

SAFE ROUTES PHILLY

SẢI BƯỚC | PHÒNG XE



Sách Hoạt động



City of
Philadelphia

VISION
ZERO

CITY OF PHILADELPHIA

Này Người lớn ơi!

Mọi người phạm sai lầm—trẻ em chạy ra ngoài đường—nhưng những sai lầm này không nên gây tử vong. Đặt con người lên hàng đầu trên đường phố của chúng ta có thể ngăn chặn những vụ va chạm nghiêm trọng nhất và gây tử vong.

Vào năm 2017, Philadelphia đã thông qua Vision Zero, một chương trình tìm cách loại bỏ tất cả các ca tử vong do tai nạn giao thông trên đường phố của chúng ta. Vision Zero đặt mạng sống con người lên hàng đầu. Chương trình này muốn tạo ra đường phố nơi nhiều người cảm thấy an toàn khi đi bộ và đi xe đạp hơn, điều này làm cho đường phố của chúng ta an toàn hơn vì có nhiều người sử dụng hơn. Nhiều người tham gia hoạt động thể chất hơn cũng sẽ cải thiện sức khỏe của thành phố chúng ta.

Các phụ huynh và người chăm sóc như bạn là một phần quan trọng của Vision Zero, bằng cách dạy cho trẻ em thói quen đi bộ và đi xe đạp an toàn, và thực hiện các hành vi an toàn để làm gương khi bạn di chuyển trong ngày. Các hoạt động trong cuốn sách này được thiết kế để trao cho trẻ em kiến thức cần thiết nhằm tránh những nguyên nhân thường gặp gây ra va chạm cho thanh thiếu niên đi bộ và đi xe đạp:



Nguyên nhân thường gặp gây ra va chạm cho thanh thiếu niên đi bộ

Không sang đường ở lối đi qua đường

Chạy ra giữa các phương tiện đang đậu

Không chấp hành tín hiệu giao thông hoặc biển báo dừng

Người lái xe quay xe vào người đi bộ ở lối đi qua đường



Những nguyên nhân thường gặp gây ra va chạm cho thanh thiếu niên đi xe đạp

Không dừng lại theo tín hiệu giao thông hoặc biển báo dừng

Ra khỏi đường lái xe mà không dừng lại

Đột ngột quay xe mà không quan sát phía sau

Người lái xe tông vào một người đang sang đường ở lối đi qua đường

Nguồn: Vision Zero - Thành phố Philadelphia; Trung tâm Nghiên cứu An toàn Đường cao tốc Quốc gia.

Con em Bạn đã Sẵn sàng Đi bộ Hoặc Đi xe đạp Một mình chưa?

Trẻ em từ bảy đến chín tuổi:

1. Vẫn cần giám sát khi đi bộ và đi xe đạp.
2. Sẵn sàng học các kỹ năng phức tạp hơn.
3. Hưởng lợi từ việc đi bộ và đi xe đạp với một người lớn có thể giải thích các nhiệm vụ phức tạp hơn, chẳng hạn như nơi và thời điểm qua đường.

Trẻ lớn tuổi hơn:

1. Sẵn sàng nếu kết hợp giữa đi bộ và đi xe đạp một mình và có người giám sát.
2. Có thể cần được nhắc nhở về hành vi an toàn.
3. Hưởng lợi khi luyện tập trên một tuyến đường cùng với người lớn để nói về nơi sang đường và các lưu ý an toàn khác trước khi đi bộ hoặc đi xe đạp trên tuyến đường này một mình.



Cuốn sách này dành cho trẻ em từ lớp 3 đến lớp 5 và có thể tự đọc một mình hoặc cùng với phụ huynh hoặc người chăm sóc.



Di chuyển

Philadelphia là một thành phố rất đặc biệt!

Tại sao? Mọi người đều có nhiều lựa chọn về cách di chuyển đến nơi họ sẽ đến! Nhưng bất kể chúng ta làm gì, tất cả chúng ta đều bắt đầu và kết thúc chuyến đi của mình bằng cách đi bộ. Mọi người đều là người đi bộ ở Philadelphia.

Bạn di chuyển bằng cách nào? Đánh dấu X trên tất cả các cách bạn di chuyển đến những địa điểm này ở Philadelphia. Bạn có thể tạo một đường chéo, lên xuống, hoặc cắt ngang không?

Người đi bộ. danh từ.

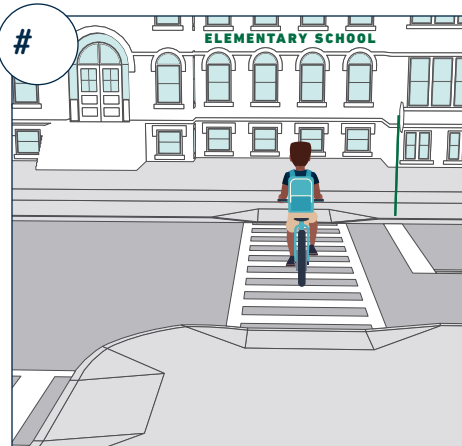
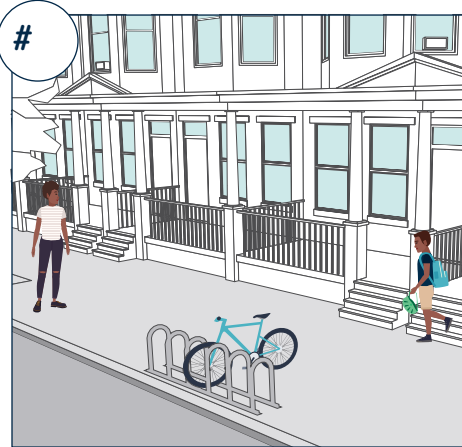
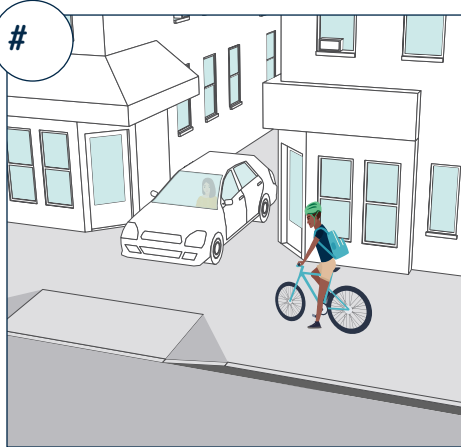
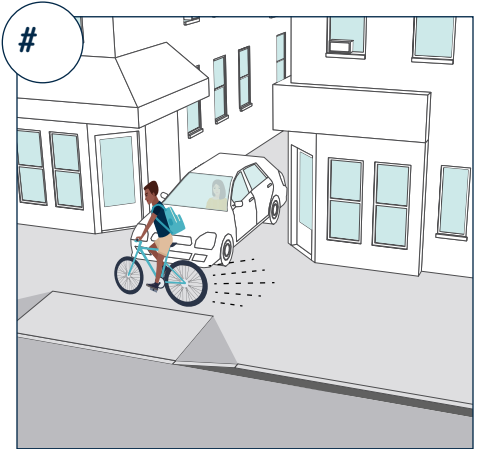
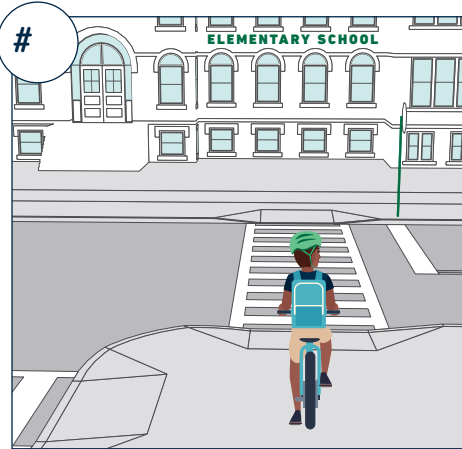
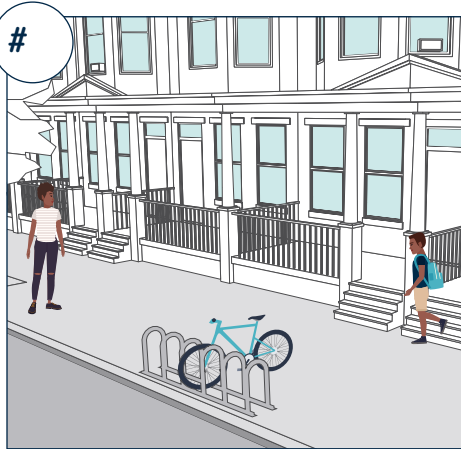
Một người di chuyển trên bàn chân; người đi bộ. Đi bộ có thể thực hiện theo nhiều cách khác nhau—sử dụng chân, xe lăn, gậy, hoặc nạng.

	Đi bộ	Xe đạp/ Xe hẩy	Xe buýt	Tàu điện	Tàu điện ngầm	Ô tô
Trường học						
Cửa hàng Tập hóa						
Nhà Bạn bè						
Công viên						
Chơi Thể thao						
Thư viện						

Đi bộ và Đi xe đạp trên Vĩa hè

Alex đạp xe đến trường mỗi sáng. Đôi khi Alex nhớ phải đạp xe một cách có trách nhiệm và an toàn. Đôi khi lại không nhớ.

Những hình ảnh dưới đây cho thấy chuyến đi đến trường của Alex. Đánh dấu X qua những hình ảnh không an toàn và khoanh tròn những hình ảnh an toàn. Sau khi bạn khoanh tròn những hình ảnh an toàn, hãy đánh số từ 1 đến 4 để kể lại câu chuyện về chuyến đi đến trường của Alex.



Này Người lớn ơi!

Theo luật Pennsylvania, trẻ em dưới 12 tuổi được đi xe trên vỉa hè. Khi bước sang tuổi 12, các em được phép đi xe trên đường một cách hợp pháp.

Câu trả lời trên bìa sau.

Sang đường

Trước khi sang đường, bạn cần dừng lại ở mép đường, nhìn sang trái, sang phải, rồi lại sang trái và nghe tiếng phương tiện giao thông. Sẽ an toàn hơn khi sang đường ở lối đi qua đường.

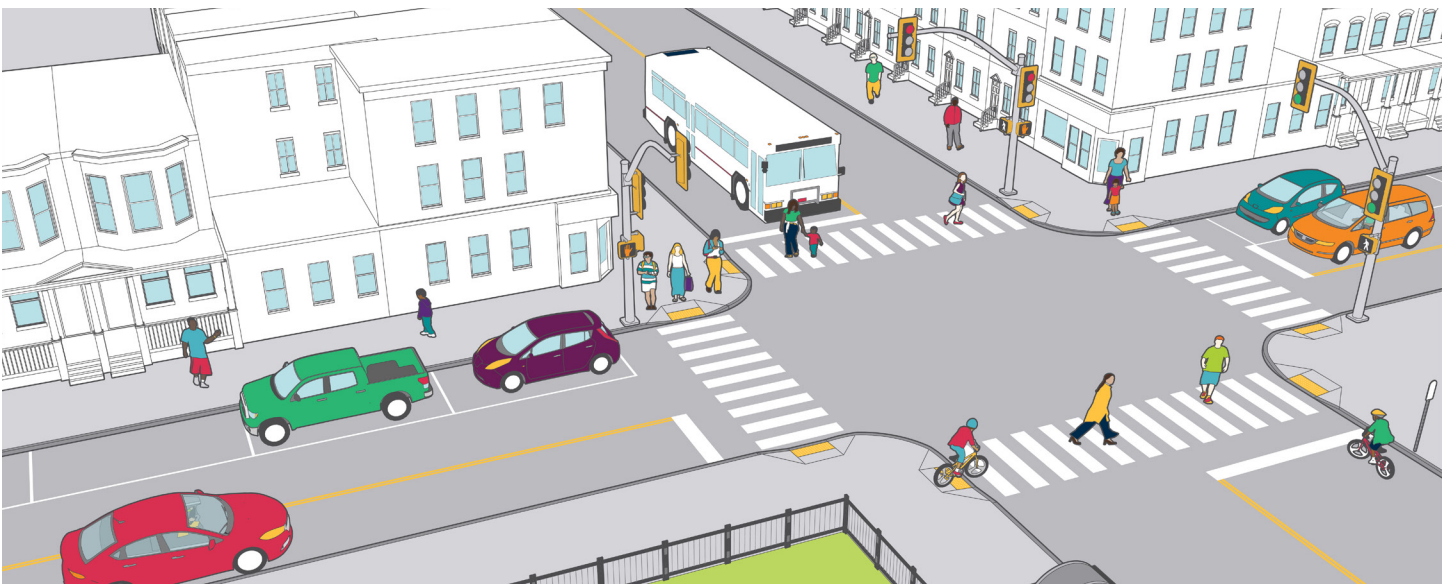
Bạn có thể tìm ra điểm khác biệt không? Ở hình bên trên, nhiều người đang di chuyển theo những cách không an toàn. Ở hình bên dưới, mọi người đang di chuyển an toàn. Khoanh tròn năm điểm khác biệt.

“Dừng lại ở mép đường.”

Này Người lớn ới!

Hãy nói với con bạn về ý nghĩa của từ “mép đường”.

Các vật chắn tầm nhìn như ô tô đang đậu tạo ra “mép đường thứ hai”. Nếu có ô tô đang đậu, hãy dạy con bạn dừng lại ở mép đường thứ hai để nhìn xung quanh các ô tô đang đậu.



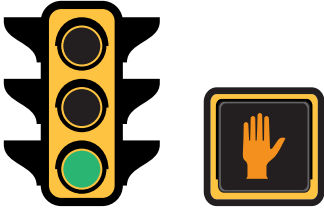
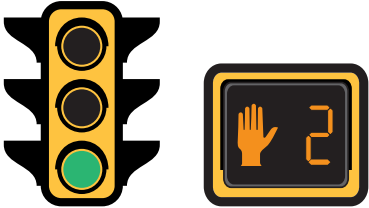
Câu trả lời trên bìa sau.

Giải mã Tín hiệu Giao thông

Các tín hiệu giao thông cho chúng ta biết khi nào phải dừng, khi nào được đi, và khi nào thì an toàn để sang đường. Người lớn có thể giúp bạn biết được thời điểm an toàn để sang đường theo các tín hiệu giao thông và ở các giao lộ khác nhau.

Nếu có tín hiệu đi bộ ở lối đi qua đường, bạn phải luôn chấp hành tín hiệu đó. Tuy nhiên, không phải tất cả tín hiệu giao thông ở Philadelphia đều có tín hiệu Đi bộ/Không Đi bộ. Nếu không có, hãy xem màu của tín hiệu giao thông. Nếu đèn xanh, bạn được phép đi bộ và sang đường theo hướng đó. Nếu đèn đỏ, bạn phải dừng lại và chờ.

Hãy xem các tín hiệu giao thông bên dưới. Bạn có thể bắt đầu đi bộ sang đường không? Khoanh tròn Có hoặc Không cho mỗi hàng.

1		Có	Không
2		Có	Không
3		Có	Không
4		Có	Không
5		Có	Không

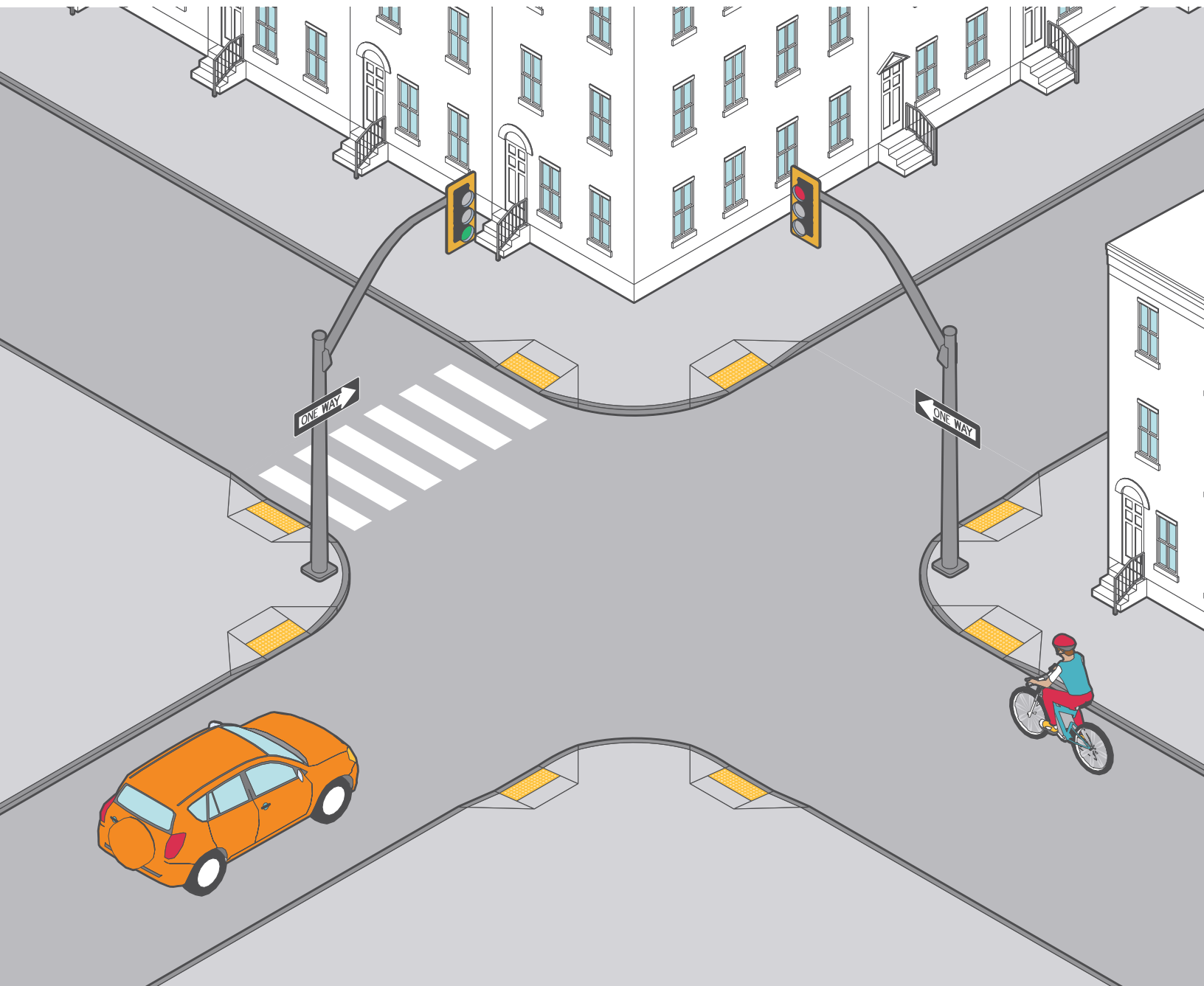
Câu trả lời trên bìa sau.

Thiết kế Đường phố An toàn hơn

Các kỹ sư giao thông và chuyên gia vận tải sử dụng biển báo, tín hiệu, và sơn để làm cho đường phố an toàn hơn. Giúp các kỹ sư đưa các công cụ giao thông vào đúng vị trí trên đường phố.

Câu trả lời trên bìa sau.

- 1  Đặt lối đi qua đường ở cả bốn phần của giao lộ.
- 2  Thêm tín hiệu dành cho người đi bộ vào các cột tín hiệu.
- 3  Vẽ biển báo giới hạn tốc độ trên toàn thành phố ở hai nơi để người lái xe nhìn thấy.
- 4  Vẽ làn đường dành cho xe đạp màu xanh lá cây bên cạnh lề đường để người đi xe đạp sử dụng.
- 5 Bây giờ hãy thêm người đi bộ và đi xe đạp!



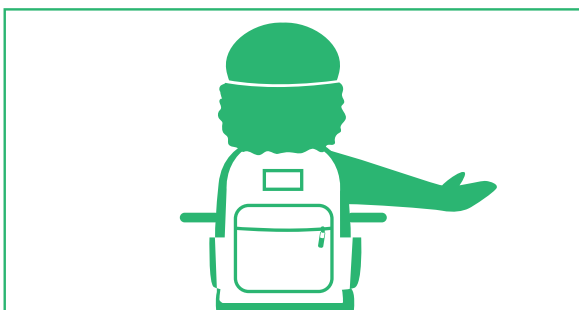
Kiến thức cho Người điều khiển Xe đạp

Khi bạn đi xe đạp trên đường phố, bạn phải quan sát các phương tiện giao thông và tuân theo cùng quy định mà người điều khiển xe ô tô phải tuân theo.

Ra hiệu bằng Tay

Ra hiệu bằng tay cũng giống như đèn báo rẽ và đèn phanh trên ô tô. Sử dụng ra hiệu bằng tay để cho người khác biết rằng bạn sắp rẽ hoặc dừng lại để cảnh báo họ giảm tốc độ hoặc nhường đường cho bạn.

Vẽ một đường để khớp ra hiệu bằng tay ở bên trái với ý nghĩa ở bên phải.



Câu trả lời trên bìa sau.

Quy tắc Đi xe đạp trên Đường

Nhìn sang trái, sang phải, rồi lại sang trái để quan sát phương tiện giao thông bất kỳ lúc nào bạn đang đi vào đường phố hoặc ở giao lộ.

Xem có phương tiện giao thông phía sau bạn không bất kỳ lúc nào bạn di chuyển sang trái hoặc phải.

Sử dụng ra hiệu bằng tay để cảnh báo người khác nếu bạn sắp rẽ hoặc giảm tốc độ.

Đi xe cách lề đường 3 foot trừ khi rẽ trái hoặc vượt ô tô đang đậu.

Dừng lại

Rẽ Phải

Rẽ Trái

Có Vấn đề gì Xảy ra?

Bốn hình bên dưới cho thấy một vụ va chạm xe đạp. Tìm hiểu có vấn đề gì xảy ra và có những kỹ năng đi xe đạp an toàn nào có thể giúp tránh va chạm.

Này Người lớn ơi!

Người lái xe cũng có trách nhiệm là người tham gia giao thông an toàn! Khi bạn lái xe, hãy nhường nhiều không gian cho người đi xe đạp khi vượt, và nhường đường cho người đi bộ đang sang đường.

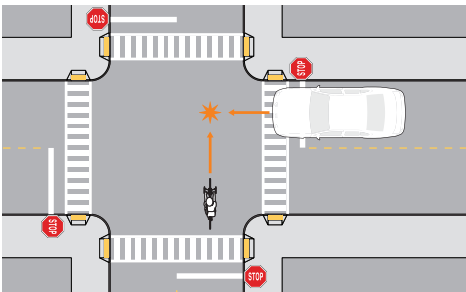
Loại Va chạm

Có vấn đề gì xảy ra ở đây?

(Chọn phương án đúng)

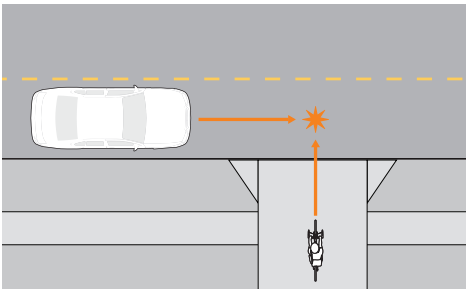
Những kỹ năng đi xe đạp an toàn nào sẽ hữu ích ở đây?

(Khoanh tròn tất cả các phương án phù hợp)



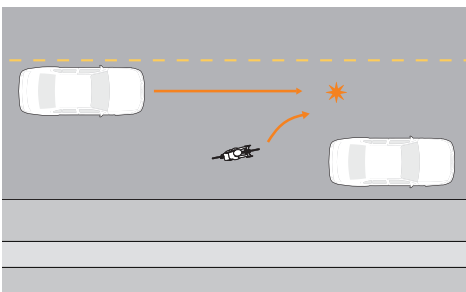
- A. Người đi xe đạp chạy vào phố từ đường lái xe mà không quan sát
- B. Người đi xe đạp di chuyển sang trái vào dòng xe cộ
- C. Người đi xe đạp hoặc người lái xe đã không dừng lại ở biển báo DỪNG

- A. Sử dụng ra hiệu bằng tay
- B. Đi trên một đường thẳng
- C. Đến một điểm điều khiển dừng
- D. Chấp hành tín hiệu và biển báo giao thông
- E. Ý thức được vị trí các phương tiện, và không mặc định rằng tài xế nhìn thấy bạn



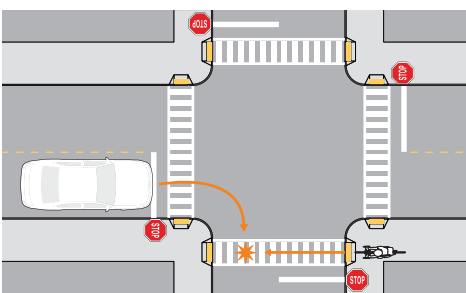
- A. Người đi xe đạp chạy vào phố từ đường lái xe mà không quan sát
- B. Người lái xe tông vào người đi xe đạp đang sang đường ở lối đi qua đường
- C. Người đi xe đạp hoặc người lái xe đã không dừng lại ở biển báo DỪNG

- A. Đến một điểm điều khiển dừng
- B. Nhìn sang trái, sang phải, rồi lại sang trái để xem có phương tiện giao thông không
- C. Quan sát phía sau bạn xem có phương tiện giao thông không
- D. Chấp hành tín hiệu và biển báo giao thông
- E. Ý thức được vị trí các phương tiện, và không mặc định rằng tài xế nhìn thấy bạn



- A. Người lái xe tông vào người đi xe đạp đang sang đường ở lối đi qua đường
- B. Người đi xe đạp di chuyển sang trái vào dòng xe cộ
- C. Người đi xe đạp hoặc người lái xe đã không dừng lại ở biển báo DỪNG

- A. Sử dụng ra hiệu bằng tay
- B. Đi trên một đường thẳng
- C. Đến một điểm điều khiển dừng
- D. Quan sát phía sau bạn xem có phương tiện giao thông không
- E. Ý thức được vị trí các phương tiện, và không mặc định rằng tài xế nhìn thấy bạn



- A. Người đi xe đạp chạy vào phố từ đường lái xe mà không quan sát
- B. Người lái xe tông vào người đi xe đạp đang sang đường ở lối đi qua đường
- C. Người đi xe đạp di chuyển sang trái vào dòng xe cộ

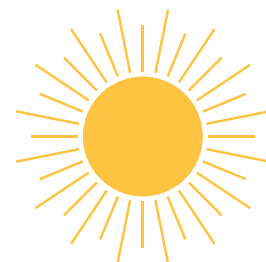
- A. Đi trên một đường thẳng
- B. Nhìn sang trái, sang phải, rồi lại sang trái để xem có phương tiện giao thông không
- C. Quan sát phía sau bạn xem có phương tiện giao thông không
- D. Chấp hành tín hiệu và biển báo giao thông
- E. Ý thức được vị trí các phương tiện, và không mặc định rằng tài xế nhìn thấy bạn

Câu trả lời trên bìa sau.

Đi bộ hoặc Đi xe đạp đến Trường

Giúp Janelle và Marcus tìm đường đến trường.

Lần theo con đường của các em dọc theo vỉa hè. Giúp các em băng qua giao lộ. Hãy nhớ rằng, Janelle phải đi bộ và Marcus luôn phải ở trên vỉa hè hoặc lối đi qua đường!



Bắt đầu Ở đây!



Kết thúc Ở đây!

Câu trả lời trên bìa sau.

Lộ trình Riêng của Bạn đến Trường hoặc Công viên

Bạn có sống đủ gần để đi bộ hoặc đi xe đạp đến trường không?

- ☐ **Có:** vậy thì hãy vẽ tuyến đường đến trường của bạn trên trang này.
- ☐ **Không:** bạn đi bộ ở đâu? Vẽ tuyến đường bạn đi bộ đến địa điểm nào đó trong khu phố của mình, như công viên, trung tâm giải trí, hoặc cửa hàng.

Vẽ:

- Những con phố có cảm giác an toàn khi sang đường bằng **màu xanh lá cây**.
- Những con phố có cảm giác không an toàn khi sang đường bằng **màu đỏ**.



Những thứ cần đưa vào tranh vẽ của bạn: Đường, dòng xe cộ, lối đi qua đường, vỉa hè, đèn dừng.

Xe đạp của Bạn đã Sẵn sàng chưa?

Thực hiện “Kiểm tra Nhanh ABC” để xem xe đạp của bạn đã sẵn sàng và an toàn để đi chưa. Đây là những gì mỗi phần đại diện cho:

A: Air (Không khí) **B:** Brakes (Phanh) **C:** Chain (Xích) **Kiểm tra Nhanh:** Đạp xe đạp một đoạn ngắn và kiểm tra bánh xe.

Bây giờ, bạn cần kiểm tra những gì cho từng phần?

Không khí: Bạn sẽ kiểm tra cái gì?

- ☐ Xem không khí bên ngoài có đủ tốt để đi xe không
- ☐ Đảm bảo không khí trong lốp xe của tôi căng như quả bóng rổ
- ☐ Đảm bảo không khí trong lốp xe của tôi đàn hồi/co giãn như quả bóng đá

Phanh: Bạn sẽ kiểm tra cái gì?

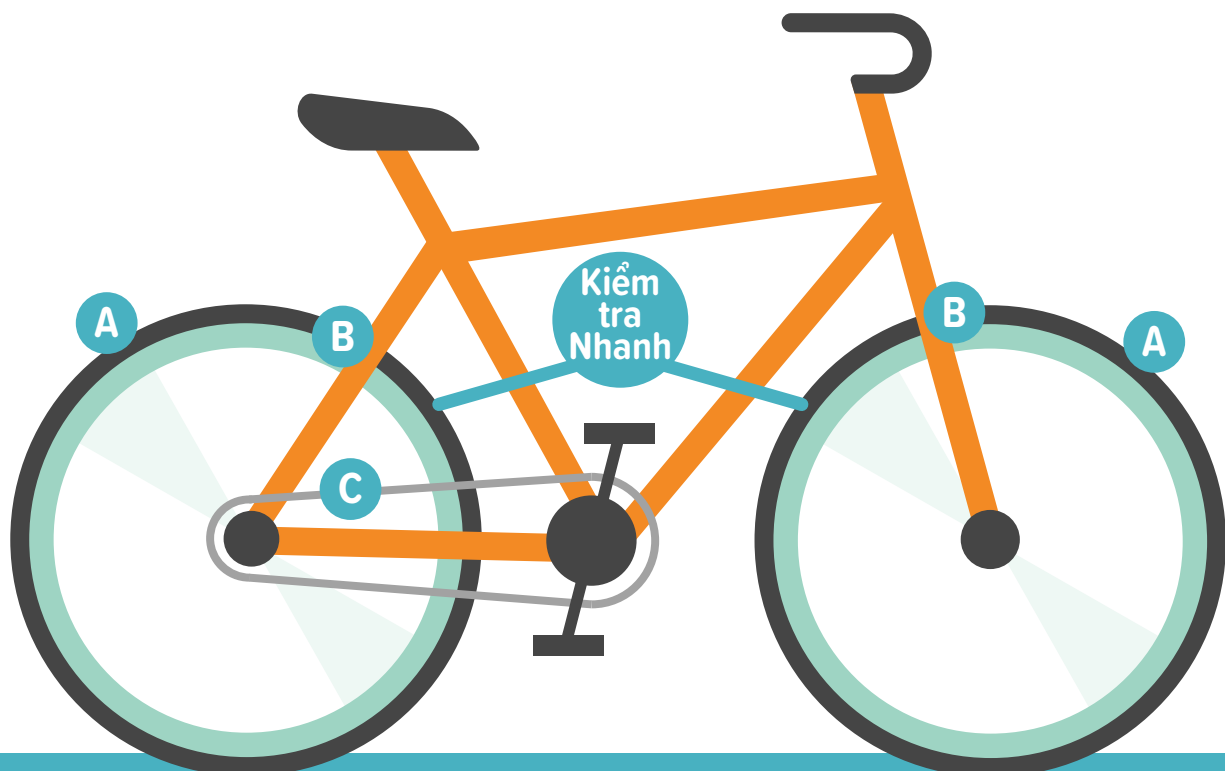
- ☐ Cảm nhận xem phanh có dừng xe khi tôi kéo cần (đối với phanh tay) hay đạp lùi (đối với phanh vành) không
- ☐ Xem phanh có bị gì và cần tra dầu không
- ☐ Đảm bảo phanh không kêu cọt kẹt

Xích: Bạn sẽ kiểm tra cái gì?

- ☐ Xem xích có bẩn hoặc gỉ và cần phải tra dầu không
- ☐ Đảm bảo xích được gắn vào cả đĩa xích và bánh răng trước và sau
- ☐ Cả A và B

Kiểm tra Nhanh: Bạn sẽ kiểm tra cái gì?

- ☐ Kiểm tra xem bánh xe có được gắn vào xe đạp không, và bánh xe không lung lay hoặc rơi ra
- ☐ Xem bạn có thể đi xe với tốc độ nhanh đến mức nào
- ☐ Cảm nhận xem mọi thứ có hoạt động tốt không trước khi bắt đầu đi xe
- ☐ Cả A và C



Nghĩ ra Thông báo Trường học của Riêng bạn

Hãy nghĩ ra một thông điệp giúp đi bộ hoặc đi xe đạp ở Philadelphia an toàn hơn.

Đây là một
vài ý tưởng



Viết một bài thơ hoặc đoạn rap 4 dòng
về việc là người đi bộ hoặc người đi xe
đạp an toàn.

Tạo quảng cáo về việc
là người đi bộ hoặc người
đi xe đạp an toàn.



An toàn trong Thành phố

Lựa chọn của Bạn rất Quan trọng.

Có rất nhiều người cùng sử dụng đường phố ở Philadelphia. Mọi người đều có trách nhiệm quan tâm đến những người khác.

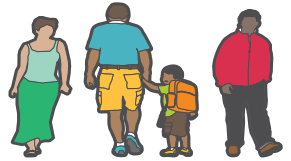
1

Tìm những người này trong hình và khoanh tròn họ. Họ đều là người đi bộ:



2

Đặt một ★ bên cạnh những người này. Tất cả họ đều đang sang đường an toàn:



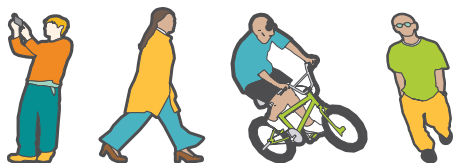
Này Người lớn ơi!

Hãy làm gương tốt cho con bạn bằng cách tự mình trở thành người đi bộ an toàn, có ý thức. Nếu bạn đi xe đạp hoặc lái xe, hãy chỉ cho con bạn cách cư xử lịch sự và tôn trọng người đi bộ.

3

Đánh dấu X bên cạnh những người này:

Họ có đặc điểm gì chung?

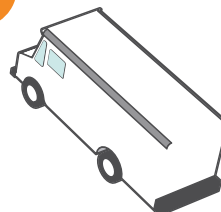


4

Đặt một ✓ bên cạnh người đi xe đạp đang di chuyển an toàn.

5

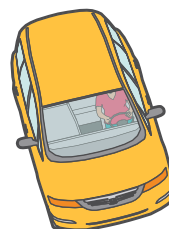
Tìm xe tải này:



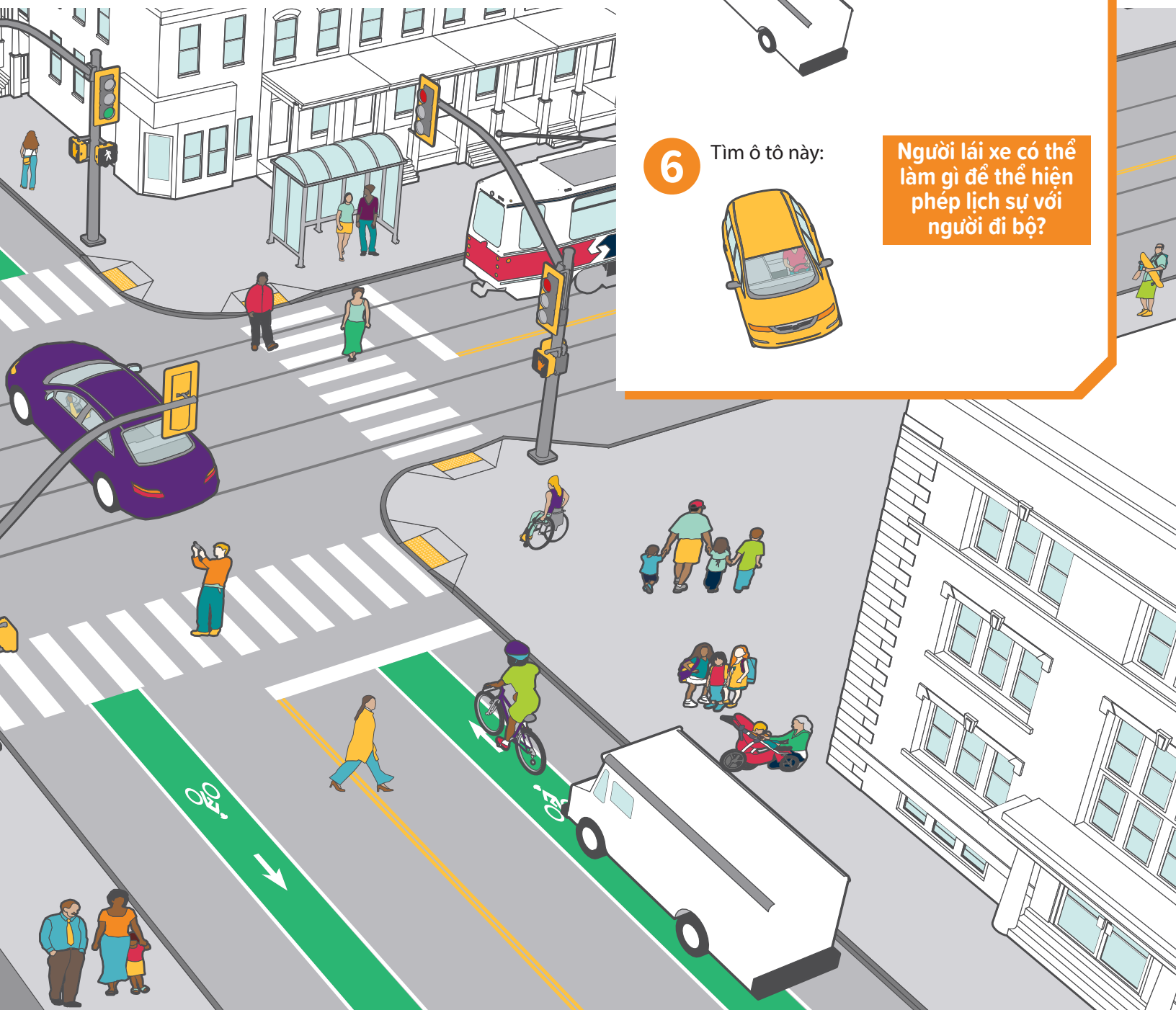
Người lái xe đang làm gì không an toàn?

6

Tìm ô tô này:



Người lái xe có thể làm gì để thể hiện phép lịch sự với người đi bộ?



Này Người lớn ơi!

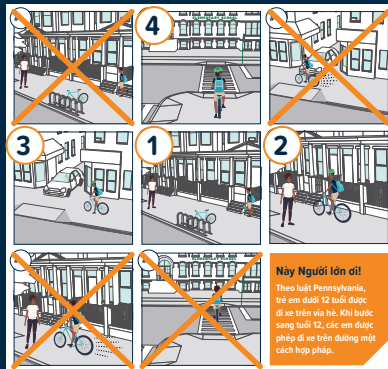
Hãy nhớ những điểm chính sau đây về trẻ em đi bộ và đi xe đạp:

1. Trẻ em cần học cách chọn những nơi an toàn nhất để đi bộ.
2. Trẻ em cần biết nơi sang đường và cách sang đường an toàn.
3. Thành thạo trẻ em sẽ thể hiện những kỹ năng này, vì vậy cần tiếp tục luyện tập cho đến khi quen thuộc.
4. Khả năng tập trung chú ý quan sát phương tiện giao thông khi sang đường—tập trung và thay đổi mục tiêu chú ý—là kỹ năng cần được luyện tập và phát triển khi trẻ trưởng thành.

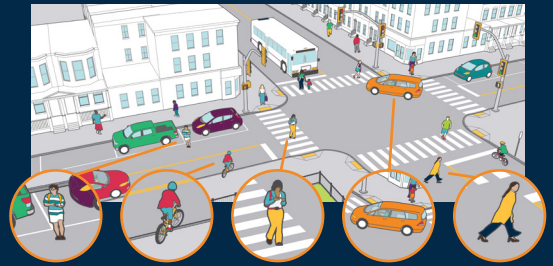


Câu trả lời của Bạn Ở đây.

Trang 4



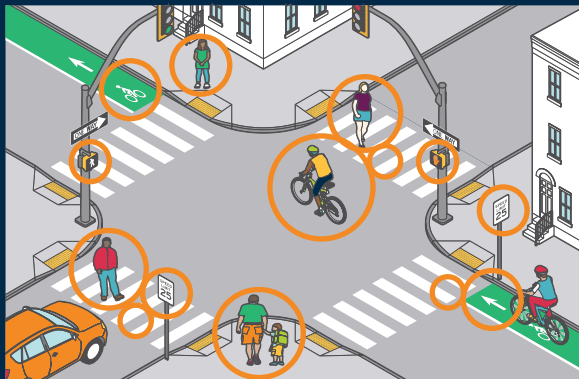
Trang 5



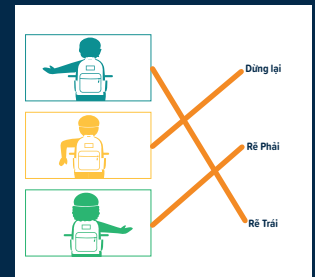
Trang 6

1: Có; 2: Có; 3: Không; 4: Không; 5: Không

Trang 7



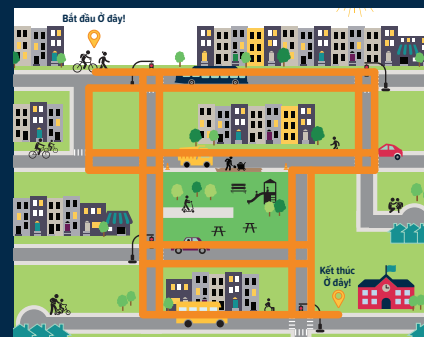
Trang 8



Trang 9

Vụ va chạm thứ nhất: C; C, D, E
Vụ va chạm thứ hai: A; A, B, E
Vụ va chạm thứ ba: B; A, B, D, E
Vụ va chạm thứ tư: B; E

Trang 10



Trang 12

Không khí: Đảm bảo không khí căng như quả bóng rổ
Phanh: Cảm nhận xem phanh có dừng được xe đạp không
Xích: Cả A và B
Kiểm tra Nhanh: Cả A và C

Trang 14-15

Câu hỏi 3: Họ có đặc điểm gì chung?
Tất cả họ đều đang cư xử không an toàn.
Câu hỏi 5: Người lái xe đang làm gì không an toàn?
Họ đang chặn làn đường dành cho xe đạp.
Câu hỏi 6: Người lái xe có thể làm gì để thể hiện phép lịch sự với người đi bộ? Họ có thể vẫy tay với những người đi bộ trước mặt và chờ họ đi qua.