

# السلامة على الطُرق

“ تصرف قيادة خاطئ واحد أفقد العالم روحًا صغيرة كانت ممتلئة بالجمال والذكاء والعطف.  
انقلبت حياتنا رأسًا على عقب بسبب وفاة ابنتنا. ”

أب حزين فقد ابنته في حادث سيارة

قد يكون من الصعب معرفة أفضل الطرق لتعليم طفلك كيف يحافظ على سلامته. ولهذا نقدم لك هذا الدليل لمساعدتك على تبسيط الأمور.

## في السيارة

- تأكدي من أن مقعد السيارة الخاص بطفلك هو الأنسب له من حيث طول الطفل ووزنه، ونوع سيارتك أيضًا - فليست جميع المقاعد ملائمة لجميع السيارات

## ركوب الدراجات

- نهي لطفلك عادة ارتداء الخوذة. وإذا كنتم تخرجون لركوب الدراجات كعائلة معًا، فتذكري ارتداء خوذة أنت أيضًا
- ابحتي عن تدريب على ركوب الدراجات. هناك العديد من المدارس التي تقدم دروسًا لمساعدة الأطفال في اكتساب المهارات البدنية العملية.

## أثناء قيادة السيارة

- بالحفاظ على أرواح الأطفال. فهم أكثر عرضة للوفاة بنحو ٣ مرات ونصف مقارنة بغيرهم عند تعرضهم لصدمة سيارة تسير بسرعة من ٣٠ إلى ٤٠ ميلًا في الساعة.
- راقبي سرعتك
- ضعي هاتفك في درج تابلوه السيارة لكي لا يشتت انتباهك في أثناء القيادة.



## المُشاة - الأطفال الأصغر سنًا

- نهي لدى أطفالك عادة التشبث بيديك أثناء المشي، أو استخدامي حزام المشي
- اطرحي الأسئلة عليهم أثناء التنزه خارج المنزل، لمساعدتهم في فهم أفكار بسيطة مثل "السرعة"، و"البطء"
- يمكنك البدء في تعليم أطفالك "رمز العبور الأخضر" بدءًا من سن الخامسة وتشجيعهم على التوقف والنظر والاستماع والتفكير
- ولكن ينبغي العلم أنهم لن يتذكروا دائمًا تعليمات السلامة، وخاصة في أوقات حماسهم أو رؤيتهم صديقًا على الجانب الآخر من الشارع
- سوف يقلد الصغار التصرفات التي يرونها منك، لذلك عليك محاولة تجنب عبور الطريق قبل النظر إلى إشارة المرور أولاً. سيتحول التصرف الصحيح الذي تقومين به إلى عادة جيدة يكتسبونها.

## المُشاة - الأطفال الأكبر سنًا

- يصعب على الأطفال الحكم على سرعة مرور السيارات في الشارع أو تقدير المسافات حتى بلوغ سن الثامنة على الأقل. تصل الحوادث إلى أعلى معدلاتها عند سن ١٢ سنة، وهو السن الذي يبدأ فيه الأطفال الانتقال ذهابًا وإيابًا بمفردهم
- يتعلم الأطفال عن طريق الممارسة المتكررة. فإن كان أطفالك سينتقلون إلى مدرسة جديدة، فساعدتهم في التدريب على معرفة طريقهم في أثناء العطلات. أين أماكن العبور الآمنة؟ كيف يتصرفون عندما تصل حافلتهم المدرسية وهم على الجانب الآخر من الطريق؟
- من الوارد أن يكون الأطفال متعلقين بشدة بأجهزتهم المحمولة، لذا عليك تذكيرهم بضرورة الامتناع عن التحدث في الهاتف أو تبادل الرسائل النصية أو الاستماع إلى الموسيقى أثناء عبور الطريق.