر ركوب دراجة هوائية للذهاب إلى العمل أو قضاء الحاجات. يساهم النشاط البدني بشكل يومي في الحفاظ على مستوى اللياقة البدنية ويساعد في الوقاية من أمراض القلب والسكري.

## احصل على الاتجاهات باستخدام خرائط غوغل. قم بالتخطيط

لخط السير عبر النقر على "الحصول على الاتجاهات" ومن ثم النقر على أيقونة الدراجة. يمكنك العثور على المسارات الترابية والممرات وطرق الدراجات في منطقتك.

لا لزوم لارتداء سراويل قصيرة. ركوب الدراجة متاح أمام الجميع! يمكن ركوب الدراجة الهوائية بالسرعة التي تناسبك وأثناء ارتداء الملابس العادية.

## كافة حافلات GRT فيها حمالة دراجات هوائية. إن كانت

الحمالات ممتلئة، من الممكن أيضا

اصطحب دراجتين على متن الحافلة بشرط وجود مساحة كافية. يرجى زيارة [www.grt.ca](http://www.grt.ca) لمعرفة كيفية استخدام حمالة الدراجات الخاصة بالحافلة.

اصطحب دراجتك على متن ION. مسموح اصطحاب الدراجات على متن قطارات ION في حال وجود مساحة كافية. يرجى الإمساك بدراجتك في جميع الأوقات.

## قوانين السير

تعتبر الدراجات الهوائية في أونتاريو بمثابة مركبات، وسائق الدراجة الهوائية يتمتع بنفس حقوق وواجبات سائق السيارة. لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة الصفحة الخاصة بالدراجات التابعة لموقع وزارة النقل على [www.mto.gov.on.ca](http://www.mto.gov.on.ca).

لمنح الأطفال فرصة تطوير المهارات اللازمة لركوب الدراجة على الطرقات، يمكنهم ركوب الدراجات ذات العجلات التي لا يتجاوز قطرها 50 سم على الأرصفة ولكن يجب عليهم عبور التقاطعات سيراً على الأقدام.

## لزرع الثقة لدى أفراد العائلة،

## يمكنكم الخضوع لدورة CAN-BIKE!

يرجى زيارة [www.canbikecanada.ca](http://www.canbikecanada.ca) للعثور على دورة قريبة منك.

لمزيد من المعلومات يرجى زيارة صفحة منطقة واترلو الخاصة بالدراجات الهوائية:

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

519-575-4400



## نصائح وقواعد ركوب الدراجات الهوائية على الطرقات



ارتداء خاذاة  
ملائمة للكبار والزامي  
للأطفال تحت سن 18.

ارتداء ملابس  
مناسبة للطقس من  
عدة طبقات

يجب وجود  
جرس

استخدم حقيبة  
السرج للأغراض  
الثقيلة

المصدات تقي  
من البلل

حامل زجاجة  
ماء للشرب عند  
العطش

يجب أن يوجد مصباح أمامي  
ذو ضوء أبيض وضوء خلفي  
أو عاكس على دراجتك  
وذلك عند القيادة في الليل

### ركوب الدراجة على الطرقات

- القيادة بصف أحادي وباتجاه حركة السير مالم توجد إشارة تقول خلاف ذلك
- القيادة على بعد متر من طرف الرصيف لتفادي الحصى والركام
- يجب أن يوجد مصباح أمامي ذو ضوء أبيض وضوء خلفي أحمر أو عاكس عند ركوب الدراجة ليلا
- قم بالتعريف عن تحركاتك - عبر قيادة الدراجة بخط ثابت وإعطاء إشارات عليك التقيد بجميع الإشارات الضوئية وإشارات السير

### ركوب الدراجة على الطرقات الترابية

- القيادة على جهة اليمين
- ابتعد عن المارة واستخدم الجرس عند المرور بالقرب منهم
- يجب الترتل والمشي على القدمين عند التقاطعات

### ركوب الدراجة بالقرب من خطوط ترام ION Light Rail Transit

- انظر إلى كلا الاتجاهين والعبور فقط من الممرات المخصصة لذلك
- عبور السكك بالزاوية الصحيحة لتجنب السقوط
- السكك مخصصة للقطارات - لا تقم بركوب الدراجة على خطوط سكة القطار
- التعامل مع قطارات ION بنفس الحذر الذي يتم التعامل به مع المركبات الأخرى

