The Safe Migration Project
ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਓ।

ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਲਈ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ, ਸਾਈਕਲ ਜਾਂ ਸਕੂਟਰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਸਤੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ, ਸਾਈਕਲ ਜਾਂ ਸਕੂਟਰ ਚਲਾਉਣਾ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜੋ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ - **ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਨਾ ਹੋਵੇ**
- ਘੱਟ ਰਫ਼ਤਾਰ ਸੀਮਾ ਵਾਲੀਆਂ ਸੜਕਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ (ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ 40 ਕਿਲੋਮੀਟਰ/ਘੰਟਾ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ)
- ਭੀੜ ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸੜਕਾਂ ਜਾਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਚੌਰਾਹਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ
- ਸੜਕਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਦਲ ਯਾਤਰੀ ਲਾਂਘਾ, ਲਾਲ-ਬੱਤੀਆਂ, ਪੈਦਲ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਰੁਕਣ ਵਾਲੇ ਥੜ੍ਹੇ, ਅਤੇ ਉਹ ਖੇਤਰ ਜਿੱਥੇ ਡਰਾਈਵਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹੋ

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਦੀ ਸਰਗਰਮ ਨਿਗਰਾਨੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਪਰਤੱਖ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ:

- ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਲਈ ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਸਕੂਟਰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹੋ
- ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਨੇੜੇ ਅਤੇ ਸੜਕਾਂ ਪਾਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੱਥ ਫੜ੍ਹੋ
- ਸੜਕਾਂ ਪਾਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ 'ਰੁਕੋ, ਵੇਖੋ, ਸੁਣੋ, ਸੋਚੋ' ਵਾਲੇ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਬਣੋ।

ਸਕੂਟਰਾਂ ਅਤੇ ਸਾਈਕਲਾਂ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਵਾਰੀ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਲਈ ਸਕੂਟਰ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ:

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਹੈਲਮੇਟ ਪਹਿਨੋ - ਸਕੂਟਰ ਅਤੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਹੈਲਮੇਟ ਪਹਿਨਣਾ ਇੱਕ **ਕਾਨੂੰਨੀ ਲੋੜ** ਹੈ
- ਹੈਲਮੇਟ ਨੂੰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - **ਉਹ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ 74% ਤੱਕ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ**[1]
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਈਕਲਾਂ ਉਪਰ ਘੰਟੀ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਬਰੇਕ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਰਿਫਲੈਕਟਰ ਨੂੰ ਲਗਾ ਕੇ ਸਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਜਿੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ ਘੱਟ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਸੜਕਾਂ ਵਾਲੇ ਫੁੱਟਪਾਥਾਂ, ਸਾਈਕਲ ਅਤੇ ਸਾਂਝੇ-ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਰਸਤਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਸਤੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਚੁਣੋ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਫੁੱਟਪਾਥ 'ਤੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਉਹ 12 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ।

TAC
ROAD SAFETY EDUCATION VICTORIA

The Safe Migration Project
ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ

5-ਪੜਾਅ ਵਾਲਾ ਟੈਸਟ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ **ਸਾਰੇ 5 ਪੜਾਵਾਂ ਲਈ ਹਾਂ** ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਲੀ ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਲਗਾਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1. ਪਿੱਠ ਗੱਡੀ ਦੀ ਸੀਟ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਗੀ ਹੋਈ
2. ਗੋਡੇ ਸੀਟ ਦੇ ਕੰਢੇ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਮੁੜਦੇ ਹਨ
3. ਲੈਪ ਬੈਲਟ ਪੱਟਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਢਿੱਡ 'ਤੇ ਨਹੀਂ
4. ਮੋਢੇ ਵਾਲੀ ਬੈਲਟ, ਧੌਣ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
5. ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਬੈਠ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਯਾਤਰੀ ਵਜੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੱਡੀ 'ਤੇ ਸਕੂਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ:

- ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਪਿਛਲੀਆਂ ਸੀਟਾਂ 'ਤੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਕਾਰ ਲਈ ਉਚਿਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪੇਟੀ ਵਾਲੀ ਸੀਟ ਜਾਂ ਬੂਸਟਰ ਸੀਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੂਸਟਰ ਸੀਟ 'ਤੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ **5-ਪੜਾਅ ਵਾਲਾ ਟੈਸਟ ਪਾਸ** (ਉੱਪਰ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ) ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 10 ਤੋਂ 12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਪਿੱਠ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬੂਸਟਰ ਗੱਦੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਹਾਦਸੇ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਜਾਂ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ, ਅਤੇ **ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹਨ**
- ਬੱਚੇ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਇਹ ਪਿਛਲਾ ਯਾਤਰੀ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਹੈ, ਜੋ ਸੜਕ ਦੇ ਕੰਢੇ ਦੇ ਨੇੜੇ, ਅਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੈ।

ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਓ

ਸੜਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਭਟਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੇਯਕੀਨੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੜਕਾਂ ਉਪਰ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਹੌਲੀ ਰਹੋ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।
- ਲਿਖੀ ਹੋਈ ਗਤੀ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੱਡੀ ਕਿੱਥੇ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰਦੇ ਹੋ

- ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੀ ਇਮਾਰਤ ਤੋਂ ਦੂਰ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਭੀੜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਗੇਟਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਗੇਟ ਵੱਲ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਨੇੜੇ ਗੱਡੀ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਤਾਰਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ੋਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗੱਡੀ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਵਾਧੂ ਸਰੋਤ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ, ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ (TIS National) ਨੂੰ 131 450 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ

ਬਾਲ ਕਾਰ ਸੀਟਾਂ:

www.carseatssavelives.com.au/

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਾਈਕਲ ਵਾਲੇ ਹੈਲਮੇਟ:

www.transport.vic.gov.au/road-rules-and-safety/bicycles/cycling-with-children

ਸੜਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਕਟੋਰੀਆ:

www.roadsafetyeducation.vic.gov.au

1 Bambach, M. R., Mitchell, R. J., Grzebieta, R. H., Olivier, J. The effectiveness of helmets in bicycle collisions with motor vehicles: A case-control study. Accident Analysis and Prevention, Issue 53, 2013.

TAC

ROAD SAFETY EDUCATION VICTORIA