



## बच्चों के लिए बाइक सुरक्षा

### कार्यपत्रक

ईजी राइड की बाइक सेफ्टी पीपीटी के साथ प्रयोग करें।

१. साइकिल चलाते समय सबसे महत्वपूर्ण सुरक्षा उपकरण \_\_\_\_\_ है। \_\_\_\_\_ से कम उम्र के बच्चों को एक पहनना एन.जे. कानून के द्वारा आवश्यकता है।

२. जब मुझे अपनी बाइक की सवारी करनी हो तो मुझे \_\_\_\_\_ कपड़े पहनने चाहिए।

३. \_\_\_\_\_ से कम उम्र के बच्चों को एक वयस्क के साथ सवारी करनी चाहिए।

४. मुझे अपनी बाइक सड़क के \_\_\_\_\_ तरफ चलानी चाहिए।

५. चलने के ४ नियम हैं; रुको, \_\_\_\_\_, सुनो और \_\_\_\_\_

६. \_\_\_\_\_ और ट्रैफ़िक \_\_\_\_\_ का पालन करना और \_\_\_\_\_ पर चलने से पहले सड़क के किनारे पर रुकना महत्वपूर्ण है।

७. मेरी बाइक को \_\_\_\_\_ की आवश्यकता है ताकि मैं लोगों को आगे बता सकूँ कि मैं पास करना चाहता हूँ।

८. मुझे हर रोज \_\_\_\_\_ मिनट व्यायाम की आवश्यकता है।

९. कोविड -१९ के दौरान, अन्य साइकिल चालकों से \_\_\_\_\_ फुट दूर रहना महत्वपूर्ण है।

१०. \_\_\_\_\_ मेरा हेलमेट पहना जाना चाहिए (नीचे सबसे अच्छा विकल्प चुनें)।

मेरे सिर पर फ्लैट, ओर झुका हुआ, मेरे सिर के पीछे।

११. एक ह.र.ज. तेजी से जाँच करें., प्रत्येक अक्षर किसके लिए खड़ा होता है: ह \_\_\_\_\_, र \_\_\_\_\_, ज \_\_\_\_\_

१२. साइकिल चलाते समय फोन और हेडफोन का उपयोग करना सुरक्षित है (एक चुनो) सही या गलत।



१३. मुझे स्वस्थ रहने के लिए इन खानो को खाना चाहिए (सभी सही विकल्पों को चुनें)

चिप्स, सब्जियां, सोडा, फल, पानी, आइस-क्रीम, दूध, कैंडी बार

१४. सिग्नलिंग करते समय किस हाथ का उपयोग करना सबसे अच्छा है? जवाब चुनें: दाहिना हाथ, बांया हाथ।

१५. रात में, मुझे अपनी बाइक के सामने ----- रंग की हेड लाइट चाहिए, और पिछे एक -----

रंगीन टेल लाइट।

## बाइक सुरक्षा कार्यपत्रक - माता-पिता के लिए

ईजी राइड बाइक सेफ्टी पीपीटी देखने के बाद बच्चे अपने माता-पिता के साथ साझा कर सकते हैं।

१. भले ही माता-पिता को बाइक हेलमेट पहनने की आवश्यकता नहीं है, यह बच्चों के लिए अच्छा उदाहरण प्रदान करता है और दुर्घटना की स्थिति में उनके सिर की रक्षा करने में मदद करता है। **सही या गलत**

२. माता-पिता को बच्चे की सवारी अकेले करने से पहले, अपने बच्चे की परीक्षण लेने की आवश्यकता नहीं है - बच्चे अपने दम पर सड़कों पर सवारी कर सकते हैं। **सही या गलत**

३. जबकि वयस्कों को सड़क पर सवारी करनी चाहिए, १० से कम उम्र के बच्चों के लिए साइकिल फुटपाथ पर चलाना ठीक है अगर वे डरते हैं **सही या गलत**

४. दो परिवारों के लिए यह ठीक है कि वे अपनी साइकिल की सवारी करते समय मास्क न पहनें कोविड -१९ के दौरान, अगर वे अच्छे दोस्त हैं। **सही या गलत**

५. माता-पिता अपने बच्चे की बाइक की परीक्षण कर सकते हैं ह.र.ज. तेजी से. जाँच करे. का उपयोग करके, इससे पहले कि वे सवारी करने के लिए बाहर जाते हैं। दुर्घटनाओं या चोटों को रोकने के लिए



हवा, ब्रेक और चेन की जांच करना जरूरी है। **सही या गलत**

६. मुख्य कौशल जो एक माता-पिता आपने बच्चे को सिखा सकते हैं, कि कैसे ड्राइववे और कोने पर दोनों तरीके देखें, कैसे ब्रेक मारे, और खुद पर हेलमेट डालना। **सही या गलत**

७. यदि माता-पिता यह सुनिश्चित करते हैं कि उनका बच्चा हर समय हेलमेट ठीक से पहन रहा है, तो वह दुर्घटना की स्थिति में अपने बच्चे की जान बचा सकता है। **सही या गलत**

८. यदि माता-पिता सड़क के सभी नियमों का पालन नहीं करते हैं (स्ट्रीट लाइट और संकेत पर रूकना) तो वह अपने बच्चों के लिए एक अच्छी उदाहरण कर रहे हैं। **सही या गलत**

९. यदि माता-पिता अपने बच्चों को गहरे रंग के बुक बैग और गहरे रंग के कपड़े खरीदते हैं, तो यह हो सकता है उन्हें यातायात के लिए दृश्यमान बना सकता है। **सही या गलत**

१०. अगर ड्राइविंग करते समय माता-पिता विचलित होते हैं (ड्राइविंग करते समय हाथ से फोन का उपयोग करना या खाना) तो यह साइकिल चाल-कों के लिए खतरा हो सकता है। **सही या गलत**