Kabatiran sa Sona ng Paaralan

MAGDAHAN-DAHAN SA MGA SONA NG PAARALAN

- Sa loob ng 500 hanggang 1000 piye mula sa paaralan, magdahan-dahan
- Ang limitasyon ng tulin (speed limit) ay 25 milya kada oras maliban lang kung may nakapaskil
- Mag-ingat sa mga batang maaaring biglang mabilis na tumatakbo sa daan
- Huminto para sa mga tao na tumatawid
- Kung may guwardiyang nagbabantay sa tawiran, sundin ang kanilang mga utos
- Huminto para sa mga school bus sa paglabas ng kumikislap na pulang mga ilaw

IWASAN ANG MGA ABALA

- Panatilihing nakatuon ang inyong mga mata sa kalsada
- Panatilihin ang inyong mga kamay sa manibela -
- Kung kailangan ninyong asikasuhin ang isang bata, huminto at pumarada sa isang ligtas na lugar

MGA KASANAYAN SA PAGBABA

- Pumarada nang tama sa mga espasyong ukol na paradahan
- Ibaba ang mga bata sa mga lugar na tinukoy na pagbababaan
- Kapag ibababa ang mga bata, sabihan silang maghanda sa kanilang pagbababa
- Huwag huminto sa gitna ng bloke para ibaba ang mga bata. Ang gawing ito ay nagpapalaganap ng labag sa batas na kilos ng pagtawid sa daan.

SAN MATEO COUNTY OFFICE OF EDUCATION

Anne E. Campbell
County Superintendent of Schools

Kontak na Impormasyon:

Tanggapan ng Edukasyon ng San Mateo County
101 Twin Dolphin Drive
Redwood City, CA 94065

Daina Lujan
Safe Routes to School Coordinator
650-802-5306
dlujan@smcoe.org

Marilyn Canadas
Administrative Assistant
650-802-5338
mcanadas@smcoe.org

*Ang mga impormasyon ay ibinigay sa kagandahang-loob ng Redwood City Police Department, San Carlos Police Department, Maine Safe Routes to School, Alta Planning & Design, AAA, Center for Disease Control, at California Department of Motor Vehicle

**Ang mga larawan sa trapiko ay ibinigay sa kagadahang-loob ng* AAA Foundation for Traffic Safety.

Mga Sanggunian (Resources)

AAA http://www.csaa.com/

Kids' Health http://kidshealth.org

Silicon Valley Bike Coalition bikesiliconvalley.org/

Walk Bike to School
http://www.walkbiketoschool.org/

SAN MATEO COUNTY OFFICE OF EDUCATION

Anne E. Campbell • County Superintendent of Schools

Ligtas na Pagbibisikleta Mga Kaalamang Pantulong para sa mga Magulang (Safe Biking)

San Mateo County
SAFE ROUTES TO SCHOOL
Healthy Kids • Green Communities • Safe Journeys

Ano ang SR2S?

Ang Tanggapan ng Edukasyon ng San Mateo County (San Mateo County Office of Education) ay malugod na nagkakaloob ng Safe Routes to School (SR2S) (Ligtas na mga Ruta sa Paaralan) sa San Mateo County. Ang SR2S ay isang programa sa buong bayan (county) na may kabuuang hangarin ng paghihikayat at pagkakaloob ng kakayahan sa mga batang nag-aaral sa paaralan na maglakad at magbisikleta sa paaralan sa pamamagitan ng pagpapatupad ng mga proyekto at aktibidad upang mapagbuti ang kanilang kalusugan, kapakanan, at kaligtasan na nagbubunga ng kabawasan sa paninikip ng trapiko at emisyon na sanhi ng mga paglalakbay kaugnay sa paaralan.

Mga Senyas sa Kamay

Lumiko sa Kaliwa

Huminto

Lumiko sa Kanan

Magbisikleta nang Ligtas

MGA HELMET

Tingnan kung paano ang sukat ng helmet ng inyong anak:

- Ang mga helmet ay dapat nakasuot nang maginhawa at nakalapat sa taas ng ulo ng inyong anak, hindi naka-anggulo

MAGDAMIT PARA SA KALIGTASAN

Kabilang sa ligtas na kasuutan para sa mga bata ay ang mga sumusunod:

- Reflective wear at/o matitingkad o mapupusyaw na damit and/or bright or light colored clothing
- Ang mga bata ay dapat iwasan ang maluwang na damit at dapat nakapaloob sa maluwang na mga tali
- Dapat iwasan ng mga bata ang mga headphone at malalakas na musika

MAGBISIKLETA NANG LIGTAS

Sundin ang **ABC QuickCheck** bago magsimula ng anumang pagsakay:

- **AIR (Hangin)**: Pisilin ang mga gulong, ang mga ito ay dapat matigas
- **BRAKES (Mga Preno)**: Tiyaking gumagana ang mga ito
- **CRANK/CHAIN (Maniketa/Kadena)**: Tiyaking ang mga kadena ay hindi maluwang at tingnang mabuti ang maniketa (crank).

SUMUNOD SA MGA ALITUNTUNIN SA KALSADA

Kabilang sa mga gawi sa ligtas na pagbibisikleta na kailangang ipaalala sa inyong mga anak ay ang sumusunod:

- Maglakbay sa isang pila sa bandang kanan
- Sundin ang lahat ng mga tanda, senyas, at batas tungkol sa trapiko
- Maglakbay nang diretso
- Palaging huminto sa dulo ng mga daanan papasok sa bakuran o garahe bago pumasok sa kalsada
- Maging maingat sa pagdaan sa mga daanan papasok sa bakuran o garahe
- Gumamit ng ilaw kung magbibisikleta sa takipsilim o sa gabi
- Magbigay daan sa mga tao na naglalakad

MGA MAGULANG

Bago payagan ang inyong anak na magbisikleta nang sarili:

- Magplano ng ligtas na ruta
- Pag-usapan ang tungkol sa mga paraan upang mabawasan ang potensiyal na mga panganib
- Magsanay kasama ng inyong anak tungkol sa ruta at mga gawi sa pagbibisikleta nang ligtas

Ituro ang mga tanda sa trapiko at kausapin ang inyong anak tungkol sa kahulugan ng mga simbolo at salita.