

# الكتاب الخاص برواد رياضة

## ركوب الدراجات في

### تورونتو

العربية

كل شيء تحتاج إلى معرفته عن رياضة ركوب  
الدراجات في المدينة في كتاب واحد

الطبعة الثانية 2016



# رياضة ركوب الدراجات

## هي للجميع!

انضم إلى أكثر من 1.4 مليون من سكان تورونتو الذين يركبون الدراجات لأنها مناسبة وصحية وغير مكلفة ومتعدة.

وسيعلمك هذا الكتاب عن دراجتك وقوانين المرور لدينا والعادات الآمنة لركوب الدراجات. عند ركوب دراجتك في تورونتو تذكر دائماً أن تستخدم أفضل حذث لديك وأن تأخذ ما تحتاج من وقت وأن تستمتع!

## الفهرس

3	أسباب الركوب
5 - 4	الدراجة
7 - 6	مستعد للركوب
9 - 8	قواعد الطريق
11 - 10	اركب الدراجة بأمان
12	تقاسم الطريق
14 - 13	الركوب في المدينة وخارجها

# أسباب الركوب

## متع

يعتبر اكتشاف أحياء ومتزهات تورونتو مع الأسرة والأصدقاء أحد الطرق الكثيرة التي تحصل من خلالها على الاستمتاع على دراجتك.

## صحي

إن استخدامك لدراجتك بشكل منتظم سيحافظ على لياقتك البدنية، ويحسن صحتك العقلية و يجعلك تشعر بأن لديك المزيد من الطاقة.

## ملام

تجعل الشبكة المتنامية من حارات وطرق رياضة ركوب الدراجات بالإضافة إلى قوانين المرور لحماية راكبي الدراجات رياضة ركوب الدراجات آمنة وممتعة بشكل متزايد.

غالباً ما تكون الدراجة أسرع من المواصلات العامة أو الانتظار في المرور، خاصة في وسط المدينة. فيمكنك الذهاب حيثما تشاء وقتما تشاء بمجرد أن ترکب الدراجة.

## صديق للبيئة

ساهم في إيجاد هواء أكثر نظافة وشوارع أقل ازدحاماً بركوب دراجتك بدلاً من السيارة أو الحافلة.

## غير مكلف

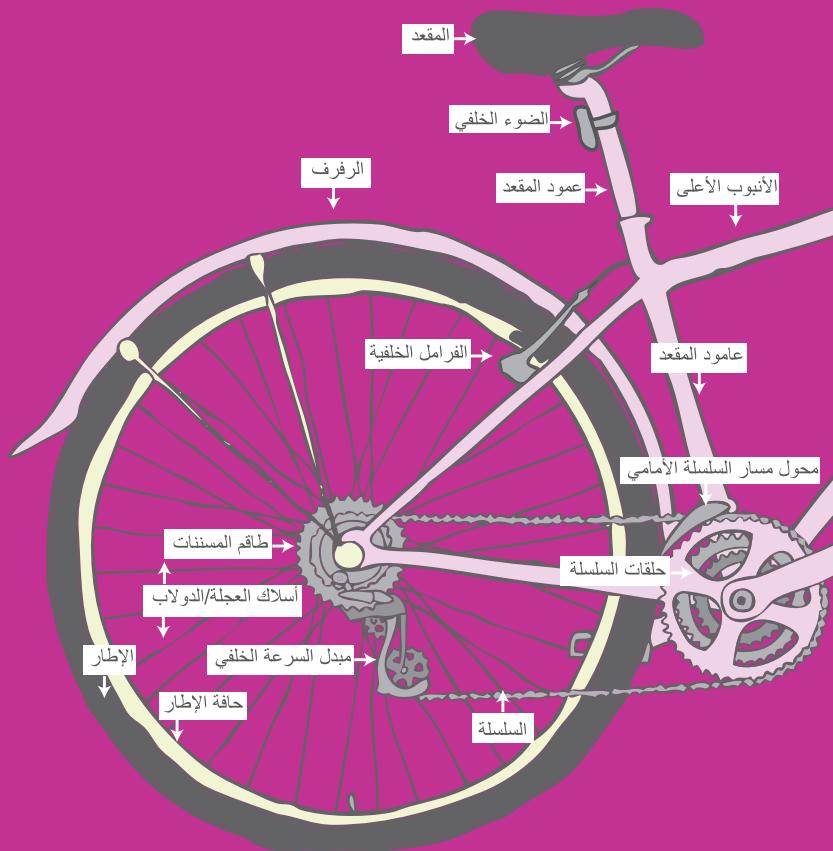
يعتبر امتلاك وتشغيل الدراجة أقل بكثير جداً من تكلفة السيارة أو المواصلات العامة. فمجرد امتلاكك للدراجة يكون تشغيلها مجانياً!



# الدراجة



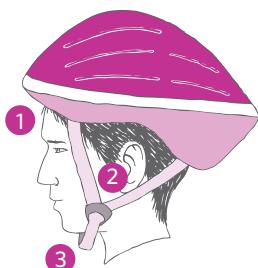
يمكنك أن تتعلم إصلاح دراجتك أو شراء دراجة مستعملة وقطع غيار الدراجات في أي أماكن ورش الدراجات الموجودة في الأحياء والموجدة في كافة أنحاء المدينة. ارجع إلى موقع [www.cycleto.ca/resources/dropinrepair](http://www.cycleto.ca/resources/dropinrepair) للتعرف على أقرب مكان منك لصلاح الدراجات! (الموقع باللغة الإنجليزية)



# مستعد للركوب

ارتدي خوذة وتأكد من ملائمتها  
إن الخوذة التي يتم ارتدانها بشكل لائق ستحمي رأسك  
عند الورق. وينص القانون في أونتاريو على أن  
ركاب الدراجات تحت سن الـ 18 عليهم ارتداء  
خوذة.

هل دراجتك ملائمة؟  
تأكد من قدرتك على التحكم في القصبي العرضي  
لدراجتك. فعند الجلوس يجب أن تصل بارتياح لمدور  
الجلة/الدوّلاب ويجب أن تكون ساقك متنبطة قليلاً  
اثناء لمسها للبدال في أكثر مستوى منخفض له.



اتبع القواعد التالية

2 أصبعين بين حاجب عينك  
والخوذة.



1

يجب أن تكون الأربطة على شكل  
مثث حول أذنك.



2

1 يجب أن يدخل أصبع واحد فقط  
بين الرباط وذنبك.



3

اجعل ركوبك سهلاً من خلال قائمة الفحص الأساسية  
:ABC checklist

الهواء

- أن تحتوي الإطارات على الهواء الكافي
- أن العجلات/الدواّلاب تدور بسهولة

الفرامل والقضبان

- أن تعمل الفرامل
- استقرار القضبان المتحكمة في الجلة/الدوّلاب

السلسلة والكرنك المحرك

- أن تكون السلسلة مربوطة ومشحمة
- أن البدالات تدور بحرية
- أن ذراع التدوير ليس مهترأً

## انتبه للأطفال الصغار

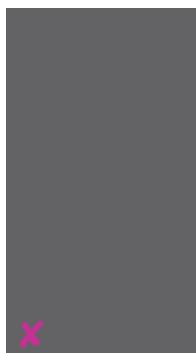
طبقاً للقانون، يجب جلوس الأطفال الصغار على مقعد معتمد لجلوس الأطفال في الدراجة أو في مقودرة دراجة. ويعتبر من غير القانوني في أونتاريو ركوب شخصين لدراجة مصممة لشخص واحد.



يسهل رؤية راكب الدراجة أثناء النهار.

ولذلك تصبح غير مرئي ليلاً.

تساعد الأضواء والعواكس والملابس اللامعة السائقين على رؤيتك ليلاً.



احصل على دورة في الركوب الآمن للدراجات: يمكن لدورات Can-Bike لصغار راكبي الدراجات والبالغين منهم دعم مهاراتك وسلامتك واستمتع بركوب الدراجة.  
[www.toronto.ca/cycling/canbike](http://www.toronto.ca/cycling/canbike)



# قواعد الطريق

## راكبو الدراجات والقانون

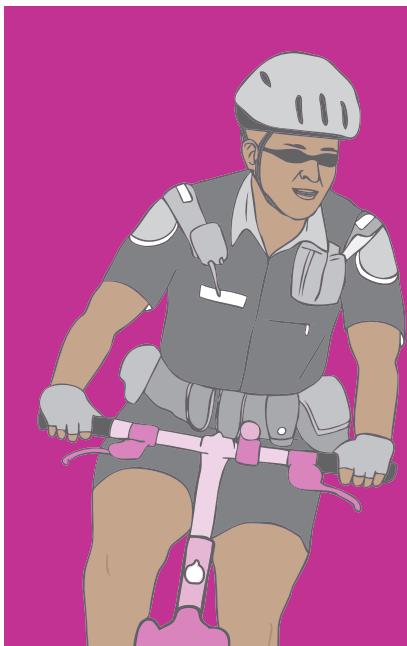
لا يتطلب ركوب دراجة في تورونتو رخصة أو إذن خاص - حيث يمكن للجميع القيام بذلك. ويطلب من راكبي الدراجات قانونيا اتباع قواعد المرور وطاعة العلامات واستخدام إشارات اليد. ويمكن توقيف راكب الدراجة الذي يعصي أحد قوانين المرور من قبل أحد ضباط الشرطة وقد يتم تغريمه.

## الركوب على الطريق

كقاعدة عامة تشغل المركبات الأبطأ في الحركة مثل الدراجات الحارة من الطريق التي تكون أقرب للرصف. فالاحتفاظ بمتر واحد بينك وبين الرصف أو السيارات المتوقفة يضمن رؤيتك من قبل المستخدمين الآخرين للطريق ووجود مساحة لك للمناورة إذا تخطت سياراً مما عن قرب شديد.

وفي الطرق التي توجد بها حارات ضيقة يكون من حقك قانونيا شغل الحارة بالكامل، ويجب على سائقى السيارات إتاحة متر واحد عند المرور براكبي الدراجات في أونتاريو وإلا سيواجهون الغرامة وخصوص نقاط من الرخصة. ترخيص برکوب الدراجة بثقة.

قانون المرور بالطرق السريعة يحدد قانون أونتاريو الخاص بالمرور في الطرق السريعة (HTA) كيف يجب أن يسلك جميع مستخدمي الطرق بما فيهما راكبو الدراجات. فيتعين عليك اتباع كافة قوانين المرور العادلة المنصوص عليها في القانون (HTA) بالإضافة إلى بعض القوانين الخاصة بالدراجات.



\* أمثلة للتعديلات التي تستوجب مخالفات طبقاً لقانون (HTA) \*

\$110	ركوب شخصين على دراجة
\$110	عدم طاعة علامة الوقف أو الفشل في التوقف
\$110	عدم إعطاء إشارات بالذراع أو إعطاء إشارات غير ملائمة للإشارة للدخول أو التوقف
\$110	إضاءة الدراجة بشكل غير لائق
\$325	الفشل في الوقف عندما تكون الإشارة حمراء
\$490	التشغيل الطائش للدراجة أو المركبة

التعديلات حسب قانون (HTA) والغرامات وخصم النقاط من الرخصة للسائقين \*

\$110 + 2 نقطة	مسافة غير كافية للمرور (يجب على السائقين ترك متر واحد)
\$365 + 3 نقاط	فتح باب السيارة في وسط المرور (راكيبي الدراجات أو المركبات)
\$490 + 3 نقاط	القيادة الطائشة

\*تشمل مبالغ الغرامات المذكورة الغرامات المفروضة من المقاطعة وكافة الرسوم الإضافية.

ولكي تظل آمناً دانماً أسمح للمشاة بالمرور أو لا عند تعرضهم لطريقك وأمش بدرجتك في معابر المشاة وفي المناطق المزدحمة من رصيف المشاة.

غرامات، وليس خصم نقاط من الرخصة لا ينافي راكب الدراجات خصم نقاط من رخص قيادتهم في المخالفات الصادرة عند رکوبهم لدراجاتهم. ولكن يمكن إعطائهم مخالفات يتم تعريفهم بمقتضها.

الأرصدة الجانيّة هي للمشي قد يكون خطراً ركوب دراجتك على رصيف المشاة أو على معابر المشاة. وفي تورونتو يسمح للأطفال في سن 13 أو أقل ركوب الدراجة على رصيف المشاة، ولكن يمكن إعطاء مخالفة للبالغين من راكبي الدراجات إذا قاموا بذلك. وأحياناً ما يشعر راكب الدراجة خاصة خارج منطقة وسط المدينة بأن الطريق شديد الخطورة وقد يستخدم رصيف المشاة.

احصل على المصادر القانونية: Cycle Toronto لديها المزيد من المعلومات عن الدراجات والقانون وحقوقك ومسؤولياتك كراكب دراجة على موقع [www.cycleto.ca/cyclistresources/legal-spin](http://www.cycleto.ca/cyclistresources/legal-spin).



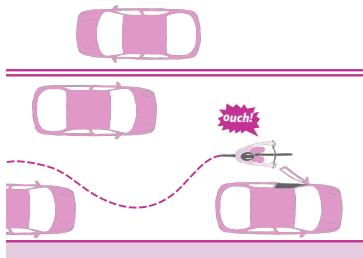
# اركب الدراجة بأمان

قم بقيادة الدراجة في خط مستقيم يمكن توقعه إذا كنت تقود الدراجة بثقة وبشكل متوقع في خط مستقيم سيتمكن المستخدمون الآخرون للطريق من التعرف على سلوكك وإعطائك مساحة لركوب الدراجة. لا تقوم بالمرأوغة بالدخول والخروج من مناطق الإزدحام المروري أو الإنثناءات - فمن حملك شغل أي مساحة تحتاج لها. وقد دراجتك بعيدا عن السيارات المتوقفة حتى لا تصطدم بباب سيارة شخص ما إذا قام بفتحه دون أن ينظر حوله. قبل تغييرك للحارة قم دائمًا بالالتفات إلى ناحية كتفك اليسار.

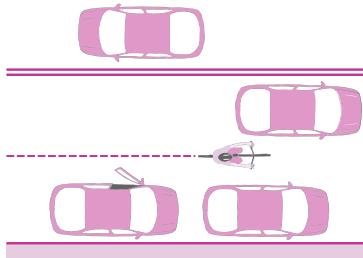
انتبه للمرور إذ قد لا يراك سائقو المركبات أو المشاة. فكن يقظاً للمخاطر مثل فتحات الطريق أو تغيير السيارات للحارات أو فتح أبواب السيارات في حارتك. لا تقوم باستخدام السماعات التي يتم وضعها في الأذن أثناء ركوبك للدراجة. احترم المستخدمين الآخرين للطريق.

## راقب المشاة

يعتبر المشاة هم أكثر مستخدمي الطرق ضعفاً. فتوقف عند معاير المشاة واحترمهم دائمًا.



فأقام الإغراء بالقيادة  
في الفراغات ✕



حافظ على مسافة جيدة من  
السيارات المتوقفة ✓

## اعط إشارة عند الاستدارة

اطل إشارة بذرتك للدخول يمينا أو شمالا قبل وصولك للقاطع عن طريق استخدام الإشارة باليد أو الإشارة بوضوح، وقل سرعتك عند دخول الشوارع خاصة على الطرق المبنية



توقف



الدخول يسارا



الدخول يمينا



الدخول يمينا

## اركب دراجتك بجانب أحد الأصدقاء

قد تقود دراجتك بجوار راكب دراجة آخر وتشغلن حارة مرورية كاملة. وإذا أردت مركبة أسرع منكما تخطيكم من اليسار يجب أن تصطفوا وراء بعضهما.

## التقطاعات

يمكنك الدخول يسارا مع المرور باستخدام الحرارة الفصوى من اليسار أو تغيير الحارة إذا كنت مرتاحاً لذلك.

1

يمكنك الدخول يسارا بالعبور بجانب معبر المشاة والدخول يسارا على جزئين.

2

لا تدخل حرارة الدخول يمينا إلا إذا كنت ستدخل يمينا. ولا تدخل فيها إلا إذا كنت مستمضي قدمًا عابراً التقاطع.

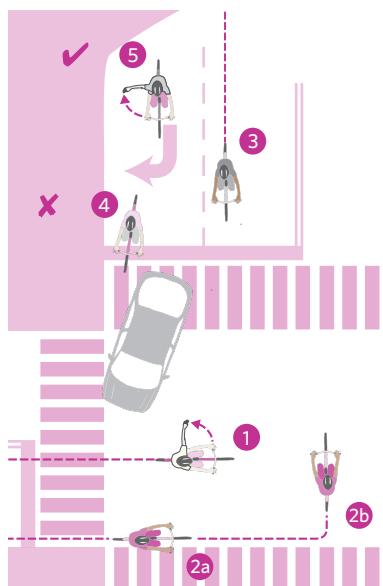
3

لا تخطي السائقين الداخلين يمينا من ناحية اليمين إذا كنت تسير قدمًا إلا إذا كنت في حرارة الدراجات وأعطيك السائق حق المرور.

4

إذا كنت ستدخل يمينا، انتظر دورك خلف إحدى السيارات التي ستدخل يمينا.

5

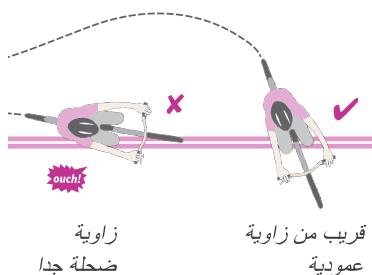


# نفاثم الطريق

عربات الشارع/الtram وحافلات المدارس عند هبوط أو صعود الركاب من حافلات المدارس أو عربات الشارع/الtram التابعة لشركة TTC يجب على راكبي الدراجات الوقوف على بعد مسافة معقولة من الأبواب والسماح لهم بعبور الطريق في أمان قبل الاستمرار في قيادة الدراجة.

تتحرك عربات الشارع/الtram بشكل متوقع على قصبات. فلا تحاول تخطيها إذا لم تكن هناك مساحة كافية لأنها لا يمكنها الابتعاد عن المسار من أجلك. ويمكن أن تختبر إطارائك على قضبان عربات الشارع/الtram، وهي غالباً ما تكون شديدة التردد عندما تكون مبنية. فحاول دائماً عبورها وعجلتك في زاوية صحيحة حتى لا تتغير فيها.

## عبور قضبان عربات الشارع/الtram



المركبات الضخمة كن حذراً عند ركوب الدراجة بالقرب من الشاحنات والحافلات وغيرها من المركبات الضخمة. ولا تقوم بتخطيها في التقاطعات ما لم تكن متراكماً تماماً من أنهم سيمشون قدماً للأمام. ولا تقوم أبداً بتخطيهم من ناحية اليمين إذا كانوا سيدخلون يميناً وإنما من بهم فقط من اليسار. فيمكن أن تكون لفات المركبات الضخمة كبيرة.

دراجات الرجل الكهربائية غير مسموح لدراجات الرجل الكهربائية استخدام حارات الدراجات المحمية أو الطرق ممدة الاستخدام في تورونتو. ولكن مسموح لهم فقط باستخدام حارات الدراجات المطلية.

## التصاصمات

إذا تعرضت لتصاصد ما، يكون من حقك المزايا بما في ذلك الأموال لاستبدال دراجتك أو دفع الفواتير الصحية حتى إذا كنت المتسبب في التصاصد. تأكد من قيام شخص ما بالاتصال بالشرطة وتتبادل معلومات الاتصال مع السائق وقم بكتابة رقم اللوحة المعدنية لمركبةه ومعلومات التأمين الخاصة به. واتصل بـ 911 أو 416-808-2222 في الحالات غير الطارئة.

# ركوب الدراجة في تورونتو وخارجها

## اختر أفضل مسار

سوف تساعدك خريطة تورونتو لركوب الدراجات في اختيار مسار باستخدام حارات الدراجات والممرات عبر المتنزهات والممشي بالقرب من المياه أو الشوارع الجانبية دون قصبات أو سيارات مسرعة. جرب مسار جديد في أحد أيام الأحد لتختبره بدون التعرض للمرور في أحد أيام الأسبوع المزدحمة.

## حارات الدراجات والممشي

تجعل مدينة تورونتو ركوب الدراجة أقل توترة وأكثر إمتاعاً مع وجود بنية تحتية جديدة لركوب الدراجات. قم باستخدام خريطة تورونتو لركوب الدراجات (الرابط موجود أدناه) لتجد أفضل المسارات بالنسبة لك.

تعرف على المزيد عن حارات الدراجات والممشي

من خلال موقع

[www.cycleto.ca/cyclistresources](http://www.cycleto.ca/cyclistresources)

(الموقع باللغة الإنجليزية).

## التجوال حول مدينة تورونتو

أكثرك أكثر من 60% من العائلات في تورونتو دراجات. وخلال فصل الصيف يقوم المقيمين بعمل أكثر من 3 مليون رحلة دراجة كل أسبوع للتسوق أو مقابلة الأصدقاء أو الذهاب للمدرسة أو العمل. حاول استخدام الدراجة في رحلتك القادمة!

## اركب الدراجة مع قائد دراجة محترف

إذا كنت مبتدئاً، شارك مع راكب دراجة أكثر خبرة لتعلم كيفية ركوب الدراجة بأمان في المرور واكتشاف أفضل المسارات في منطقتك.

## استخدم الدراجة للذهاب للعمل

يذهبهما يقرب من 1 من كل 10 من سكان تورونتو للعمل أو المدرسة بالدراجة. ويعتبر الانتقال بالدراجة وسيلة ذكية ورخيصة وملائمة للمواصلات.

اطلع على خريطة ركوب الدراجات في تورونتو على الإنترنت على موقع [www.toronto.ca/cycling/map](http://www.toronto.ca/cycling/map)

موقع [www.smartcommute.ca](http://www.smartcommute.ca). احصل على نسخة ورقية مطبوعة من الخريطة في مقر مجلس

المدينة (City Hall) (100 Queen St W)، أو من مكتباتك المحلية أو المركز المدني أو من مكتب

Cycle Toronto



حافظ على راحتك وجفافك من خلال ارتداء الملابس والحميات الملائمة.

**حارب سرقة الدراجات!**  
قم بتسجيل دراجتك لدى شرطة تورونتو على موقع [www.torontopolice.on.ca/bike/](http://www.torontopolice.on.ca/bike/). وإذا كنت ستشتري دراجة مستعملة يمكنك التأكد مما إذا كان الإبلاغ عن سرقتها عن طريق البحث عن الرقم المسارسل للدراجة هنا:

[www.isthisbikestolen.com](http://www.isthisbikestolen.com). وعادة ما يكون الرقم المسارسل في الجانب السفلي من دراجتك.



قم بغلق عجلاتك الأمامية والإطار في العمود وليس في الحلقه

اجعل رحلتك بالدراجة ممتعة مع الطقس ارتدي أي شيء شعر بالارتياح لارتدائه. وتعتبر طبقات الملابس الخفيفة التي يمكن خلخلتها أو ارتداها عند الحاجة هي الأفضل في الطقس الأكثر برودة. وتحافظ المعاطف والسرابيل المضادة للماء على جفافك عندما تمطر. ارتدي واقي من الشمس أثناء الصيف واحضر معك زجاجة مياه لحفظ عليك جفاف في الرحلات الطويلة. وتحافظ الرفاراف على جفافك عندما تنزل عجلاتك في الماء أو الثلج.

**استقل المواصلات العامة بدراجتك**  
خذ دراجتك في المترو في أي وقت، فيما عدا ما بين 6:30 و 10:00 صباحاً وما بين 3:30 و 00:00 مساءً أثناء أيام الأسبوع. ويوجد في جميع حافلات المدينة أماكن لتعليق الدراجات في المقدمة الأمامية للحافلة ويمكنك استخدامها في أي وقت. ويوجد في كافة المحطات تقريباً أعمدة وحلقات لثبت الدراجات ومن ثم يمكنك ركوب الدراجة لأقرب محطة واستقلال المترو أو الحافلة.

**محطات إصلاح الدراجات التابعة لشركة تورونتو للمواصلات**

قامت شركة TTC بتركيب محطات للإصلاح الذاتي للدراجات في محطات معينة. احصل على قائمة بهذه المحطات على الموقع الإلكتروني لشركة TTC: [www.ttc.ca](http://www.ttc.ca)

**قم بإغلاق دراجتك بالقالب**  
قم دائماً بإغلاق إطار دراجاتك والعجلتين لمنع السرقة. ويعتبر القفل على شكل حرف L والمثبت في عمود أو حلقة دراجات تابعة للمدينة أفضل شيء، وما لم يتتوفر قم باستخدام عمود آمن. قم باستخدام قفل ثانٍ للمزيد من التأمين.

# ركوب الدراجة

## سيحافظ على

### صحتك

### وسعادتك.

اكتشف مدينتك مع الآلاف من سكان تورونتو واستمتع بركوب الدراجة مدى الحياة!

يتوفر هذا الكتيب بـ 17 لغة وفي نسختين (2010 و 2016). لطلب نسخ أو إنزالها قم بزيارة:  
[www.cycleto.ca/handbook](http://www.cycleto.ca/handbook)

تكرس CultureLink  
جهودها لتسهيل المشاركة  
الفعالة ودمج القادمين الجدد  
في المجتمع الأكبر مع  
الاعتراف بالاستقلال المتبادل لهذه المجموعات في  
مجتمعنا. تعرف على المزيد على  
[www.culturelink.ca](http://www.culturelink.ca)



منظمة Cycle Toronto هي منظمة  
تعددية مدعومة من الأعضاء تدعو  
لشارع آمنة. ونحن نساهم في مدينة  
صادقة لركوب الدراجات للجميع عند  
طريق دفع مجلس المدينة لبناء المزيد من البنية  
التحتية لركوب الدراجات التي تدعم ركوب سكان  
تورونتو للدراجات بشكل متزايد. ونحن نطور  
ركوب الدراجات بطريقة شمولية ومرحية. يمكنك أن  
تصبح عضواً اليوم على موقع  
[www.cycleto.ca/join](http://www.cycleto.ca/join)

# ابدأ رحلتك للصحة والسعادة والحرية



الداعمون:

برنامج LiveGreen هو برنامج تابع لمدينة تورونتو يساعد العقارات والشركات على أن يكونوا أصدقاء البيئة الخضراء. قدمت مدينة تورونتو طباعة وتوزيع الكتب. تم تقديم التمويل جزئياً من حكومة أونتاريو. تعتبر الآراء المذكورة في كتاب راكبي الدراجات تعرب عن آراء CultureLink و لا تعكس بالضرورة رأي داعمنا.

الكتاب الخاص ببرواد رياضة ركوب الدراجات في تورونتو، الطبعة الثانية 2016.  
نص: Thevishka Kanishkan, Kristin Schwartz, Jared Kolb, Steve Brearton  
الصور: Thevishka Kanishkan, Stephanie Leeson, Jay Dart  
التصميم: Thevishka Kanishkan, Simon Farla

تم نشر الطبعة الأولى من هذا الكتاب في عام 2010 بالشراكة مع CultureLink ويدعم من مؤسسة تورونتو وتم نشر الطبعة الثانية من هذا الكتاب في عام 2016 بالشراكة مع CultureLink ودعم وزارة النقل في أونتاريو.

# الكتاب الخاص برواد رياضة

## ركوب الدراجات

### في تورونتو

كل شيء تحتاج إلى معرفته عن رياضة ركوب  
الدراجات في المدينة في كتاب واحد

