

آموزش دوچرخه سواری به کودکان



معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری قزوین

امور فرهنگی و آموزش

آموزش دوچرخه سواری به کودکان



یادگیری دوچرخه سواری یک تشریفات و آداب سنتی دارد و از جمله مهارت هایی است که با یک بار فراگیری هرگز فراموش نمی شود..اما فراموش نکنید که هیچ عجله ای برای یادگیری وجود ندارد. یک قانون کلیدی در هنگام آموزش به کودک وجود دارد:

دوچرخه سواری یک تفریح است

اگر دوچرخه سوار کوچک شما ، جنبه ی تفریحی را در روند یادگیری خود احساس نکند، هیچ گاه به یادگیری خود ادامه نخواهد داد.

آمادگی برای راندن دوچرخه



عموماً شما می توانید آموزش دوچرخه سواری بچه ها را از سن ۳ تا ۶ سالگی آغاز کنید. البته برخی از کودکان آن را به راحتی فرا می گیرند و برای برخی دیگر این گونه نیست. این زمان منحصرأ به رشد فیزیکی و روحی و سطح آرامش و آسودگی کودک بستگی دارد. پس هیچ گاه او را مجبور به یادگیری نکنید.

انتخاب دوچرخه

زمانی که کودک خود را برای فراگیری استفاده از این خودرو سرگرم کننده آماده می کنید، نیاز به یک دوچرخه مناسب کودک تان دارید. حتماً قبل از خرید به تفاوت دوچرخه دخترانه و پسرانه توجه کنید.

نکته: با این تفکر که کودک شما در حال رشد است ، یک دوچرخه خیلی بزرگ برای او نخرید. چون این کار روند یادگیری را کاهش می دهد و یا حتی متوقف می کند.

اما حقیقتاً دوچرخه مناسب کدام است؟

اطمینان حاصل کنید که کودک می تواند بالای میله بالایی طوری بایستد که هر دو پای او به زمین برسد. در این صورت کودکان احساس راحتی می کند و در هر زمانی می تواند دوچرخه را به راحتی کنترل کند. این بهترین روشی است که ایمنی او را تضمین می کند. در غیر این صورت با یک دوچرخه نامتناسب احتمال از دست دادن کنترل و تصادف برای کودک بیشتر است.

ایمنی در دوچرخه سواری بچه ها حرف اول را می زند؛ پس رعایت نکات مربوط به آن از ملزومات آموزش دوچرخه سواری به بچه ها است.

کلاه ایمنی



اندازه مناسب برای یک کلاه ایمنی، کلاهی است که سراسر پیشانی را تا وسط آن در برگیرد. اگر تا قبل از این کلاه ایمنی دوچرخه نداشته اید، الآن بهترین فرصت است تا یک کلاه ایمنی مناسب را به کودک خود معرفی کنید.

پیدا کردن محل مناسب برای دوچرخه سواری

برای آموزش دوچرخه سواری کودکان باید یک منطقه امن را انتخاب کرد. یک مکانی که دارای خصوصیات زیر باشد :

- بدون تردد و ترافیک
- وسیع و بزرگ
- تخت ، صاف و هموار
- سنگفرش شده

این مکان ها می تواند جلوی خانه، مسیر پارک ها یا حتی یک پارکینگ خالی باشد.

آماده سازی دوچرخه

روش های آموزشی برای دوچرخه سواری به بچه ها ابتدا بر حفظ تعادل کودک تاکید می کند و مرحله بعدی در این روش اضافه کردن پدال هاست.

برای شروع ، دوچرخه را به ترتیب زیر آماده کنید :

- جدا کردن چرخ های کمک آموزشی :

چرخ های کمکی به کودکان کمک می کنند که به شکل فزاینده ای به دوچرخه عادت کند و بتواند با پاهای خود پدال بزند؛ اما این چرخ ها هیچ وقت به کودک کمک نمی کند که حفظ تعادل را بر روی دوچرخه یاد بگیرد.

- جدا کردن پدال ها و پایین آوردن صندلی :

این کار به کودک کمک می کند که درست روی صندلی بنشیند به طوری که کف پاها به شکل صاف روی زمین قرار بگیرد. هدف ما این است که کودک احساس راحتی و ثبات کند تا برای حفظ تعادل آماده شود.

- تنظیم میزان باد تایرهای دوچرخه :

وقتی باد تایر ها به مقدار و اندازه مناسب پر شده باشد، چرخ ها نرم تر حرکت می کنند و این حرکت را برای کودک آسان تر می کند.

یادگیری بدون پدال ها

لیز خوردن و سُر دادن دوچرخه :

یک پروسه درونی برای کودکان وجود دارد و آن این است که آنها در ابتدا با این روش شروع می کنند که دوچرخه خود را سُر می دهند تا با کنترل آن احساس کنند که به تعادل آن دست پیدا کرده اند.



در این مهارت یک چالش هیجان انگیز برای کودکان وجود دارد و آن این است که کودک همزمان با سُر دادن دوچرخه پاهای خود را بالا نگه دارد. شما می توانید این تمرین را مانند یک بازی جذاب با کودک انجام دهید.

مثلا وقتی شروع به حرکت و سُر خوردن میکند تا ۱۰ بشمارید و ببینید آیا می تواند به شکل کامل

وقتی پاهای خود را بلند می کند با دوچرخه سر بخورد. به تدریج وقت بیشتری برایش قرار دهید تا اعتماد به نفس کودکان افزایش یابد.

چرخیدن و هدایت دوچرخه :

وقتی کودک توانست به راحتی تعادل خود را حفظ کند باید وارد مرحله بعد شد و آن دور زدن و هدایت کردن **دوچرخه** است. برای دور زدن باید از یک چرخش بزرگ و ساده شروع کرد. همه این مراحل را مانند یک بازی راحت و ساده و به شکل یک تفریح برای کودک دنبال کنید.

* دو ایده جالب :

- از مخروط های ایمنی به شکل یک الگو استفاده کنید تا کودکان با عبور از آنها بتواند دوچرخه را هدایت کند.

- می توانید به فاصله ۱۰ قدمی از کودک یک کلوچه یا شیرینی قرار دهید تا او را تشویق کنید **دوچرخه** را به سمت آن براند. این کار به او یاد میدهد که در یک مسیر مستقیم ، به سمت جلو و به سمت یک هدف خاص حرکت کند. این کار را با فواصل متفاوت ادامه دهید تا کودک در این مرحله هم به توانایی کامل دست یابد.

اگر کودک یادگیری این مهارت ها را به شکل قابل اعتمادی به شما ثابت کرد؛ نوبت به زمان جایگزینی پدال ها بر روی **دوچرخه** می رسد. در این مرحله صندلی **دوچرخه** را در پایین تر حد خود قرار دهید. در این صورت کودک به راحتی قادر خواهد بود پای خود را در هر زمانی که میخواهد **دوچرخه** را متوقف کند بر روی زمین بگذارد.

رانند دوچرخه با پدال

با نصب پدال ها بر روی دوچرخه به بچه یاد می دهید که چگونه بتواند از حالت توقف ؛ حرکت کند و **دوچرخه** را براند. از کودک بخواهید بر روی **دوچرخه** بایستد، به طوری که یک پای خود را صاف روی زمین قرار دهد و پای دیگرش روی پدال دوچرخه باشد.

کودکتان را راهنمایی کنید تا پدال بالایی را به سمت پایین فشار دهد. دقیقاً مانند سر دادن

دوچرخه که قبلا در آن مهارت کافی بدست آورده. این کار باعث می شود که دوچرخه به سمت جلو حرکت کند.



با قرار دادن دست خود بر روی شانه کودک یا زین دوچرخه در حرکت وی به سمت جلو او را حمایت کنید. اما بگذارید که کودک یاد بگیرد چگونه تعادل خود را حفظ کند و بدون کمک مستقیم شما، بر روی دوچرخه احساس راحتی کند.

به محض اینکه کودک پدال زدن را یاد گرفت؛ باید برای دور زدن با دوچرخه شروع به تمرین کند. کودکان را تشویق کنید که به شکل الگوی ۸ با دایره های بزرگ دور زدن را تمرین کنند. این تمرین را مثل یک بازی مفرح برایش برگزار کنید تا هدایت کردن دوچرخه و دور زدن با آن را براحتی فراگیرد.

برای رسیدن به این مهم می توانید از پیشنهادات قبلی ما، در این مرحله هم استفاده کنید.

متوقف کردن دوچرخه

در مراحل قبل، کودک با استفاده از پاهای خود دوچرخه را متوقف می کرد؛ حال در این مرحله باید به آرامی ترمزها را فشار دهد و این کار را تمرین کند تا بتواند دوچرخه را به آرامی متوقف کند.



برای تمرین این مهارت می توانید یک بازی برای او ترتیب دهید. در اینجا دو پیشنهاد برای شما داریم :

- یک مانع با فاصله از کودک بر روی زمین قرار دهید و از او بخواهید که به سمت مانع حرکت کند؛ اما قبل از برخورد با آن دوچرخه را متوقف کند.

- از الفاظ فرمایشی استفاده کنید. وقتی کودک مسافت کوتاهی را طی کرد ؛ بالحنی آمرانه از او بخواهید که بایستد. این کار را در فواصل متفاوت انجام دهید و کودک را تشویق کنید که با سرعت بیشتری دوچرخه را متوقف کند.

وقتی اطمینان حاصل کردید که کودکان در این مرحله هم مهارت لازم را بدست آورده، می توانید زین دوچرخه را به اندازه استاندارد بالا بکشید.

پیروی از راهنما

زمانی که کودکان توانست به راحتی دوچرخه را براند، شما هم دوچرخه خود را بردارید و کودکان هم مسیر حرکت شما را دنبال کند. همراه و همبازی کودکان باشید و این کار را به آرامی انجام دهید. می توانید از روش های بازی در این مرحله هم استفاده کنید. حتی می توانید یک مسابقه کوچک برای خودتان تدارک ببینید.



معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری قزوین - امور فرهنگی و آموزش