हाइक ईट, बाइक ईट, स्कूट ईट, स्केट ईट

स्कूली बच्चों के लिए सुरक्षित यात्राएं

व्हानाऊ और देखभालकर्ताओं के लिए गाइड

WAKA KOTAHI
NZ TRANSPORT AGENCY

Te Kāwanatanga o Aotearoa
New Zealand Government

सड़कों पर, तथा रेलवे के निकट सुरक्षित रहने के बारे में सीखने में आपके बच्चे की मदद के लिए आपके जानने लायक ज़रूरी बातें यहां दी गई हैं।

इसे सुलभ संदर्भ के लिए रखें।

पैदल चलना

अकेले या दूसरों के साथ पैदल चलते समय, सुरक्षित रहने के बारे में अपने बच्चे को सिखाएं।

- अपने घर के पास सड़क पर जाएं और घुटनों पर झुकें ताकि आपकी ऊंचाई आपके बच्चे के बराबर हो जाए।
- अपने बच्चे से पूछें कि वे वहां से वास्तव में क्या देख या सुन सकते हैं।
- बच्चे, ट्रैफिक का अनुमान नहीं लगा सकते हैं और अपनी गतिविधि-जैसे कि सुरक्षित ढंग से सड़क पार करने की कोशिश करना-के बारे में नहीं सोच सकते हैं।

अपने बच्चे को निम्न बातें सिखाएं (और समझाएं कि उनकी ज़रूरत क्यों है):

- फुटपाथ पर, घरों के निकट, और सड़क से दूर हटकर चलें।
- ड्राइववे पर ट्रैफिक देखें और सुनें (कुछ ड्राइववे देखना मुश्किल हो सकता है)
- जहां भी संभव हो, पैदल क्रॉसिंग का उपयोग करें या ट्रैफिक सिग्नल पर से पार करें।
- कार पार्क, स्कूल ड्रॉप-ऑफ/पिक-अप वाली जगहों, या व्यस्त शॉपिंग एरिया में सावधानी रखें, जहां बहुत सारा ट्रैफिक होता है।
- जहां फुटपाथ न हों, वहां सड़क पर आते ट्रैफिक की ओर मुंह करके चलें।
- स्केटर्स, स्कूटर्स, व्हीलचेयर्स, और मोबिलिटी स्कूटर्स आदि अन्य से फुटपाथ साझा करें।

यदि क्रॉसिंग या ट्रैफिक सिग्नल न हों, तो, अपने बच्चे से निम्न के बारे में बात करें और उसे करके दिखाएं:

- पार करने के लिए सुरक्षित स्थान खोजना
- सदैव कर्ब ड्रिल का उपयोग करना।

कर्ब ड्रिल

1. कर्ब से एक कदम पीछे हटें
2. सभी दिशाओं से आता ट्रैफिक देखें और सुनें।
3. यदि ट्रैफिक आ रहा हो, तो उसके निकल जाने तक इंतज़ार करें और फिर से ट्रैफिक देखें और सुनें।
4. यदि अब ट्रैफिक नहीं आ रहा हो, तो जल्दी से चलते हुए सीधे सड़क पार कर जाएं।
5. पार करते समय, ट्रैफिक देखें और सुनें, यह कभी भी आ सकता है।

बंद फुटपाथ

अपने बच्चे को वाहनों से सजग रहना सिखाएं।

यदि फुटपाथ पर कोई वाहन खड़ा हो, तो उनको निम्न बातें सिखाएं:

- वाहन में झांककर देखें कि ड्राइवर है या नहीं।
- यदि आपको ड्राइवर दिखे, तो कुछ मीटर दूर रूकें और यह देखने के लिए ठहरें कि क्या वह जाने वाला है।
- यदि आपको ड्राइवर न दिख सके, तो वाहन के चलने के संकेत देखें और सुनें, उदाहरण के लिए:
  - एग्जॉस्ट का धुआं
  - रिवर्स लाइटें
  - इंजन की आवाज़

यदि कार में ड्राइवर न हो, और इंजन चालू न हो, तो वाहन के पास से मकान वाली साइड से निकलें।

यदि मकान वाली साइड से निकलने की जगह न हो, तो सड़क पर से, सभी ओर से आते ट्रैफिक को देखते और सुनते हुए, सावधानी से जाएं। या वापस जाएं और कर्ब ड्रिल का उपयोग करके सड़क पार करने के लिए सुरक्षित जगह खोजें।

अगर क्रॉसिंग या ट्रैफिक सिग्नल न हों, तो अपने बच्चे को सड़क पार करने के लिए सुरक्षित जगह खोजने के बारे में बताएं और दिखाएं।

ग्रामीण सड़कों पर चलना

अपने बच्चे को इसमें मदद करें:

- ट्रैफिक की तरफ मुँह करके चलें
- सड़क से यथासंभव अधिकतम दूरी रखें
- एक कतार में चलें, सबसे छोटे कद वाले बच्चे सबसे आगे हों, ताकि हर कोई आता ट्रैफिक देख सके
- बहुत ध्यान से सुनें। आने वाले वाहन, तेज गति पर हो सकते हैं,, और दिखाई देने से काफी पहले सुने जा सकते हैं।
- यदि कोई वाहन आ रहा हो, तो रूकें, और उसके गुजर जाने तक सड़क के किनारे से पीछे रहें।
- यदि सामने आपको सड़क साफ न दिख रही हो, तो अतिरिक्त सावधानी रखें।

कोई संकरा पुल हो, तो सुरक्षित जगह पर रूकें, और:

- सावधानी से सुनें और दूरी का अंदाजा लगाकर पक्का करें कि कोई वाहन तो नहीं आ रहा है
- पुल पर जाएं और आते वाहनों के सम्मुख मुंह करके, जल्दी से पार करें।
- पीछे से या सामने से आते किन्हीं वाहनों को लेकर सतर्क रहें और उन्हें सुनें।

पैदल चलने के मामले में अपने बच्चे की अधिक सुरक्षा के लिए मैं और क्या मदद कर सकता हूं?

- यदि आप प्रायः स्कूल तक कार ले जाते हैं, तो कार को स्कूल से कुछ दूर छोड़ें और फिर कुछ दूर तक अपने बच्चे के साथ पैदल जाएं, ताकि वे आपके साथ सड़क सुरक्षा के बारे में सीख सकें।
- संगठित समूह के रूप में बच्चों के स्कूल जाते समय वॉकिंग बस के लिए प्रयास करें। अपने स्कूल से बात करें। उनके पास वाकिंग बसें हो सकती हैं।

साइकिल चलाना

आपके साथ या आपके बिना साइकिल से स्कूल जाने का प्रयास करने से पहले बच्चों को ट्रैफिक में सुरक्षित ढंग से तथा आत्मविश्वास से साइकिल चलाना सीखना चाहिए।

यह सीखने में अपने बच्चे की मदद और सहायता करें:

- बाएं रहें
- अपने नज़दीक से गुजरते ट्रैफिक का ध्यान रखें।
- सही लेन में चलें
- अन्य सड़क उपयोक्ताओं को सुरक्षित ढंग से पार करें
- हाथ से संकेतों का उपयोग करें
- ग्रुप में साइकिल चलाते समय सुरक्षित और विनम्र रहें।
- सड़क और मार्ग साँझा करें
- खतरों का अंदाजा रखें और उनसे बचते हुए साइकिल की सवारी करें।

साइकिल सवारों के लिए न्यूजीलैण्ड की आधिकारिक संहिता में आवश्यक कुशलताओं और उपलब्ध कोर्सों की जानकारी दी गई है:
www.nzta.govt.nz/resources/roadcode/cyclist-code

आपके लिए सही नियम जानना, और सुरक्षित रहने के लिए सही उपकरण होना ज़रूरी है: **www.nzta.govt.nz/assets/resources/factsheets/01/docs/01-cycles.pdf**

हेलमेट से सुरक्षा-साइक्लिंग, स्कूटिंग और स्केटिंग

सुरक्षित रहने के लिए:

- हेलमेट पर मानक अनुमोदित स्टिकर लगा होना चाहिए।
- हेलमेट का बाहरी भाग (शेल और पॉलिस्टाइरीन) अच्छी दशा में होना चाहिए, तथा चिटका हुआ या क्षतिग्रस्त नहीं होना चाहिए।
- स्ट्रैप और बकल अच्छी दशा में हों, उलझे कटे-फटे न हों।
- साइकिल हेतु हेलमेट सही साइज़ का हो-फिट करने पर बहुत कम या बिल्कुल भी न हिले।
- हेलमेट की पोजीशन सिर के अनुसार सही लेवल में हो, ठोढ़ी और पीछे के स्ट्रैप जबड़े पर, कानों के नीचे मिलते हों।
- ठोढ़ी का स्ट्रैप मजबूत, लेकिन बहुत कसा नहीं होना चाहिए।
- यदि हेलमेट साइड में, पीछे या आगे झुकता है, तो यह काफी ढीला है।

साइकिल चलाते समय अपने बच्चे की अधिक सुरक्षा के लिए मैं और क्या मदद कर सकता हूं?

- उनके साथ साइकिल चलाएं।
- पक्का करें कि आपके बच्चे की साइकिल अच्छी चालू हालत में हो और ब्रेक ठीक काम करते हों।
- बाइक पर रिफ्लेक्टर ज़रूरी हैं-यह कानूनी नियम है।
- कम रोशनी या अंधेरे में साइकिल चलाते समय लाइटें होनी चाहिए।
- अपने बच्चे को चमकदार रंग के कपड़े और रिफ्लैक्टिव कपड़े दिलाएं, ताकि सड़क पर चलने वाले दूसरे लोग उसे आसानी से देख सकें।
- बैकपैक भी चमकदार और रिफ्लैक्टिव होने चाहिए, या उन पर दूर से दिखने वाला कवर लगा हो।
- सप्ताहांत के समय जब ट्रैफिक कम हो, तो अपने बच्चे के साथ स्कूल के रास्ते पर साइकिल चलाने का अभ्यास कराएं।

कार से जाना

अपने बच्चे को इसमें मदद करें:

- कार में सवार होने से पहले, उसके रूकने तक प्रतीक्षा करें
- बच्चों को कार में केवल फुटपाथ की ओर से ही चढ़ाएं व उतारें
- समझाएं कि वे ड्राइवर का ध्यान भंग न करें। उन्हें एकाग्र होना चाहिए
- वे अपने हाथ व पैर, कार के अंदर रखें।
- किसी भी कारण से, खिड़की खोलने से पहले ड्राइवर से पूछ लें
- बच्चे की सुरक्षा पेटी (चाइल्ड रेस्ट्रेंट्स) हटाने से पहले कार के रूकने तक इंतज़ार करें
- दरवाजा खोलते समय पैदल और साइकिल सवारों का ध्यान रखें
- दरवाजे के हैंडल का प्रयोग करके दरवाजे को आसानी से लेकिन मजबूती से बंद करें।

कारों में अपने बच्चे की अधिक सुरक्षा के लिए मैं और क्या मदद कर सकता हूं?

- सुरक्षित पार्क करें-पीली लाइनों, पैदल क्रॉसिंग, चौराहों, और ड्राइव वे से दूर।
- सड़क पर अपने गंतव्य वाली साइड में ही पार्क करें।
- अपने बच्चे के साथ स्कूल तक जाएं, स्कूल के बाद उसे मिलें और उसे अपनी कार तक लाएं।
- सड़क पार से बच्चे को कभी मत पुकारें।
- सुनिश्चित करें कि चाइल्ड रेस्ट्रेंट्स मानकों के अनुसार अनुमोदित हो, और सही से फिट हो।

देखभालकर्ता के रूप में, मेरी क्या जिम्मेदारी है?

- स्कूलों के निकट परिवर्तनशील गति सीमा या सक्रिय चेतावनी संकेतों के चालू होने के समय उनका पालन करें (40 किमी/घंटा)।
- यह कानून है कि:
  - सात साल से छोटे सभी बच्चों को उनकी आयु और आकार के अनुसार उपयुक्त अनुमोदित चाइल्ड रेस्ट्रेंट से अवश्य सुरक्षित किया जाए।
  - सात साल तक के बच्चों को वाहन में उपलब्ध चाइल्ड रेस्ट्रेंट से, और यदि यह न हो तो उपलब्ध किसी चाइल्ड रेस्ट्रेंट या सेफ्टी बेल्ट से अवश्य सुरक्षित किया जाए।
  - सर्वोत्तम विधि के अनुसार सिफारिश की जाती है कि, बच्चे के 148 सेमी. लंबाई के होने तक, रेस्ट्रेंट या बूस्टर सीट का प्रयोग किया जाना चाहिए। अधिक जानकारी के लिए देखें: **www.nzta.govt.nz/childrestraints**

किसी छोटी या लंबी यात्रा के लिए कार से सफर शुरू करने से पहले यह ज़रूर पक्का करें कि हर किसी ने अपनी सीट बेल्ट लगा ली है।

बस पकड़ना

अपने बच्चे को इसमें मदद करें:

- बस का इंतजार करते समय सड़क से हटकर खड़े हों
- बस में चढ़ने या उतरने से पहले, उसके रूकने का इंतज़ार करें
- एक कतार में जाएं, ज्यादा छोटे बच्चों को पहले जाने दें
- ड्राइवर या बस वार्डेन की बात सुनें
- अपना बैग सामने की ओर रखें ताकि वह दरवाजे में न फंसे
- सीट पर बैठें और अपने बैग को सीट के नीचे या अपने घुटनों पर रखें, ताकि कोई इससे उलझे नहीं।
- बस के अगले दरवाजे से उतरें, और बस के मुड़ने या रिवर्स होने और बस के चले जाने तक उचित दूरी पर खड़े हों।
- सड़क पार करने से पहले बस के चले जाने तक इंतज़ार करें, ताकि सड़क के दोनों तरफ सही से वे देख सकें। पार करने के लिए सदैव कर्ब ड्रिल का उपयोग करें।

बसों के आसपास अपने बच्चे की अधिक सुरक्षा के लिए मैं और क्या मदद कर सकता हूं?

- बस स्टॉप पर बच्चे को लेते या छोड़ते समय, बस स्टॉप वाली साइड में ही सड़क पर इंतज़ार करें।
- बच्चे को बताएं कि बस में शांति रखना, और ड्राइवर और बस मॉनीटर की बात सुनना क्यों ज़रूरी होता है।
- अपने बच्चे को चमकदार कपड़े पहनाएं ताकि उन्हें आसानी से देखा जा सके।
- अपने बच्चे को बस स्टॉप का सबसे सुरक्षित रास्ता बताएं। आप उनके साथ चल या ड्राइव कर सकते हैं ताकि उनको अकेले सड़क न पार करना पड़े।
- एक बैक-अप प्लॉन रखें यदि आपको देर हो रही हो।
- खड़ी स्कूल बस के पास से गुजरते समय अपनी गति घटाकर 20 किमी/घंटा करें।

रेलगाड़ियों के आस-पास सुरक्षा

अपने बच्चे को यह समझने में मदद करें कि:

- रेलगाड़ियां बेहद शांत ढंग से चलती हैं– आप उनके आने की आवाज़ नहीं भी सुन सकते हैं
- रेलगाड़ियां भारी होती हैं-उनको रूकने में काफी समय लगता है।
- रेलगाड़ियां तेज चलती हैं-चलती रेलगाड़ी की औसत चाल 80 किमी/घंटा होती है
- रेलगाड़ियों को पहले जाने का अधिकार होता है- रेलगाड़ी के रास्ते से अलग रहना बच्चे की अपनी जिम्मेदारी है।

अपने बच्चे को इसमें मदद करें:

- रेलवे की पटरी को उचित क्रांसिंग पर से ही पार करें
- रेलगाड़ियों के लिए रूकें, देखें, और सुनें
- सुरक्षित पार करने के लिए संकेतों, लाइटों, और घंटियों का उपयोग करें
- रेल पटरियों के पास न चलें
- दोनों तरफ देखें-यदि दो ट्रैक हों, तो दो रेलगाड़ियां हो सकती हैं।
- ऊपर से जाने वाली तारों से दूर रहें।

रेलगाड़ियों के आसपास अपने बच्चे की अधिक सुरक्षा के लिए मैं और क्या मदद कर सकता हूं?

- रेलवे क्रॉसिंगों के निकट ड्राइव करते समय सदैव संकेतों, लाइटों, और घंटियों का पालन करें।
- गुजरती रेलगाड़ी के हवा के झोंके से बचने के लिए प्लेटफार्म के किनारे से कम से कम 1.5 मी दूर खड़े हों।
- यदि हेडफोन लगाए हों तो रेल पटरियाँ पार करने से पहले म्यूजिक बंद कर दें या हेडफोन निकाल दें और दोनों तरफ देखें।

बच्चों को रेलगाड़ियों, रेलवे ट्रैक, और ट्रैक के आसपास के खतरों के बारे में बताएं।

अधिक जानकारी के लिए

सामान्य पूछताछ, या बच्चों के लिए सड़क और रेल सुरक्षा के बारे में अधिक जानकारी के लिए कृपया **info@nzta.govt.nz** पर मेल करें या **education.nzta.govt.nz** पर जाएं।

2023 | 17-222 HINDI