

SAFE ROUTES PHILLY

挺身而出 | 一同前行

活动手册



City of
Philadelphia

VISION
ZERO

CITY OF PHILADELPHIA

大人们好!

人们会犯错——小孩子会跑到路中间——但这些错误不应该是致命的。在我们的街道上做到行人优先，可以预防最严重且致命的交通事故。

2017 年，费城正式通过了名为 Vision Zero 的计划，力图消除我们街道上的所有交通死亡事件。Vision Zero 把人的生命放在首位。该计划旨在打造会使越来越多的人感觉可安全走路和骑车的街道，从而使我们的街道因为有多人使用而变得更安全。参与身体活动的人有增多，也将改善我市的健康状况。

像您这样的父母和照顾者，可成为 Vision Zero 的重大组成部分——您可在一天的日常生活中，教孩子走路和骑车的安全习惯，并且树立安全行为的榜样。本手册中的活动旨在帮助儿童学习所需知识，进而借助这些知识，避免导致发生青少年行人和骑车者交通事故的常见原因：



导致青少年行人交通事故的常见原因

- 未在人行横道处穿过街道
- 突然从两辆停靠的车辆之间跑出来
- 不遵守交通信号灯或停下标志
- 司机在转向时撞入走在人行横道上的行人



导致青少年骑车者交通事故的常见原因

- 未在交通信号灯或停下标志处停下
- 沿着车道骑车出去时未停下
- 没有回头看便突然急转弯
- 司机撞入正在人行横道上穿过街道的人

来源：Vision Zero——费城市、全国公路交通安全研究中心 (National Highway Safety Research Center)。

您的孩子是否有做好独自走路或骑车的准备？

七到九岁的儿童：

1. 在走路和骑车时依然需要监护。
2. 做好学习较为复杂的技能的准备。
3. 能从与成年人一同走路和骑车中获益，成年人可向他们解释较为复杂的任务，例如在哪里以及何时穿过街道。

年龄稍大的儿童：

1. 做好准备，可以进行独立与有监护的走路骑车的混合练习。
2. 可能需要关于安全行为的提醒。
3. 能从与成年人进行路线练习中获益，在独自走路或骑车前，与成年人交谈在哪里过马路和其他应该考虑到的安全问题。



本手册旨在适用于 3 到 5 年级的儿童，他们可以自己阅读，也可以在父母或照顾者的帮助下阅读本手册。



前往不同地方

费城是一座非常特别的城市！

为什么这么说？谈论起如何前往要去的地方，每个人都有很多选择！但不论我们做什么，我们的旅途全都始于脚下、止于脚下。费城的每一个人都是行人。

你一般如何前往不同地方？在你去费城这些地方时用到的所有方式上打X。你是否可以把这些标记对角、上下或左右连成一条线？

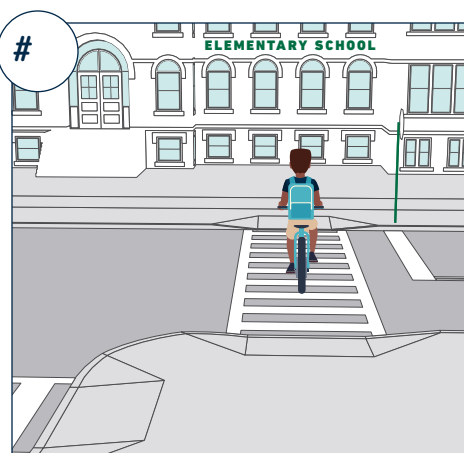
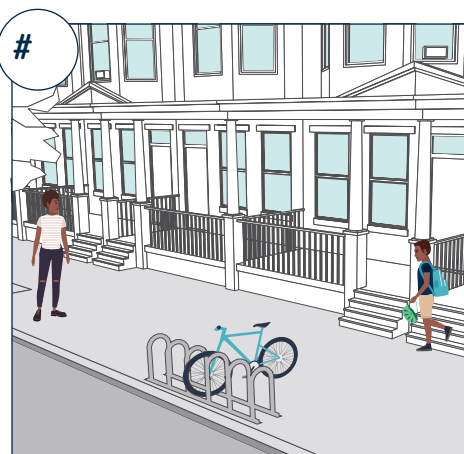
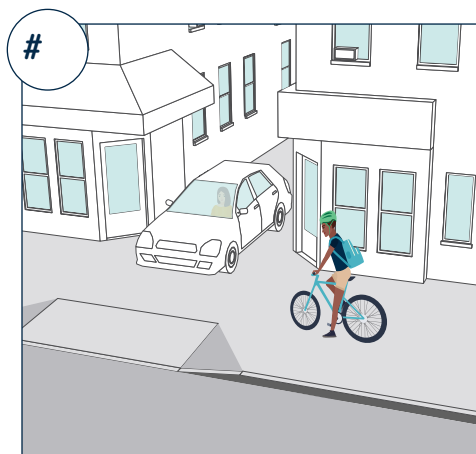
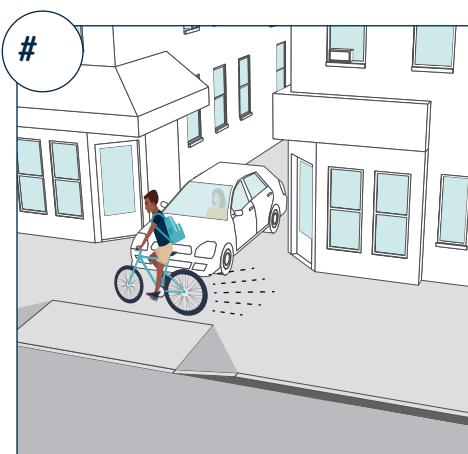
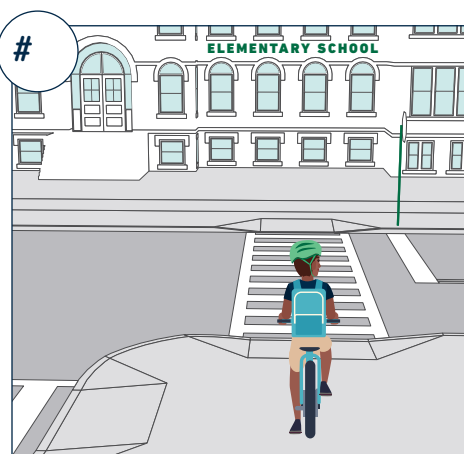
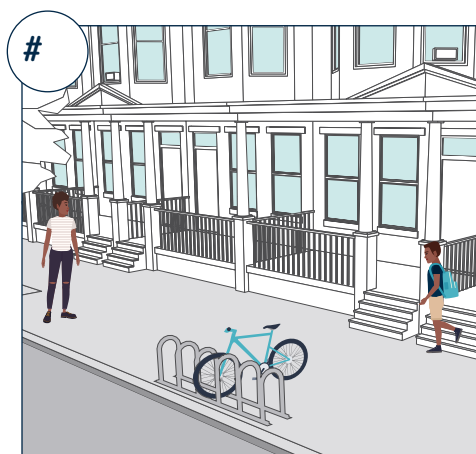
行人。名词。
徒步旅行的人；步行者。走路可以是以不同的方式进行——使用双腿、轮椅、手杖或拐杖。

	走路	自行车/踏板车	公共汽车	电车	地铁	汽车
学校						
杂货店						
朋友家						
公园						
体育赛事						
图书馆						

在人行道上走路和骑车

Alex 每天早上骑车上学。Alex 有时会记得安全负责地骑车。有时不会。

下列图片展示了 Alex 去学校的路上发生的事情。请在属于不安全做法的图片上打 X，并且圈出属于安全做法的图片。在你圈出属于安全做法的图片后，用数字 1~4 给图片编号，讲述 Alex 骑车上学的故事。



大人请注意!

依照宾夕法尼亚州法律, 12 岁以下的儿童可以在人行道上骑车。儿童在年满 12 岁后依法应该在马路上骑车。

答案见封底。

穿过街道

你在穿过任何街道前，需要停在马路边缘，左看右看再左看，并且听是否有车辆朝你的方向驶来。在人行横道处穿过更安全。

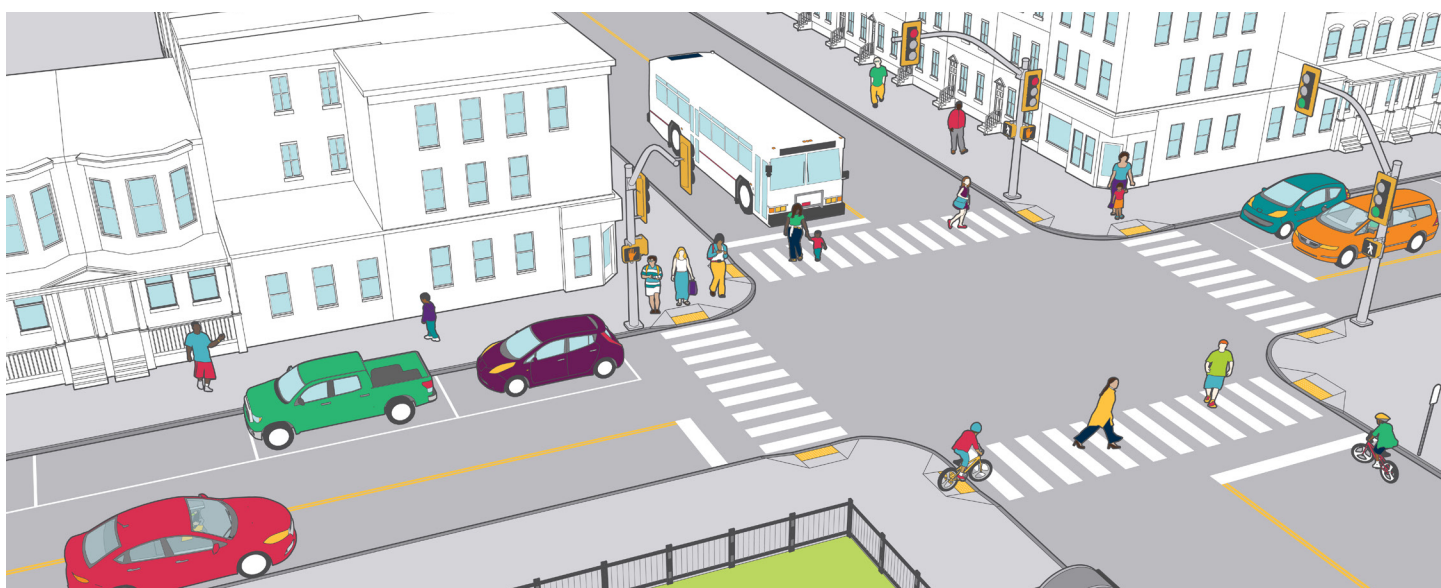
你是否可以找出不同？在第一个（上）场景中，很多人都在以不安全的方式移动。在第二个（下）场景中，每个人的行为都是安全的。圈出五个不同之处。

“在街道边缘停下来。”

大人请注意！

与您的孩子交谈“边缘”这个词的含义。

停靠的车辆等视觉障碍物构成“第二边缘”。若有停靠的车辆，教您的孩子在那个第二边缘处停下来，探头查看停靠的车辆周围的情况。



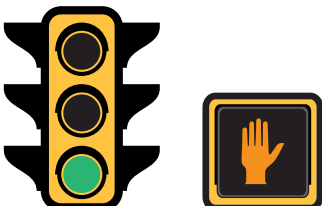
答案见封底。

解读交通信号灯

交通信号灯告诉我们什么时候停下，什么时候走，以及什么时候可以安全穿过。你身边的大人可以帮助你，学习当你站在不同的交通信号灯和交叉路口处时，什么时候可以安全穿过。

如果人行横道处有走路信号灯，你应该总是遵守该信号灯。但并不是所有费城的交通信号灯均有走/不要走 (Walk/Don't Walk) 的信号指示。如果没有这个指示，则可观察信号灯的颜色。如果信号灯是绿色的，你则可以朝着那个方向行走并穿过街道。如果信号灯是红色的，你则应该停下来等候。

看看下方的交通信号灯。你是否可以开始走路穿过街道？在各行圈出是或否。

1		是	否
2		是	否
3		是	否
4		是	否
5		是	否

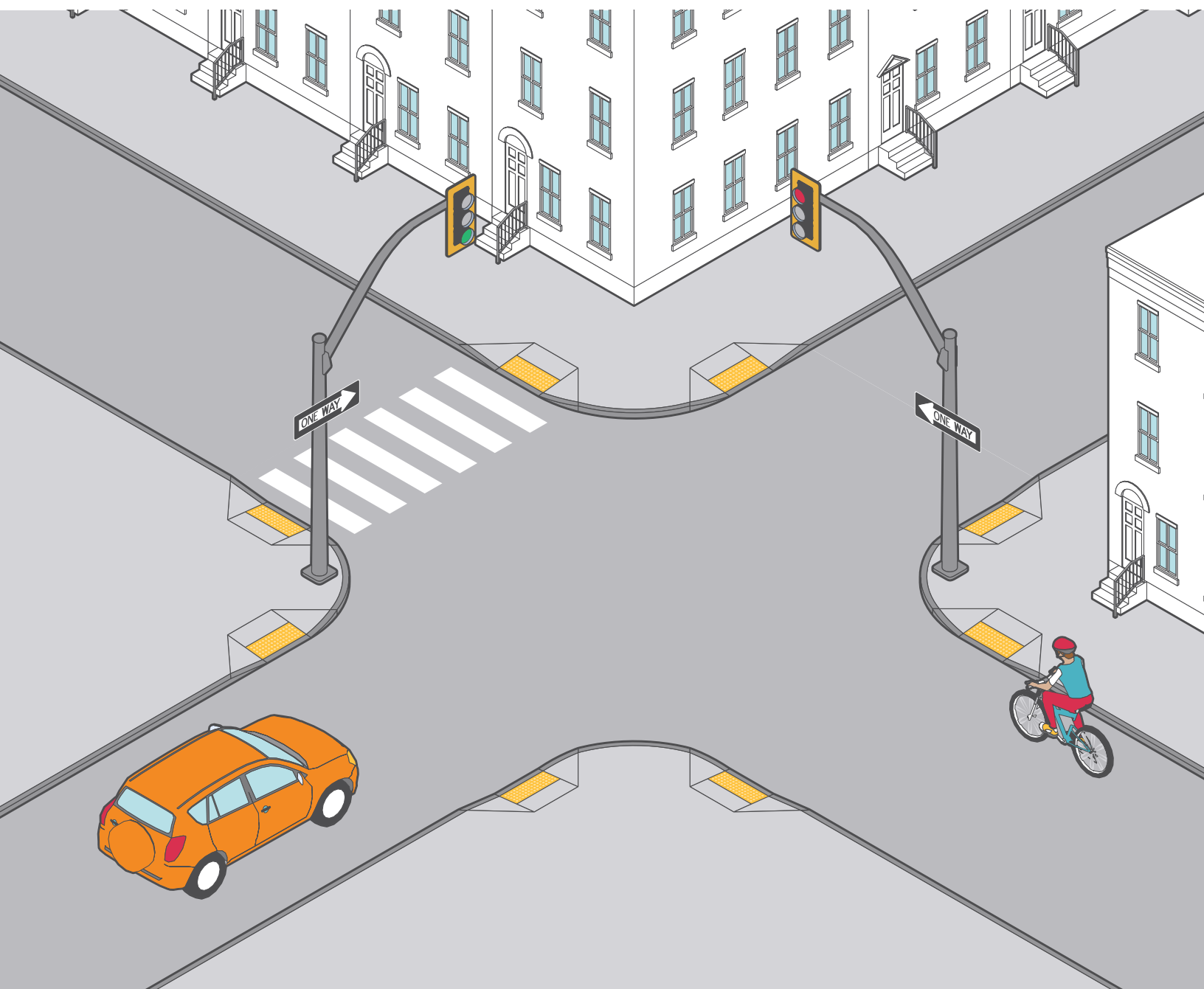
答案见封底。

设计更安全的街道

交通工程师和运输专业人士利用标志、信号灯和涂漆，使街道更安全。帮助工程师将交通工具安放在街道恰当的位置上。

- 1  在交叉路口的四处全都设立人行横道。
- 2  在信号灯电线杆上添加行人信号灯。
- 3  在司机可以看到的两个地方画上市区限速标志。
- 4  在路缘旁画上供骑车者使用的绿色自行车道。
- 5 现在来添加走路和骑车的人吧！

答案见封底。



自行车驾驶者的教育

你在街道上骑车时，应该留意周围的车辆，要遵守的规则与驾驶车辆的人必须遵守的规则相同。

手势信号

手势信号与汽车上的转向信号灯和刹车灯相似。使用手势信号告诉他人你将转向或停下，可以提前告知他们要放慢速度或与你保持一定距离。

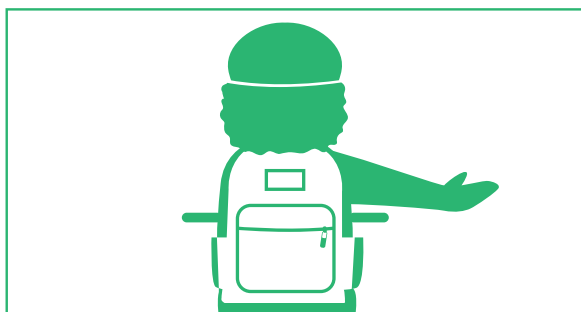
用直线将左侧手势信号与右侧的信号含义相连。



停下



右转



左转

答案见封底。

道路的骑车规则

在你即将进入街道或在交叉路口处时，
看左看右再看左，观察是否有车辆。

在你移向左边或右边时，查看你的身后
是否有车辆驶来。

如果你打算转向或放慢速度，使用手势
信号提前告知他人。

除非是要左转或驶过停靠的汽车，一般
骑在距离路缘 3 英尺处。

哪里出错了?

下列四个场景中, 每个场景都有展示一场自行车交通事故。仔细想想哪里出错了, 本来可以帮助避免该交通事故的安全骑车技能有哪些。

大人请注意!

司机也有担当安全的道路使用者的责任! 请您在开车驶过骑车者时, 与他们保持足够的距离, 并且让正在穿过街道的行人先走。

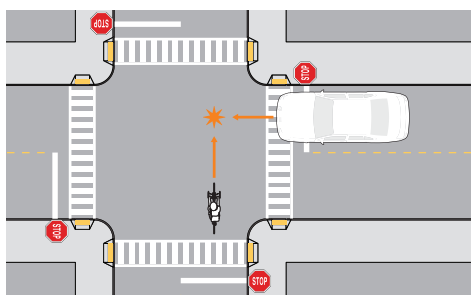
交通事故类型

这个场景中哪里出错了?

(选择正确的选项)

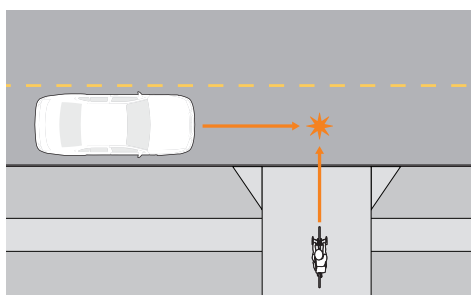
这个场景下会很有用的安全骑车技能有哪些?

(圈出所有适用项)



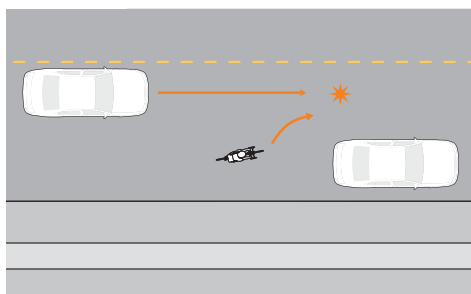
- A. 骑车者沿着车道骑车进入街道时未观察周围的情况
- B. 骑车者向左移动, 撞入驶来的车辆
- C. 骑车者或司机没有在停下标志处停下

- A. 使用手势信号
- B. 沿着直线骑行
- C. 自行车有在骑车者的控制下停下
- D. 遵守交通信号灯和标志
- E. 意识到周围车辆的位置, 并且不假定司机有看到你



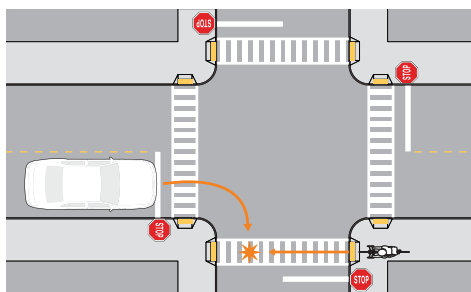
- A. 骑车者沿着车道骑车进入街道时未观察周围的情况
- B. 司机撞到正在人行横道上穿过街道的骑车者
- C. 骑车者或司机没有在停下标志处停下

- A. 自行车有在骑车者的控制下停下
- B. 左看右看再左看, 观察是否有车辆
- C. 观察你的身后是否有车辆
- D. 遵守交通信号灯和标志
- E. 意识到周围车辆的位置, 并且不假定司机有看到你



- A. 司机撞到正在人行横道上穿过街道的骑车者
- B. 骑车者向左移动, 撞入驶来的车辆
- C. 骑车者或司机没有在停下标志处停下

- A. 使用手势信号
- B. 沿着直线骑行
- C. 自行车有在骑车者的控制下停下
- D. 观察你的身后是否有车辆
- E. 意识到周围车辆的位置, 并且不假定司机有看到你



- A. 骑车者沿着车道骑车进入街道时未观察周围的情况
- B. 司机撞到正在人行横道上穿过街道的骑车者
- C. 骑车者向左移动, 撞入驶来的车辆

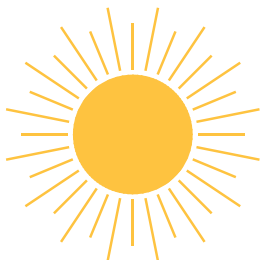
- A. 沿着直线骑行
- B. 左看右看再左看, 观察是否有车辆
- C. 观察你的身后是否有车辆
- D. 遵守交通信号灯和标志
- E. 意识到周围车辆的位置, 并且不假定司机有看到你

答案见封底。

走路或骑车去学校

帮助 Janelle 和 Marcus
找到他们前往学校的路。

沿着人行道画出他们的路线。帮助他们在交叉路口过马路。请记住，Janelle 必须走路，Marcus 必须一直在人行道或人行横道上！



在这里开始！



你自己前往学校或公园的路线

你住的地方是否离学校很近, 可以走路或骑车去学校?

☐ 是: 那么请在本页画出你去学校的路线。

☐ 否: 你在哪里走路? 画出你走路前往小区内某个地方的路线, 例如公园、娱乐中心或商店。

画出:

- 用绿色画出认为可安全穿过的街道。
- 用红色画出不认为可安全穿过的街道。



可包含在你的图画中的内容有: 马路、交通、人行横道、人行道、停下路灯。

您的自行车是否已做好准备？

完成“ABC 快速检查”，查看您的自行车是否已做好准备，可供你安全骑行。各个部分代表的内容是：

A: 气 (Air)

B: 刹车 (Brakes)

C: 链条 (Chain)

快速检查: 骑行一小段，并检查车轮。

接下来，你需要针对各个部分检查什么？

气: 你要检查什么？

- ☐ 看室外的空气是否良好，适合骑行
- ☐ 确保我的车胎内气体充足，和篮球一样硬
- ☐ 确保我的车胎的充气程度达到有弹性/软软的，和踢球差不多

刹车: 你要检查什么？

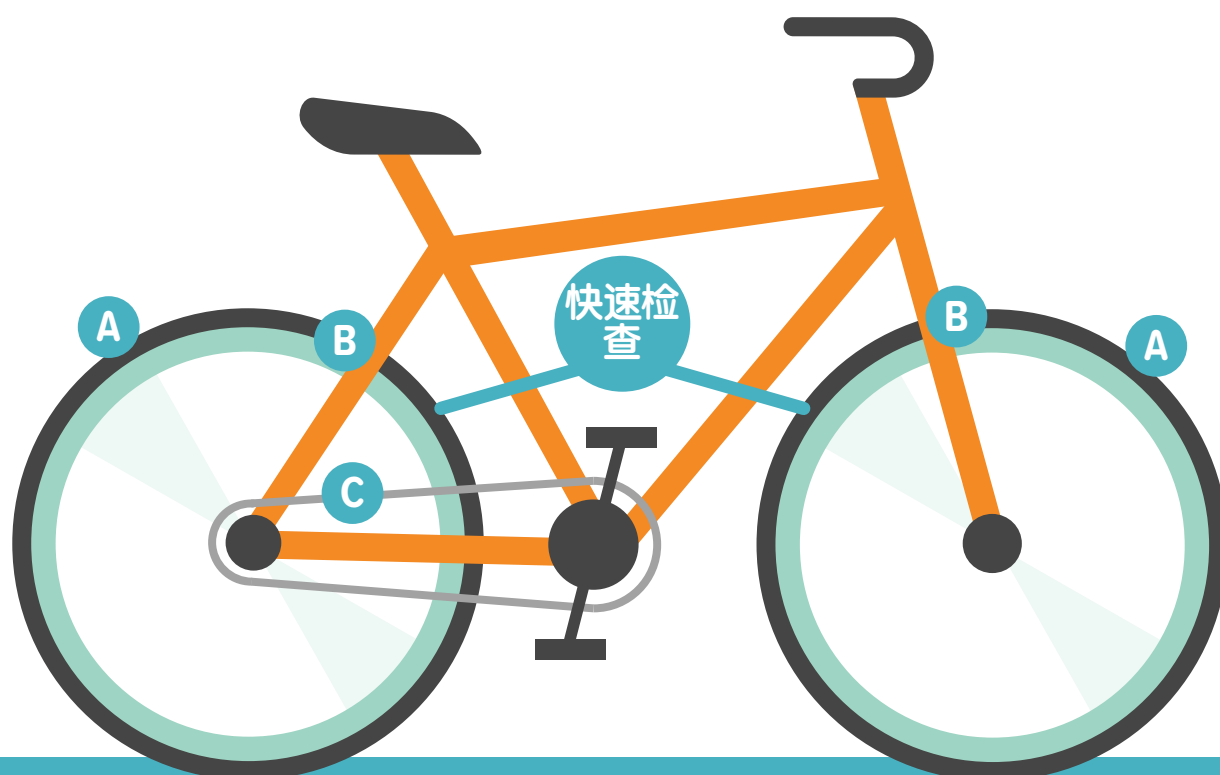
- ☐ 当我按下车闸（若是手部刹车）或向后踩脚蹬（若是倒刹车）时，感觉刹车是否会使自行车停下来
- ☐ 检查刹车是否有生锈，是否需要上油
- ☐ 确保刹车不会发出吱吱声

链条: 你要检查什么？

- ☐ 检查链条是否很脏或生锈，是否需要上油
- ☐ 确保链条有正确放在前后的链环和齿轮上
- ☐ A 和 B

快速检查: 你要检查什么？

- ☐ 检查确保车轮有正确地安装在自行车上，没有摆动，也不会掉下
- ☐ 看你可以骑多快
- ☐ 在你开始骑行前，感觉一切是否似乎工作正常
- ☐ A 和 C



想出你自己的学校公告

想出是一条能使人们在费城走路或骑车更安全的信息。

下面是几条
建议



写下一篇 4 行诗歌或说唱, 内容是关于争当安全行人或骑车者。

宣传争当安全行人或骑车者。



市内安全

您的选择很重要。

共用费城街道的人有很多。每个人都有为他人着想的责任。

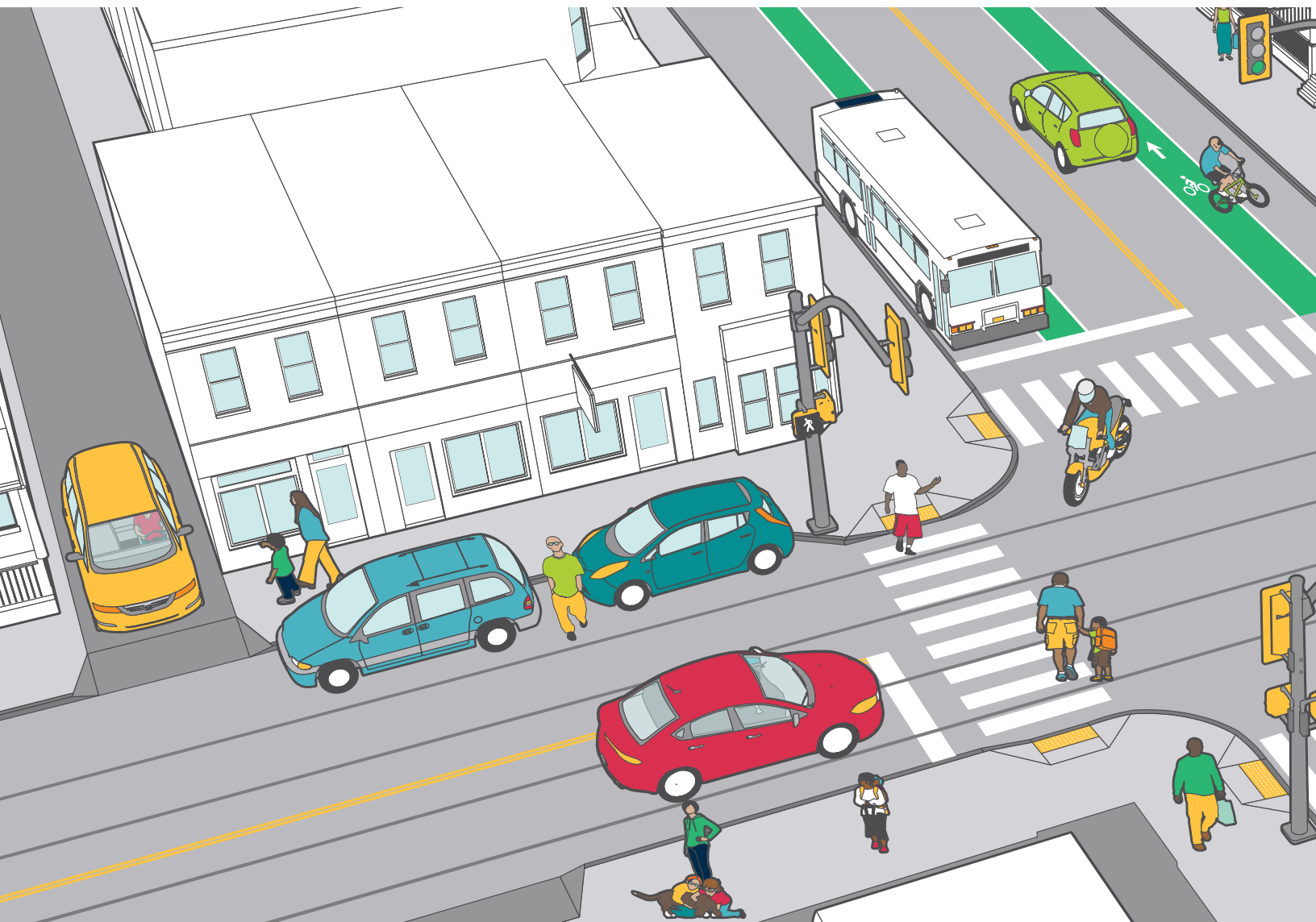
1

在该场景中找出这些人，并把他们圈出来。
他们全都是行人：



2

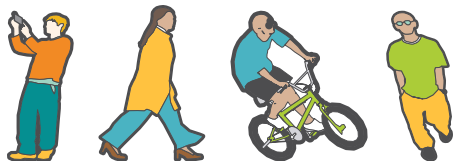
在这些人的旁边画上★。他们都在安全穿过街道：



大人请注意！

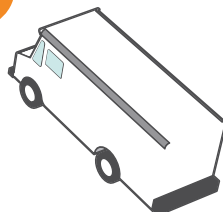
您可通过自己做到成为安全意识强的行人，为您的孩子树立良好的榜样。您也可以在骑车或开车时，向您的孩子展示如何礼貌尊重地对待行人。

3 在这些人的旁边 画上X: 他们的共同之处 是什么?



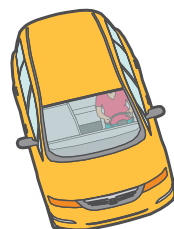
4 在行为安全的骑车者的旁边画上✓。

5 找到这辆卡车:

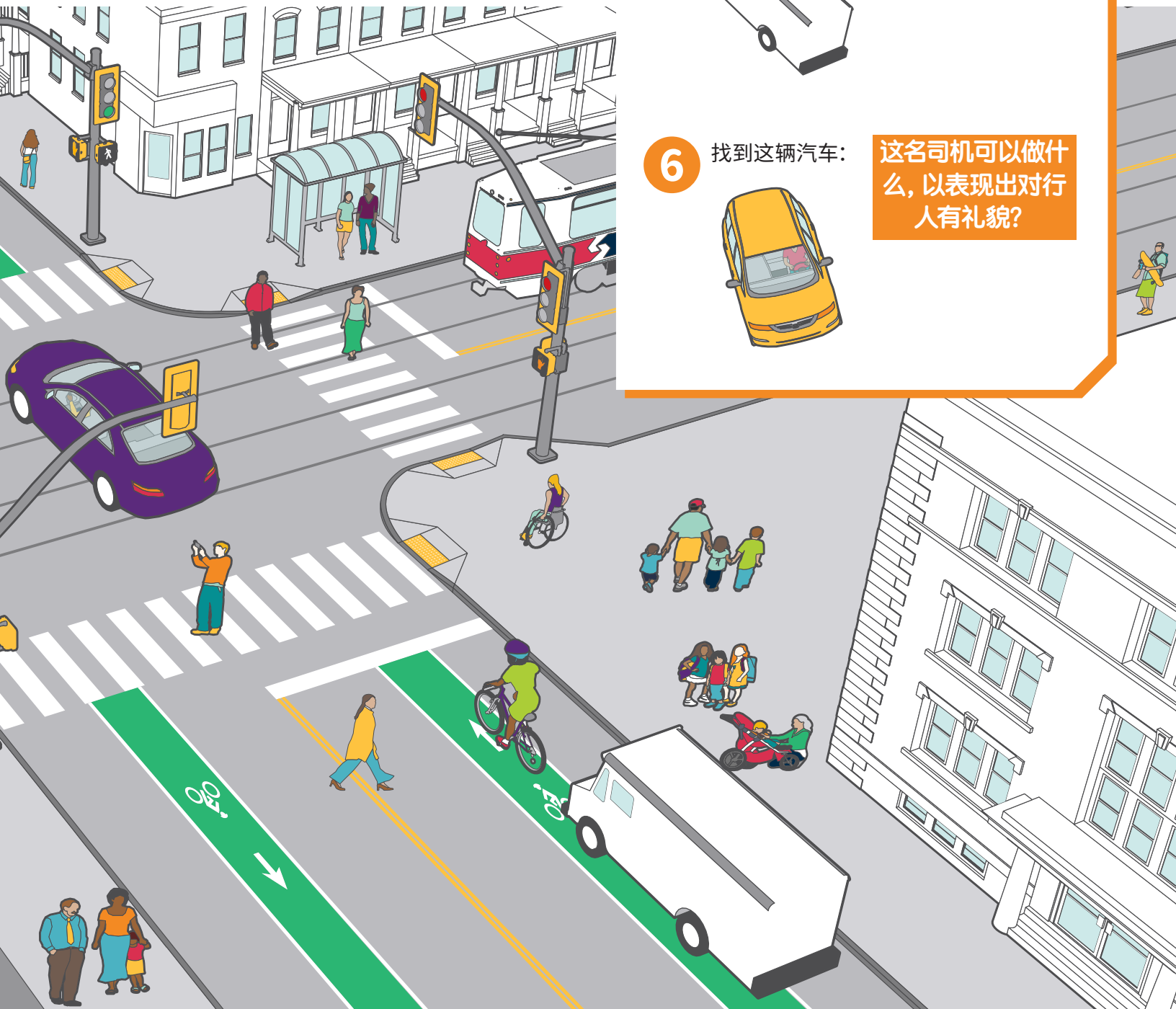


这名司机在做的不安全的事情是什么?

6 找到这辆汽车:



这名司机可以做什么, 以表现出对行人有礼貌?



大人请注意!

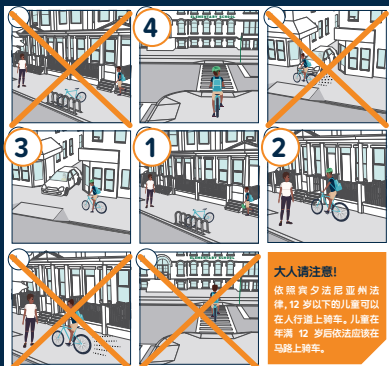
记住这些关于儿童走路和骑车的要点:

1. 儿童需要学习如何选择最安全的地方来走路。
2. 儿童需要学习在哪里穿过街道, 以及如何安全穿过。
3. 儿童有时会表现出这些技能, 也因此需要持续练习, 直到他们总能做到。
4. 在穿过街道的同时, 将注意力集中在观察来往交通上——这个集中注意力和留意交替进行的能力, 需要儿童勤加练习, 会随着他们不断成熟长大而慢慢养成。

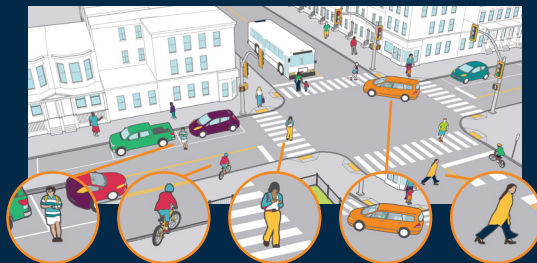


您的答案在这里。

第 4 页



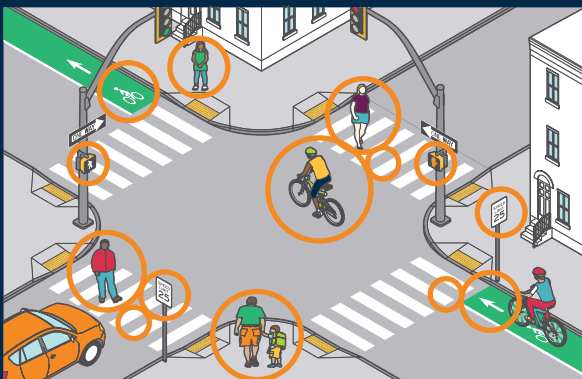
第 5 页



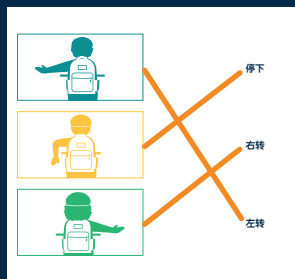
第 6 页

1: 是; 2: 是; 3: 否; 4: 否; 5: 否

第 7 页



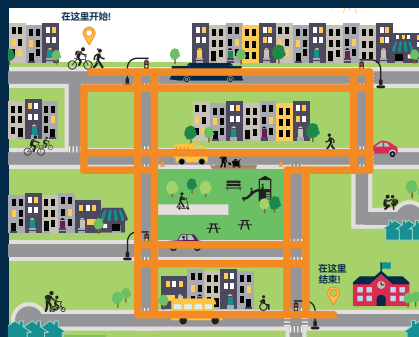
第 8 页



第 9 页

- 第 1 场交通事故: C; C、D、E
第 2 场交通事故: A; A、B、E
第 3 场交通事故: B; A、B、D、E
第 4 场交通事故: B; E

第 10 页



第 12 页

- 气: 确保车胎内气体充足, 和篮球一样硬
刹车: 感觉刹车是否会使自行车停下来
链条: A 和 B
快速检查: A 和 C

第 14~15 页

- 问题 3: 他们的共同之处是什么?
他们的行为都是不安全的。
问题 5: 这名司机在做的不安全的事情是什么?
他们有堵住自行车道。
问题 6: 这名司机可以做什么, 以表现出对行人有礼貌?
他们可以向面前的行人招手示意, 等候行人走过。

SAFE
ROUTES
PHILLY

挺身而出 | 一同前行