

টরোন্টোৰ সাইকেল-

আরোহীদেৱ

জন্য হ্যান্ডবুক

বাংলা

শহৱে সাইকেল চালানোৰ জন্য আপনার যা জানা
দৱকার, সবকিছু এই পুস্তিকায় রয়েছে

হিন্দীয় সংস্কৰণ, 2016



সবার জন্য সাইক্লিং!

১.৪ মিলিয়নের বেশি টরোটোবাসীর সাথে যোগ দিন যারা বাইসাইকেল চালিয়ে থাকে কারণ এটি সুবিধাজনক, স্বাস্থ্যকর, ব্যয়সাম্ভায়ী ও আনন্দজনক।

এই পৃষ্ঠিকাটি থেকে আপনি আপনার বাইসাইকেল সম্পর্কে, আমাদের ট্রাফিক আইন ও সাইকেল চালানোর ফেরে নিরাপদ অভ্যাস সম্পর্কে জানতে পারবেন। টরোটোতে আপনার বাইক চালানোর সময় আপনার সেরা বিবেচনাবোধ ব্যবহার করা, ধীরে-সুস্থে চালানো এবং মজা করার কথা মনে রাখবেন!

সূচিপত্র

সাইকেলে চড়ার কারণসমূহ	3
বাইসাইকেল	4 - 5
চড়তে প্রস্তুত	6 - 7
রাস্তায় চলার নিয়ম	8 - 9
নিরাপদে সাইকেল চালানো	10 - 11
রাস্তা শেয়ার করা	12
শহরে ও শহরের বাইরে সাইকেলে চড়া	13 - 14

সাইকেল চড়ার

কারণসমূহ

স্বাস্থ্যকর

নিয়মিত বাইক ব্যবহার আপনাকে সুস্থাম রাখবে,
আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নয়ন ঘটাবে, এবং
আপনাকে আরো বেশি প্রাণশক্তিপূর্ণ করে তুলবে।

সুবিধা

বাইসাইকেল প্রায় ক্ষেত্রেই গণপরিবহনের চেয়ে অথবা
ট্রাফিক জ্যামের মধ্যে বসে থাকার চেয়ে বেশি সুতগামী,
বিশেষ করে ডাউনটাউনে। আপনি যখন খুশি, যেখানে
খুশি, সাইকেলে চড়ে বসার সাথে সাথে ঘেটে পারেন।

পরিবেশবান্ধব

গাড়ি বা বাসের পরিবর্তে আপনার বাইক নিয়ে বের
হওয়ার মাধ্যমে বায়ুকে বিশুদ্ধ রাখা এবং রাস্তাকে কম
জনকীর্ণ রাখার ক্ষেত্রে অবদান রাখুন।

ব্যয়সাধ্য

গাড়ি বা গণপরিবহনের খরচের সামান্য অংশ
দিয়ে একটি বাইসাইকেলের মালিক হওয়া ও সেটি
রক্ষণাবেক্ষণ করা যায়। আপনি একটি বাইকের মালিক
হওয়ার পর, এটি বিনামূল্যে চালানো যায়!

মজা

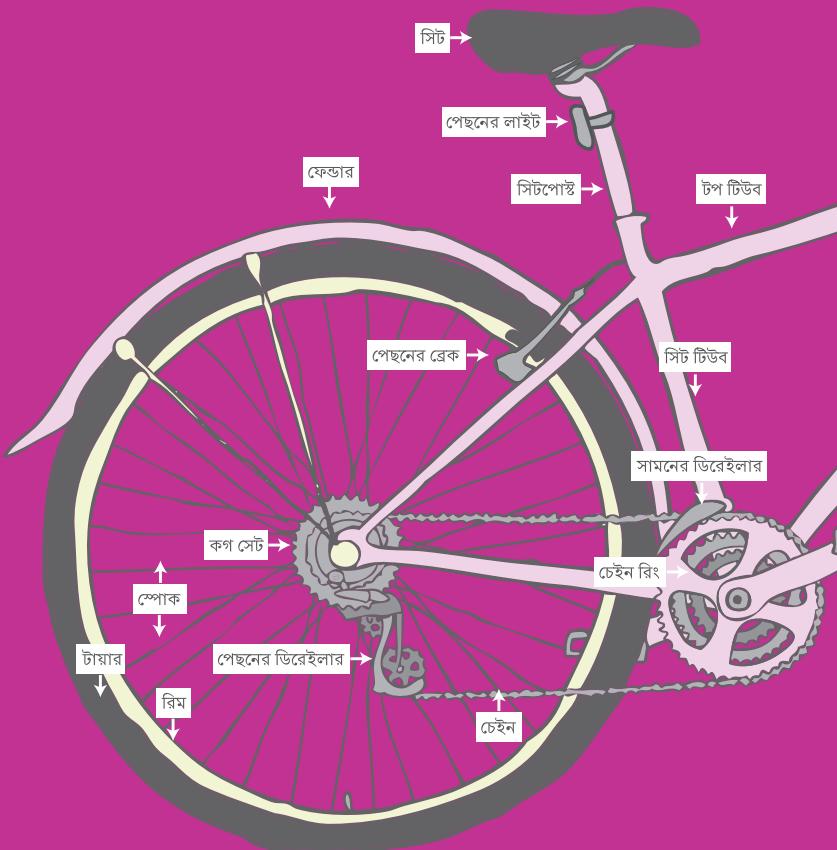
পরিবার ও বন্ধুবান্ধবের সাথে টরোন্টোর আশেপাশে ও
পার্কগুলোতে বেড়ানো হতে পারে আপনার বাইকে চড়ে
মজা করার অনেক উপায়ের মধ্যে একটি।

টরোন্টোতে বেড়ানোর নিরাপদ উপায়

বাইসাইকেল লেন ও ট্রেইলসমূহের ক্রমবর্ধমান
নেটওয়ার্ক এবং সাইকেল-আরোহীদের সুরক্ষার
জন্য প্রস্তাবিত ট্রাফিক আইন সাইকেল চালানোকে
ক্রমবর্ধমানভাবে নিরাপদ ও আনন্দদায়ক করে তুলছে।

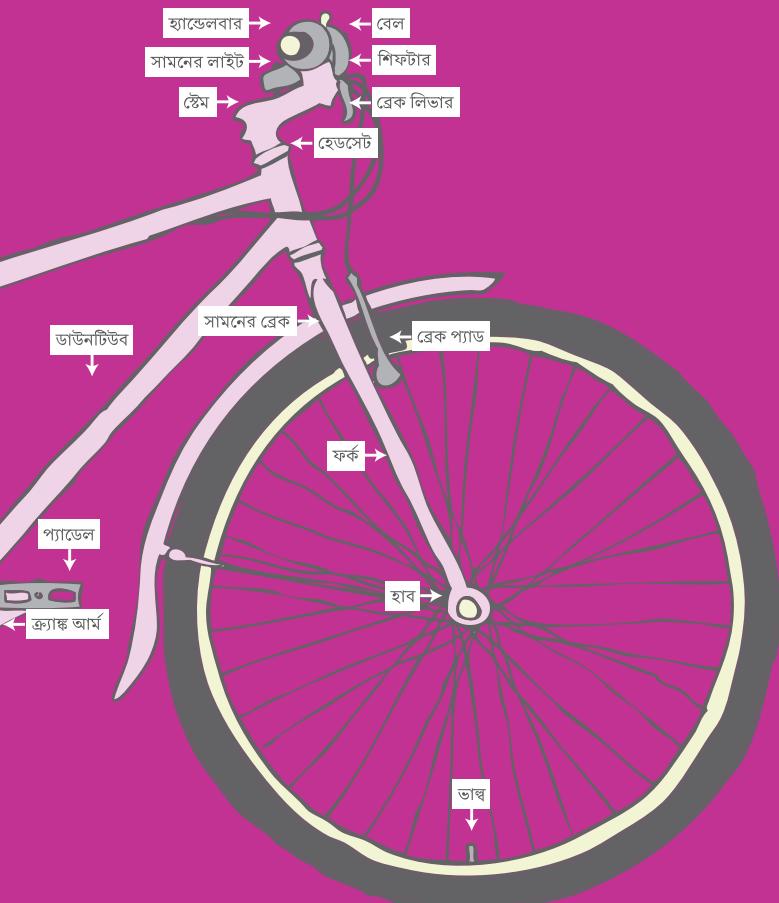


বাইসাইকেল





আপনি নিজেই বাইক ঠিক করা শিখতে পারেন আথবা শহরজুড়ে বিভিন্ন জায়গায় অবস্থিত কোনো ড্রগ-ইন কমিউনিটি বাইসাইকেল ওয়ার্ক স্পেস থেকে একটি ব্যবহাত বাইক ও বাইকের মন্ত্রাংশ কিনতে পারেন। আপনার নিকটস্থ বাইসাইকেল মেরামতের স্থান সম্পর্কে জানতে www.cycleto.ca/resources/dropinrepair দেখুন! (ওয়েবসাইটটি ইংরেজিতে)



চড়ার প্রস্তুতি

আপনার বাইসাইকেলটি কি আপনার জন্য উপযুক্ত? আপনি আপনার বাইকের ক্রসবারের উপর দাঁড়াতে পারেন তা নিশ্চিত করুন। বসা অবস্থায় সহজভাবে হ্যান্ডেলবার ধরতে পারা এবং প্যাডেল সর্বনিম্ন অবস্থানে থাকার সময় আপনার পা সামান্য বাঁকা থাকা উচিত।

ABC চেকলিস্ট অনুসারে আপনার সাইকেল চালানো
স্বচ্ছন্দ রাখুন:

বাতাস (air)

- টায়ারে যথেষ্ট বাতাস ভরা আছে
- চাকাগুলো মুক্তভাবে ঘোরে

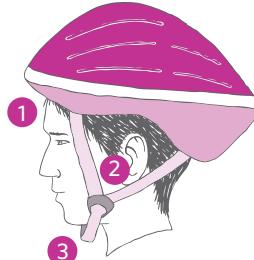
ব্রেক ও বার (brakes & bars)

- ব্রেকগুলো কাজ করে
- হ্যান্ডেলবার স্থিতিশীল

চেইন ও ক্র্যাংক (chain and crank)

- চেইন টাইট ও তৈলাক্ত রয়েছে
- প্যাডেল মুক্তভাবে ঘোরে
- ক্র্যাংক আর্ম নড়বড়ে নয়

হেলমেট পরুন এবং এটি যাতে ভালোভাবে ফিট করে তা নিশ্চিত করুন
পড়ে যাওয়ার ফ্রেঞ্চে উপযুক্তভাবে পরা একটি হেলমেট আপনার মাথাকে বাঁচাবে। অন্টারিও'র আইন অনুযায়ী 18 বছরের কম বয়সী সাইকেল-আরোহীদেরকে অবশ্যই হেলমেট পরতে হবে।



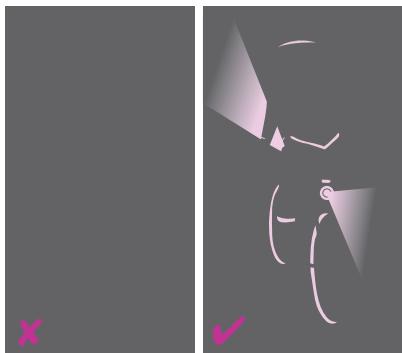
2-V-1 নিয়ম অনুসরণ করুন

- ① আপনার ক্র এবং হেলমেটের মধ্যে 2 আঙ্গুল পরিমাণ ফাঁক রাখুন।
- ② কিটাগুলো আপনার কানের দুপাশে “V” আকৃতি তৈরি করা উচিত।
- ③ ফিতা ও আপনার খুঁতনির মধ্যে 1 আঙ্গুল পরিমাণ ফাঁক রাখুন।

ছেট শিশুদের দিকে খেয়াল রাখুন

আইন অনুযায়ী, ছেট শিশুদেরকে অবশ্যই শিশুদের জন্য অনুমোদিত সিটযুক্ত বাইসাইকেল থাকাই প্রয়োগ করতে হবে। অন্টারিওতে একজনের ব্যবহারযোগ্য বাইসাইকেলে দুইজন চড়া বেআইনি।

দৃষ্টিগ্রাহ, শৃঙ্খিগোচর থাকুন, নিরাপদ থাকুন
অন্টারিও'র আইন অনুযায়ী রাতের বেলায়
বাইসাইকেলের সামনের দিকে সাদা আলোর লাইট
এবং পেছনের দিকে লাল আলোর লাইট থাকাই
রিফলেক্টর, এবং সবসময়ের জন্য একটি বেল থাকা
হন থাকতে হবে। বেল আপনার আগমন সম্পর্কে
লোকজনকে অবগত করে। কোনো পার্ক করা, থামিয়ে
রাখা বা মোড় নেয়া গাড়িকে অতিক্রম করার সময়
ড্রাইভারকে আপনার উপস্থিতি সম্পর্কে সতর্ক করতে
এটি বাজান। যত বেশি লোক আপনাকে দেখবে ও
শুনবে আপনি তত বেশি নিরাপদ থাকবেন।



দিনের বেলায় একজন সাইকেল-আরোহীকে সহজে
দেখা যায়।

রাতের বেলায় আপনাকে দেখা যায় না।

লাইট, রিফলেক্টর, ও উজ্জ্বল পোষাক আপনাকে
রাতের বেলায় গাড়িচালকদের চোখে পড়তে
সাহায্য করবে।

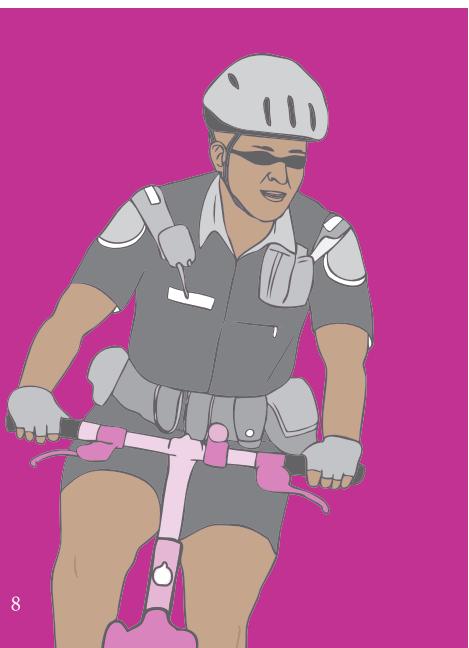


নিরাপদে সাইকেল চালানো সম্পর্কে কোর্স করুন: তরঙ্গ সাইকেল-আরোহী ও বয়স্কদের জন্য Can-Bike সাইকিং কোর্সগুলো সাইকেল চালানোর ক্ষেত্রে আপনার দক্ষতা, নিরাপত্তা ও উপভোগ্যতা
বাড়িয়ে দেবে। www.toronto.ca/cycling/canbike ওয়েবসাইট দেখুন।

রাস্তায় চলার নিয়ম

হাইওয়ে ট্রাফিক আইন

সাইকেল-আরোহী সহ সকল সড়ক ব্যবহারকারীকে
বাধ্যতামূলকভাবে কেমন আচরণ করতে হবে তার
রূপরেখা Ontario's Highway Traffic Act
(HTA)-এ তুলে ধরা হয়েছে। আপনাকে অবশ্যই
HTA-তে বর্ণিত সকল সাধারণ ট্রাফিক আইন সহ
বাইকের জন্য প্রযোজ্য সুনির্দিষ্ট বিছু আইন মেনে চলতে
হবে।



সাইকেল-আরোহীদের জন্য আইন-কানুন

টরোন্টোতে বাইসাইকেল চালানোর জন্য কোনো
লাইসেন্স বা বিশেষ পারমিটের প্রয়োজন নেই - যে কেউ
এটা করতে পারে! সাইকেল-আরোহীরা ট্রাফিক আইন
অনুসরণ করা, সংকেত মেনে চলা এবং হ্যান্ড-সিগন্যাল
ব্যবহার করা আইন অনুযায়ী বাধ্যতামূলক। ট্রাফিক
আইন অমান্যকরী কোনো সাইকেল-আরোহীকে কোনো
পুলিশ কর্মকর্তা থামাতে পারেন এবং জরিমানা করতে
পারেন।

রাস্তায় সাইকেল চালানো

সাধারণ নিয়ম অনুযায়ী, বাইকের মত ধীরতম গতির
বাহনগুলো ফুটপাতের নিকটবর্তী রাস্তার লেন ধরে
চলবে। ফুটপাত অথবা পার্ক করা গাড়িগুলো থেকে ১
মিটার দূরত্বে বজায় রেখে চললে তা আপনাকে অন্যান্য
সড়ক ব্যবহারকারীদের চোখে পড়ার বিষয়টি নিশ্চিত
করবে এবং কোনো গাড়ি আপনার বেশি কাছে দিয়ে
অতিক্রম করলে সরে যাওয়ার জন্য জায়গা পাবেন।

সরু লেনবিশিষ্ট রাস্তায়, আইন অনুযায়ী আপনি
সম্পূর্ণ লেনটি ব্যবহার করার অধিকারী। অন্টারিওতে
একজন সাইকেল-আরোহীকে অতিক্রম করার সময়
গাড়িচালকদেরকে অবশ্যই এক মিটার জায়গা ছাড়তে
হবে, অন্যথায় তাকে জরিমানা করা হবে ও ডিমেরিট
পয়েন্টে দেয়া হবে। আচ্ছাদিত সাথে সাইকেল চালান!

HTA* এর আওতায় টিকিট প্রদানযোগ্য অপরাধের উদাহরণ

একটি বাইকে দু'জন ঢঙা	\$110
থামার সংকেত অমান্য করা বা থামতে ব্যর্থ হওয়া	\$110
মোড় ঘোরা বা থামার সময় অনুপযুক্ত সংকেত দেয়া (অথবা আদৌ না দেয়া)	\$110
বাইসাইকেলে মধ্যাঘাত আলোর ব্যবস্থা না থাকা	\$110
লাল বাতি জ্বলা অবস্থায় থামতে ব্যর্থ হওয়া	\$325
বাইসাইকেল বা বাহন বেপরোয়াভাবে চালানো	\$490

HTA অনুযায়ী ড্রাইভারদের জন্য অপরাধ, জরিমানা ও ডিমেরিট পয়েন্ট*

কম দূরত্ব রেখে অতিক্রম করা (ড্রাইভারদেরকে অবশ্যই 1 মিটার জায়গা রাখতে হবে)	\$110 + 2 পয়েন্ট
যানবাহনের মধ্যে (সাইকেল-আরোহী বা যানবাহন) গাড়ির দরজা খোলা	\$365 + 3 পয়েন্ট
অমন্যায়োগীভাবে গাড়ি চালানো	\$490 + 3 পয়েন্ট

*জরিমানার তালিকাভুক্ত পরিমাণের মধ্যে নির্ধারিত প্রতিসেব জরিমানা ও অন্যান্য অতিরিক্ত ফি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

ফুটপাত হলো হাঁটার জন্য

ফুটপাত (সাইডওয়াক) ও রাস্তা পারাপারের জায়গা
(ক্রসওয়াক) দিয়ে সাইকেল চালানো বিপজ্জনক হতে
পারে। ট্রোলোতে 13 বছর ও এর কমবয়সী শিশুদের
ফুটপাত দিয়ে সাইকেল চালানোর অনুমতি রয়েছে কিন্তু
বয়স্ক সাইকেল-আরোহীরা তা করলে টিকিট ধরিয়ে
দেয়া হতে পারে।

কখনো কখনো, বিশেষ করে ডাউনটাউনের বাইরে,
কোনো সাইকেল-আরোহী রাস্তাকে অত্যন্ত বিপজ্জনক
মনে করতে পারেন এবং ফুটপাত ব্যবহার করতে
পারেন।

নিরাপদ থাকার জন্য, আপনার সামনে দিয়ে কোনো
পথচারী পার হওয়ার সময় তাকেই প্রথমে এগিয়ে যেতে
দিন, এবং রাস্তা পারাপারের জায়গা ও ফুটপাতের ব্যস্ত
স্থানগুলোতে আপনার বাইক থেকে নেমে বাইক নিয়ে
হেঁচে চলুন।

জরিমানা, ডিমেরিট পয়েন্ট নয়
বাইসাইকেল চালানোর সময় টিকিট দেয়া হলে
সাইকেল-আরোহীরা তাদের ড্রাইভার্স লাইসেন্সে
ডিমেরিট পয়েন্ট পাবেন না। তবে জরিমানা পরিশোধ
করার জন্য তাদেরকে টিকিট দেয়া হতে পারে।



আইনগত তথ্য খুঁজুন বাইক, আইন-কানুন, এবং একজন সাইকেল-আরোহী হিসেবে আপনার অধিকার
ও দায়দায়িত্ব সম্পর্কে www.cycleto.ca/cyclistresources/legal-spin ওয়েবসাইটে Cycle
Toronto এর আরো তথ্য রয়েছে। (ওয়েবসাইটটি ইংরেজিতে)

নিরাপদে সাইকেল

চালানো

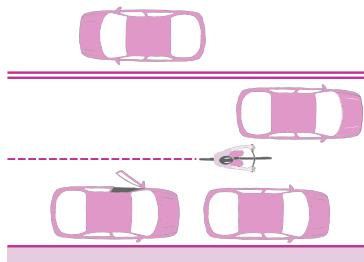
মনোযোগ দিন

যানবাহনের দিকে মনোযোগ দিন কারণ ড্রাইভার ও পথচারীরা আপনাকে না ও দেখে থাকতে পারে। রাস্তায় থাকা গর্ত, লেন পরিবর্তনকারী গাড়ি, অথবা আপনার লেনে দরজা খোলায় উদ্যত গাড়ির কারণে সৃষ্টি বিপদসমূহ থেকে সর্তর্ক থাকুন। বাইক চালানোর সময় হেডফোন ব্যবহার করবেন না। রাস্তা ব্যবহারকারী অন্যদের প্রতি শ্রদ্ধাশীল থাকুন।

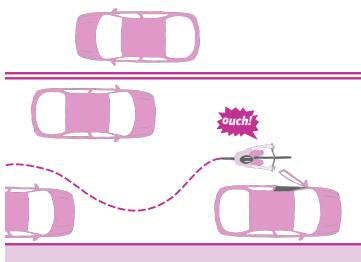
পথচারীদেরকে দেখে চলুন

পথচারীরা হলেন সড়ক ব্যবহারকারীদের মধ্যে সবচেয়ে বেশি নাজুক। পথচারী পরাপ্তারের জায়গায় থামুন এবং সবসময় শ্রদ্ধাশীল থাকুন।

অনুমানযোগ্য, সোজা পথে চালান আপনি যদি আত্মবিশ্বাস নিয়ে অনুমানযোগ্য, সোজা পথে সাইকেল চালান তাহলে অন্য সড়ক ব্যবহারকারীরা আপনার আচরণ বুঝতে পারবে এবং আপনার চলার জন্য জায়গা ছেড়ে দিবে। যানবাহনের ভীড় অথবা নির্মাণাধীন এলাকা থেকে তীক্ষ্ণ বাঁক নিয়ে চুক্বেন বা বের হবেন না- আপনার ঘটটা প্রয়োজন তত্ত্ব জায়গা নিয়ে চলার অধিকার আপনার রয়েছে। পার্ক করা গাড়ি থেকে দূরত্ব বজায় রেখে চলুন যাতে কেউ না দেখে দরজা খুললে আপনি তার সাথে গিয়ে থাকো না খান। লেন পরিবর্তনের আগে সবসময় আপনার বাম কাঁধের উপর দিয়ে দেখে নিন।



✓
পার্ক করা গাড়ি থেকে বেশ
খানিকটা দূরত্ব বজায় রাখুন



✗
ফাঁক-ফোকর গালিয়ে চলার
ইচ্ছা দমন করুন

মোড় নেয়ার সময় সংকেত দিন

আপনি কোনো রাস্তার মোড়ে উপস্থিত হওয়ার আগেই হাতের ইঙ্গিত অথবা সুস্পষ্ট সংকেত ব্যবহার করে আপনার মোড় নেয়ার ইচ্ছা সম্পর্কে সংকেত দিন। মোড় নেয়ার সময় - বিশেষ করে ভেজা রাস্তায় আপনার গতি কমান।



বামে মোড় নেয়া



থামা

একজন বন্ধুর পাশাপাশি চলা

আপনি অন্য আরেকজন সাইকেল-আরেইর পাশাপাশি চালাতে পারেন এবং ট্রাফিক লেনের পুরোটা জুড়ে সাইকেল চালাতে পারেন। আপনাদের বাম দিক দিয়ে যদি কোনো ফুতগামী বাহন অতিক্রম করতে চায় তাহলে আপনাদেরকে অবশ্যই এক লাইনে চলে আসতে হবে।

চৌরাস্তা

আপনি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করলে যানবাহনের সাথে

- 1 দূরবর্তী বাম লেন অথবা টার্নিং লেন ব্যবহার করে বামদিকে মোড় নিতে পারেন।

- 2a আপনি পথচারী পারাপারের জায়গার পাশ দিয়ে চালিয়ে বাম দিকে মোড় নিতে পারেন এবং দুই ধাপে বামে মোড় নিতে পারেন।

- 3 আপনি ডান দিকে মোড় নেয়ার সময়েই শুধু রাইট টার্ন লেনে প্রবেশ করবেন। আপনি চৌরাস্তা দিয়ে সোজা গেলে এটিতে প্রবেশ করবেন না।

- 4 আপনি সোজা চলতে থাকলে ডানে মোড় নেয়া ড্রাইভারদেরকে ডান পাশ দিয়ে অতিক্রম করবেন না। যদি আপনি বাইক লেনে থাকেন এবং ড্রাইভার আপনাকে রাস্তা ছেড়ে দেয়, একমাত্র সে ক্ষেত্রেই আপনি তাকে ডান পাশ দিয়ে অতিক্রম করতে পারেন।

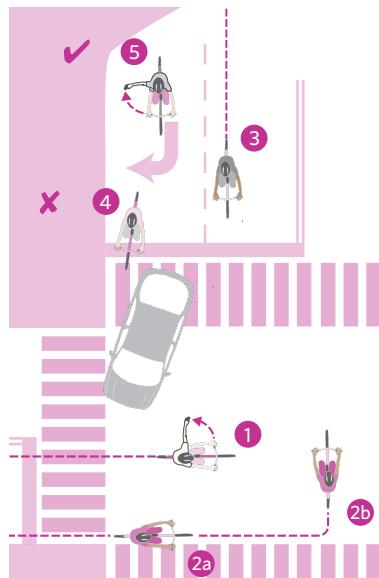
- 5 আপনি ডানে মোড় নেয়ার সময়, ডানে মোড় নেয়া কোনো গাড়ির পেছনে আপনার পালা না আসা পর্যন্ত অপেক্ষা করুন।



ডানে মোড় নেয়া



ডানে মোড় নেয়া



রাস্তা শেয়ার করা

বড় যানবাহন

ট্রাক, বাস ও অন্যান্য বড় যানবাহনের কাছ দিয়ে চলার সময় সতর্ক থাকুন। সেগুলো সোজা এগিয়ে যাচ্ছে কিনা তা পুরোপুরি নিশ্চিত না হওয়া পর্যবেক্ষণ কোনো ঢৌরাস্তায় সেগুলোকে অতিক্রম করবেন না। সেগুলো ডানে মোড় নেয়ার সময় কখনই সেগুলোর ডান পাশ দিয়ে অতিক্রম করবেন না, শুধুমাত্র বাম পাশ দিয়ে করবেন। বড় যানবাহন বেশ খানিকটা জ্বালাগা নিয়ে মোড় ঘুরতে পারে।

ইলেক্ট্রিক স্কুটার

টরোটোতে বাইকের জন্য সংরক্ষিত লেন অথবা মাল্টি ইউজ ট্রেইল দিয়ে ই-স্কুটারগুলোর চলার অনুমতি নেই। তাদের জন্য পেইন্টেড বাইসাইকেল লেন ব্যবহারের অনুমতি রয়েছে।

সংঘর্ষ

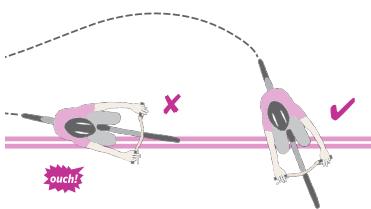
আপনি সংঘর্ষে পতিত হলে, আপনার বাইসাইকেল পরিবর্তনের খরচ অথবা হেলথ বিল পরিশোধ করা সহ সুবিধা পাওয়ার অধিকার আপনার রয়েছে - এমনকি সংঘর্ষটি আপনার কারণে হলেও। কেউ যাতে পুলিশ ডাকে তা নিশ্চিত করুন, ড্রাইভারের সাথে যোগাযোগের তথ্য বিনিময় করুন, এবং গাড়ির লাইসেন্স প্লেটের নম্বর ও বিমার তথ্য লিখে নিন। ৯১১-এ, অথবা অ-জরুরি পরিস্থিতিতে ৪১৬-৮০৮-২২২২ নম্বরে ফোন করুন।

স্ট্রিটকার ও স্কুল বাস

স্কুল বাস অথবা TTC স্ট্রিটকার থেকে যখন ঘাতীরা উঠানামা করে তখন সাইকেল-আরোহিদেরকে অবশ্যই দরজা থেকে যুক্তিসংগত দূরত্বে থামতে হবে এবং আবার চলা শুরু করার আগে তাদেরকে নিরাপদে রাস্তা পার হতে দিতে হবে।

স্ট্রিটকারগুলো অনুমানযোগ্যভাবে ট্র্যাক ধরে চলাচল করে। যথেষ্ট জ্বালান না থাকলে সেগুলোকে অতিক্রম করার চেষ্টা করবেন না কারণ সেগুলো আপনার জন্য রাস্তা ছেড়ে সরে যেতে পারবে না। আবার স্ট্রিটকারের ট্র্যাকের মধ্যে সাইকেলের চাকা আঠকে যেতে পারে এবং ভেজা অবস্থায় সেগুলো অত্যন্ত পিছিল হয়ে পড়ে। আপনি যাতে আঠকে না যান সেজন্য সেগুলো অতিক্রম করার সময় আপনার চাকাগুলোকে সবসময় আড়াআড়ি অবস্থায় রাখার চেষ্টা করুন!

স্ট্রিটকারের ট্র্যাক অতিক্রম করা



কোঁগ অত্যন্ত হোট

প্রায় আড়াআড়ি অবস্থান

টরোন্টোতে ও এর বাইরে

বাইক চালানো

আপনার শহরের চারপাশ ঘুরে দেখা

টরোন্টোজুড়ে 60% এরও বেশি বাড়িতে বাইসাইকেল
রয়েছে। গ্রীষ্মকালে অধিবাসীরা শপিং করতে,
বস্তুবাঞ্ছের সাথে দেখা করতে অথবা স্কুলে বা কর্মসূলে
যেতে সপ্তাহে তিনি মিলিয়নেরও বেশি বাইসাইকেলে
ভ্রমণ করে থাকে। পরের বার ঘুরে বেড়ানোর জন্য
সাইকেল ব্যবহারের চেষ্টা করে দেখুন!

একজন অভিজ্ঞ সাইকেল-আরোহীর সাথে চলুন

আপনি নতুন সাইকেল চালানো শুরু করলেন
ঘানবাহনের ভৌতিকভাবে নিরাপদে চলতে হয় তা
শিখতে এবং আপনার আশেপাশের এলাকার সেরা
রুটগুলো আবিষ্কার করতে অধিকতর অভিজ্ঞ কোনো
সাইকেল-আরোহীর সঙ্গী হোন।

কর্মসূলে যাতায়াত

প্রতি দশ জনে প্রায় এক জন টরোন্টোবাসী বাইসাইকেলে
করে স্কুলে বা কর্মসূলে যাতায়াত করে থাকেন।
বাইসাইকেলে যাতায়াত করাকে পরিবহনের জন্য একটি
চোকস, সাশ্রয়ী ও সুবিধাজনক উপায় হিসেবে বিবেচনা
করা হয়।

সেরা রুট বেছে নিন

Toronto Cycling Map আপনাকে বাইসাইকেল
লেন, পার্কের ভেতরের রাস্তা, ওয়াটারফ্লট ট্রেইল অথবা
ট্রাক ও ড্রটগার্মি গাড়িবিহীন সাইড স্ট্রিটসমূহ ব্যবহার
করে একটি রুট নির্বাচন করতে সাহায্য করবে। সপ্তাহের
ব্যস্ত দিনগুলোর ঘানবাহনের ভৌত এড়িয়ে এই অভিজ্ঞতা
অর্জনের জন্য রবিবারে একটি নতুন রুট ব্যবহারের চেষ্টা
করে দেখুন।

বাইক লেন ও ট্রেইল

সিটি অব টরোন্টো সাইক্লিংয়ের জন্য নিবেদিত নতুন
নতুন অবকাঠামো নির্মাণের মাধ্যমে বাইসাইকেলে
চলাফেরা করার বিষয়টিকে আরো কম চাপযুক্ত এবং
আরো বেশি আনন্দদায়ক করে তুলছে। আপনার জন্য
সেরা রুট খুঁজে নিতে Toronto Cycling Map (নিচে
লিঙ্ক দেয়া হয়েছে) ব্যবহার করুন।

বাইক লেন ও ট্রেইল সম্পর্কে আরো জানতে

www.cyclemto.ca/cyclistresources
(ওয়েবসাইটটি ইংরেজিতে) দেখুন।



অনলাইনে www.toronto.ca/cycling/map স্থিকানায় Toronto Cycling Map দেখুন এবং
www.smartcommute.ca-এ নিকটবর্তী শহরগুলোর রুট ম্যাপে প্রবেশ করুন। City Hall (100
Queen St W), আপনার হানীয় লাইব্রেরি বা সিডিক সেন্টার থেকে অথবা Cycle Toronto-এর
অফিস থেকে ম্যাপের একটি কাগজের কপি সংগ্রহ করুন।

আপনার পথচলাকে আবহাওয়া-প্রফ করুন
আপনি যে পোশাকে স্বাচ্ছন্দ্য মোধ করেন সেটাই
পরিধান করুন। অপেক্ষাকৃত ঠাণ্ডা আবহাওয়ায়
প্রয়োজন মত গায়ে দেয়া বা খুলে ফেলা যায় এমন
কয়েকটি হালকা পোষাক ব্যবহার করাই সবচেয়ে
ভালো। ওয়াটারপ্রুফ জ্যাকেট ও প্যান্ট বৃষ্টির সময়
আপনাকে শুক্র রাখবে। গ্রীষ্মকালে সান্ত্বনী লাগাবেন
এবং দীর্ঘাত্মক দেহেকে পানিপূর্ণ রাখতে একটি
পানির বোতল সাথে রাখুন। ফেডোর আপনাকে বৃষ্টি
ও তুষারপাতের সময় আপনার চাকাগুলো থেকে ছিটে
আসা পানি থেকে শুক্র রাখবে।

আপনার বাইসাইকেল নিয়ে গগপরিবহনে চলাচল
করুন
সপ্তাহের কর্মদিবসগুলোতে সকাল 6:30 টা থেকে
সকাল 10:00 টা পর্যন্ত এবং বিকেল 3:30 টা থেকে
সন্ধ্যা 7:00 টা পর্যন্ত সময় ছাড়া আপনি আপনার
বাইসাইকেল যেকোনো সময় সাবওয়েতে নিতে পারেন।
সব সিটি বাসের সামনের দিকে বাইক রাখে যা
আপনি যেকোনো সময় ব্যবহার করতে পারেন। প্রায়
প্রতিটি স্টেশনেই রিং সহ খুঁটি অথবা বাইক র্যাক আছে,
ফলে আপনি সাইকেলে চড়ে নিকটবর্তী স্টেশনে যেতে
পারেন এবং সাবওয়ে বা বাস ধরতে পারেন।

Toronto Transit Commission (TTC) - এর বাইক রিপেয়ার স্টপ

TTC কিছু কিছু স্টেশনে সেলফ-সার্ভিস বাইক রিপেয়ার
স্টপ স্থাপন করেছে। TTC-এর ওয়েবসাইট www.ttc.ca থেকে এই স্টেশনগুলোর তালিকা দেখুন।

আপনার বাইক তালাবদ্ধ রাখুন
চুরি ঠেকাতে সর্বদা আপনার বাইকের ফ্রেম ও উভয়
চাকা তালাবদ্ধ রাখুন। শহরের কোনো রিংযুক্ত খুঁটিতে
একটি ইউ-লক দিয়ে আটকে রাখলে তাতে সবচেয়ে



সঠিক পোষাক ও ফেডোরের সাহায্যে স্বচ্ছন্দ
ও শুক্র থাকুন

ভাল কাজ হবে, অন্যথায় একটি নিরাপদ পোল বা
খুঁটির সাথে আটকে রাখার চেষ্টা করে দেখুন। বাড়তি
নিরাপত্তার জন্য দিতীয় একটি তালা ব্যবহার করুন।
বাইক চুরি প্রতিরোধ করুন!

আপনার বাইকটি torontopolice.on.ca/bike/
ওয়েবসাইটে ট্রেনেটো পুলিশের সাথে নিবন্ধন করুন।
আপনি কোনো ব্যবহৃত বাইক কিনে থাকলে সেটির
ব্যাপারে চুরির অভিযোগ রয়েছে কিনা তা বাইকের
ক্রমিক নম্বরের সাহায্যে isthisisbikestolen.com
ওয়েবসাইট থেকে জানতে পারবেন। সাধারণত আপনার
বাইকের নিচের অংশে ক্রমিক নম্বর দেয়া থাকে।



আপনার সামনের চাকা ও ফ্রেম খুঁটির সাথে তালাবদ্ধ
করে রাখুন, রিং-এর সাথে নয়

বাইসাইকেল চালনা

আপনাকে স্বাস্থ্যবান

ও সুখী রাখবে

আরো হাজার হাজার টরোটোবাসীর সাথে আপনি ও আপনার শহর ঘুরে দেখুন, এবং আজীবন সাইকেল চালানো
উপভোগ করুন।

এই পৃষ্ঠিকাটি 17টি ভিন্ন ভিন্ন ভাষায় এবং দুটি সংস্করণে (2010 ও 2016) পাওয়া যায়। কপির জন্য অর্ডার দিতে
বা ডাউনলোড করতে ভিজিট করুন: www.cycleto.ca/handbook



Cycle Toronto বৈচিত্র্যপূর্ণ
সদস্য-সমর্থিত একটি সংগঠন যা
নিরাপদ সড়কের পক্ষে কথা বলে
থাকে। সিটি কাউন্সিলকে আরো বেশি

সাইক্লিং-বান্ধব অবকাঠামো নির্মাণে চাপ প্রয়োগের
মাধ্যমে আমরা সবার জন্য একটি সাইক্লিং-বান্ধব শহর
গড়ে তুলতে অবদান রাখি যা টরোটোবাসীদেরকে আরো
ঘন ঘন সাইকেলে চড়তে সহায়তা করবে। আমরা
সময়িত ও বন্ধুত্বাপন্নভাবে সাইকেল চালানোর পক্ষে
প্রচারণা চালাই আজই www.cycleto.ca/join
ওয়েবসাইটে গিয়ে সদস্য হোন।



নবাগত ও বৃহত্তর
কমিউনিটির সক্রিয়
অংশগ্রহণকে সহজতর
করতে ও তাদের মধ্যে
সমন্বয় সাধন করতে, এবং আমাদের সমাজে এই
গ্রন্থালয়ের আন্তঃনির্ভরশীলতার প্রতি সীকৃতি প্রদান
করতে CultureLink নিবেদিতপ্রাণ। আরো জানতে
দেখুন: www.culturelink.ca.

স্বাস্থ্য, সুখ ও

স্বাধীনতার

পথে আপনার

যাত্রা শুরু করুন

সমর্থকগণ:



LiveGreen হলো টরন্টো শহরের একটি কর্মসূচি যা অধিবাসীদেরকে ও ব্যবসা প্রতিষ্ঠানগুলোকে পরিবেশবান্ধব হতে সাহায্য করে। টরোন্টো সিটি পৃষ্ঠিকাটি মুদ্রণ ও বিতরণ করছে অন্টারিও সরকার আংশিক তহবিল প্রদান করেছে সাইকেল-আরোহীদের জন্য হাত্তবুক-এ প্রকাশিত দৃষ্টিভঙ্গি Cycle Toronto ও CultureLink-এর দৃষ্টিভঙ্গি, এবং এগুলো অপরিহার্যভাবে আমাদের সমর্থকদের দৃষ্টিভঙ্গিকে প্রতিফলিত করে না।

টরোন্টোর সাইকেল-আরোহীদের জন্য হাত্তবুক, দ্বিতীয় সংস্করণ। এপ্রিল 2016

রচনাকারী: Steve Brearton (স্টিভ ব্রিয়ার্টন), Jared Kolb (জারড কলব), Kristin Schwartz (ক্রিস্টিন শোয়ার্টজ), Thevishka Kanishkan (থিভিষ্কা কানিষ্কান)

চিহ্নাকরন: Jay Dart (জেয় ডার্ট), Thevishka Kanishkan (থিভিষ্কা কানিষ্কান)

ডিজাইন: Simon Farla (সাইমন ফারলা), Thevishka Kanishkan (থিভিষ্কা কানিষ্কান)

এই পৃষ্ঠিকাটির প্রথম সংস্করণ 2010 সালে CultureLink এর সাথে অংশীদারিত্বের ভিত্তিতে এবং Toronto Foundation এর সহায়তায় প্রকাশিত হয়েছে। পৃষ্ঠিকাটির দ্বিতীয় সংস্করণ 2016 সালে CultureLink এর সাথে অংশীদারিত্বের ভিত্তিতে এবং ওন্টারিও'র পরিবহন মন্ত্রণালয়ের সহায়তায় প্রকাশিত হয়েছে।

টরোন্টোৰ সাইকেল-

আরোহীদেৱ

জন্য হ্যান্ডবুক

শহৱে সাইকেল চালাবোৱ জন্য আপনাৰ যা জানা
দৰকাৰ, সবকিছু এই পুস্তিকায় রয়েছে

