

Cycling Matters

Gabay sa Ligtas na Pagbibisikleta

Tagalog

Ang bisikleta ay maaaring gamitin sa maraming paraan tulad ng ehersisyo, paglilibang, at transportasyon.

Simple lang ito gamitin pero mainam na maging matalino sa paggamit nito upang makarating nang ligtas sa iyong paroroonan.

Endorsed by



Mga Nilalaman

Dagdag kaligtasan	4
Oras at panahon	6
Mga pangunahing parte ng bisikleta	9
Suriin bago lumarga	11
Mga panuntunan sa daan	12
Mga kaugalian sa interseksyon	14
Pagkandado ng bisikleta	16
Mga mainam dalhin	17
Kung madisgrasya	18

Dagdag kaligtasan

Maaaring magbisikleta nang naka-pang-araw-araw na damit, pero ang mga kagamitan na ito ay nakatutulong upang maging komportable at ligtas sa iyong byahe—pati na rin sa gabi at sa ulan.

1. Helmet

Hanggang maaari, laging magsuot ng helmet habang nagbibisikleta.

Ano ba ang tamang sukat ng helmet?

Kung tama ang sukat ng helmet, hindi ito matatanggal sa puwesto kahit galaw-galawin ang ulo.



- 1 Kasya ang dalawang daliri sa pagitan ng kilay at helmet
- 2 Hugis “Y” ang mga strap sa gilid
- 3 Hindi hihigit sa dalawang daliri ang pagitan ng baba at strap
- 4 Siguraduhing nakakahinga at nakakapagsalita ka pa

2. Matingkad na damit

Malaking tulong ang pagsuot ng matingkad na damit para madali kang makita ng ibang mga siklista at motorista sa daan. Marami ring siklista ang gumagamit ng karagdagang kagamitan tulad ng reflectorized vest o reflectorized sash na hindi kailangan labhan.

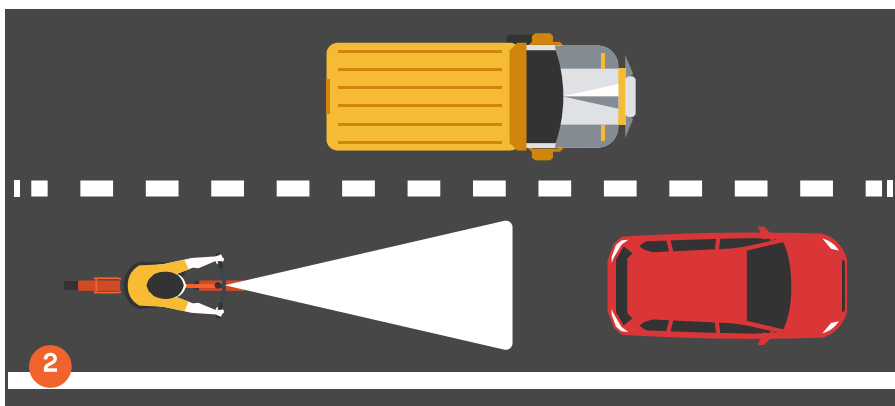




Oras at panahon

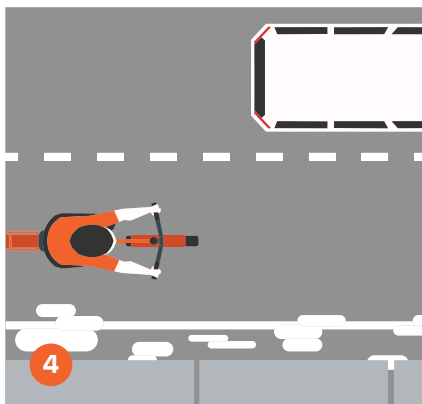
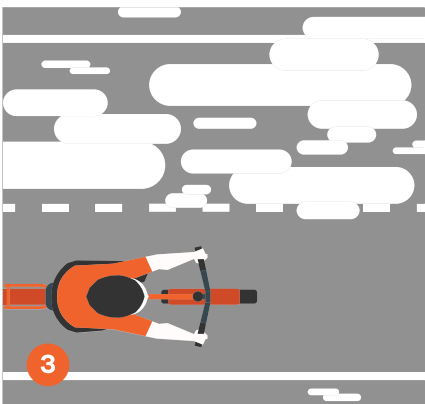
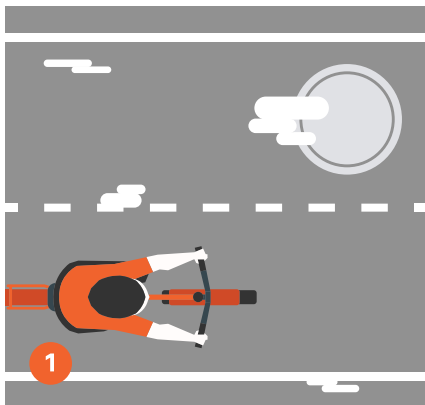
Pagbibisikleta sa ilalim ng sikat ng araw

- 1 Magdala ng sapat na tubig at ugaliing uminom
- 2 Kung maari, magsuot ng shades o sunglasses
- 3 Huminto para sumilong at magpahinga kung kailangan



Pagbibisikleta sa gabi

- 1 Gumamit ng headlight (puting ilaw) at rear light (pulang ilaw) upang makita ang iyong dadaanan at para rin makita ka ng ibang mga siklista at motorista
- 2 Magdahan-dahan kapag madilim ang daanan

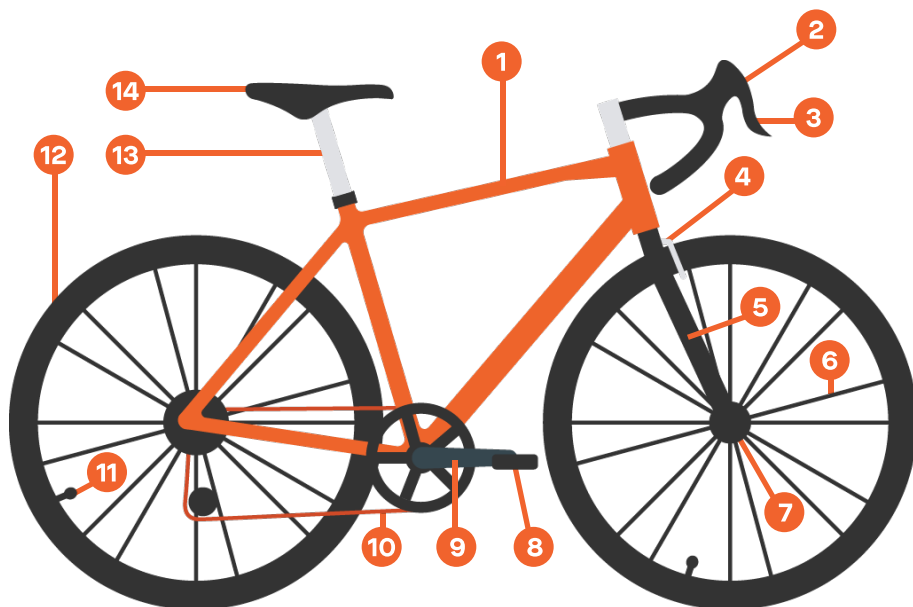


Pagbibisikleta habang umuulan

- 1 Umiwas o maging maingat habang dumadaan sa madudulas na bahagi ng kalsada, tulad ng lumot, mga takip na bakal, at mga pintadong bahagi ng kalye
- 2 Magdahan-dahan para hindi mapilitang pumreno ng biglaan
- 3 Umiwas sa mataas na baha para makaiwas sa mga lubak at ibang peligro na maaaring hindi mo makita
- 4 Umiwas sa gutter o gilid ng kalye kung saan madalas naiipon ang mga bubog at matatalim na bagay na pwedeng bumutas sa gulong ng iyong bisikleta

Mga pangunahing parte ng bisikleta

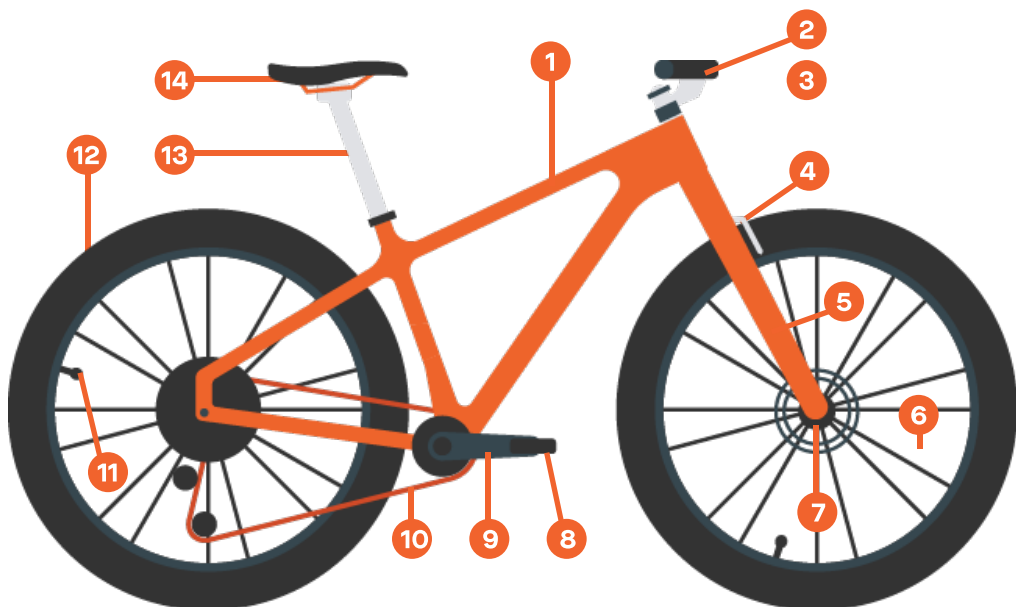
Road bike



- | | | | |
|---|-----------------------|----|----------------------------|
| 1 | Frame (batalya) | 8 | Pedal (pidal) |
| 2 | Brake lever (preno) | 9 | Crank |
| 3 | Shifter lever (rayos) | 10 | Chain (kadena) |
| 4 | Brake caliper | 11 | Valve (pito) |
| 5 | Fork (tinidor) | 12 | Wheels/tires (gulong/goma) |
| 6 | Spoke (rayos) | 13 | Seatpost |
| 7 | Hub | 14 | Saddle |

Mga pangunahing parte ng bisikleta

Mountain bike



- | | | | |
|---|-----------------------|----|----------------------------|
| 1 | Frame (batalya) | 8 | Pedal (pidal) |
| 2 | Brake lever (preno) | 9 | Crank |
| 3 | Shifter lever (rayos) | 10 | Chain (kadena) |
| 4 | Brake caliper | 11 | Valve (pito) |
| 5 | Fork (tinidor) | 12 | Wheels/tires (gulong/goma) |
| 6 | Spoke (rayos) | 13 | Seatpost |
| 7 | Hub | 14 | Saddle |

Suriin bago lumarga



Hangin

Kailangan ng sapat na hangin ng iyong mga gulong. Tingnan ang wastong dami ng hangin na nakasaad sa gilid ng goma.



Kadena

Tingnan kung may sapat pang langis ang kadena upang maiwasan ang kalawang at maging komportable ang pagpadyak.



Quick release o thru axle

Kung may quick release o thru axle ang mga gulong ng iyong bisikleta, siguraduhin na nakasara ito nang mabuti.



Preno

Siguraduhing hindi sumasagad ang brake lever sa handlebar kapag nakapreno. Dapat kasya ang iyong hinlalaki sa pagitan nito at ng handlebar.



Batalya at tinidor

Tingnan kung may lamat o biyak ang batalya at tinidor upang makaiwas sa disgrasya.

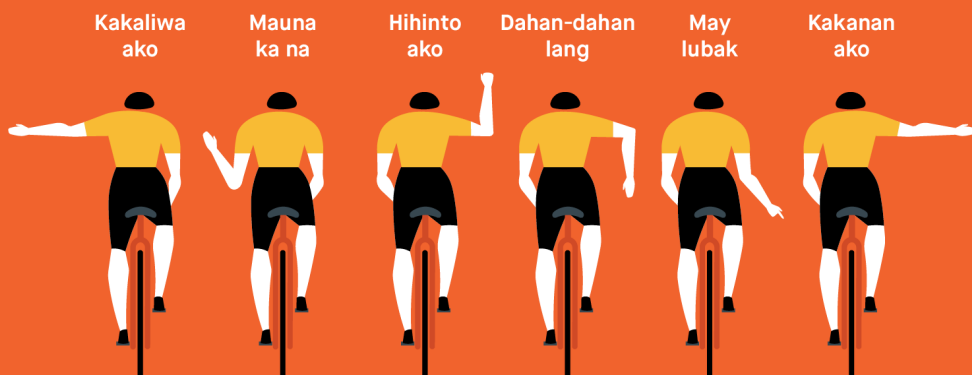
Mga panuntunan

Sundin ang Batas

Lahat ng gumagamit ng daan ay may mga karapatan at tungkulin. Sundin ang mga batas trapiko. Tumigil sa mga stoplight at sumabay sa daloy ng trapiko.

Maging Maliwanag

Linawin ang intensyon bago lumiko o tumigil upang makaiwas sa aksidente. Mag bisikleta sa tuwid na linya. Ugaliing sumenyas at lumingon bago lumiko o lumipat ng linya.



Maging Halata

Mag bisikleta kung saan ka makikita at magsuot ng matingkad na kulay ng damit hanggang maaari. Gumamit ng puting ilaw sa harap ng bisikleta at pulang ilaw para naman sa likod. Makatutulong ang mga ito kasama na ang mga reflector upang hindi mahirapan ang iba na makita ka. Tingnan sa mata ang ibang motorista at huwag dumaan sa bangketa.

Mag-isip

Maging alerto sa kilos ng ibang tao o sasakyan sa daan. Bantayan ang mga lumiliko na mga sasakyan at maging alerto sa pagbukas ng pinto ng mga nakaparadang kotse. Ugaliin rin na tanawin ang daan para sa mga harang o posibleng peligro sa daan habang malayo pa, upang makalipat ng linya kung kailangan.



Mga kaugalian sa interseksyon

Maging handa bago umabot sa mga interseksyon.

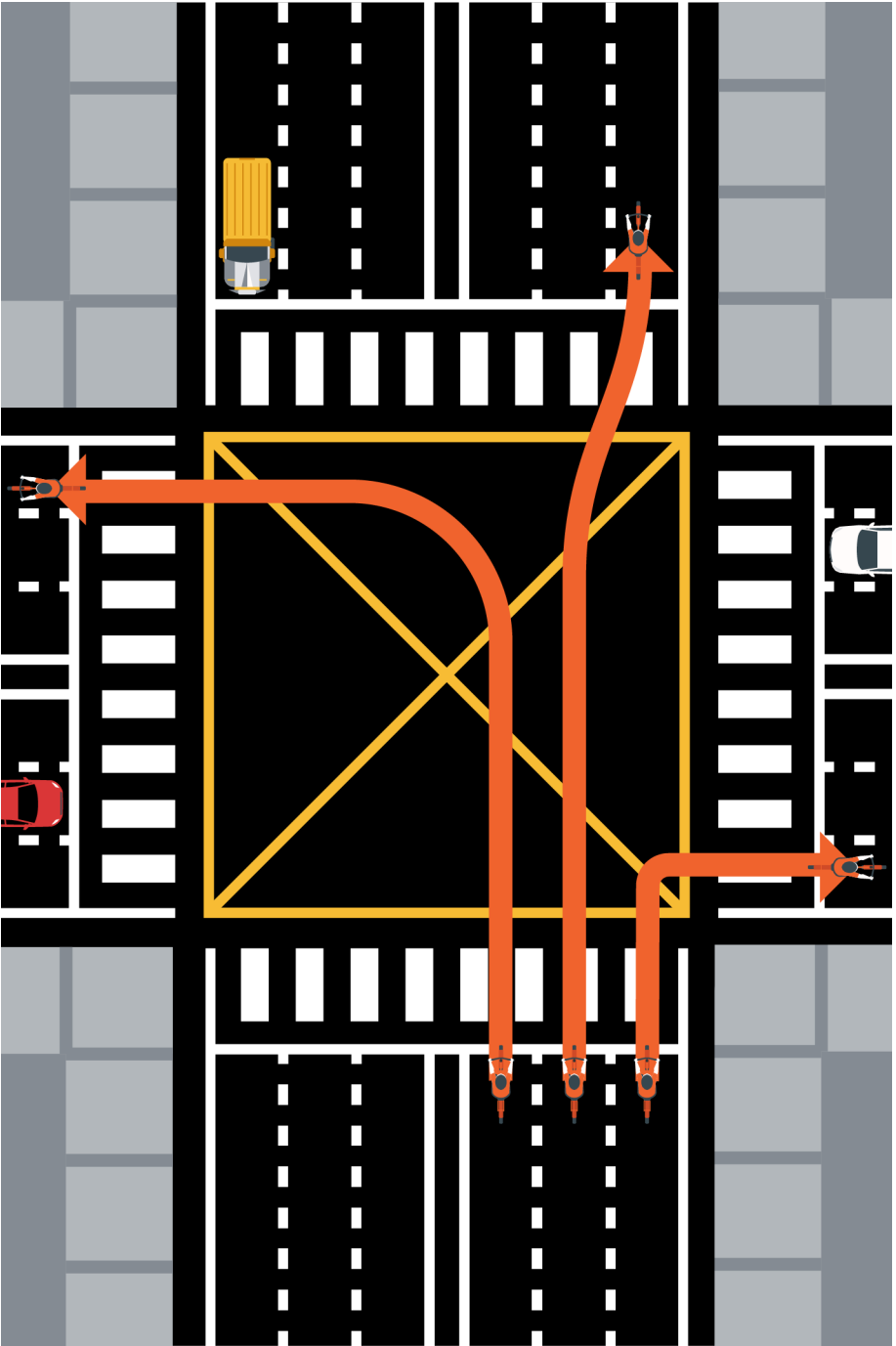
- Sumenyas at lumipat sa tamang lane nang maaga
- Mag-ingat sa mga trak, bus, at iba pang malalaking sasakyan.
Panatilihin ang iyong distansya at pumwesto sa likod ng mga malalaking sasakyan upang hindi masagasaan o maipit ng mga ito.

Sundin ang mga traffic light.

- Huwag din piliting tumawid kapag alanganin na ang stop light.

Pumwesto malapit sa direksyon na iyong pupuntahan.

- Sa kaliwa kapag liliko kang papuntang kaliwa
- Sa gitnang lane kapag diretso ang tungo
- Sa kanan kapag liliko kang papuntang kanan



Pagkandado ng bike



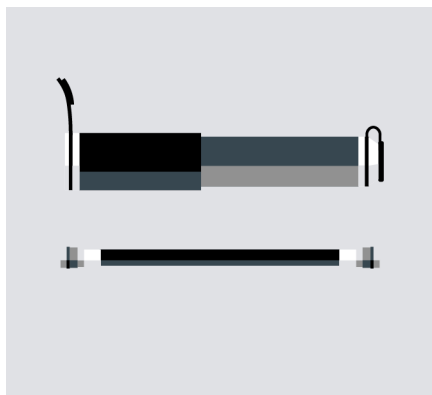
1. Epektibong pagkandado

Gumamit ng U-lock, cable lock, o kombinasyon ng dalawa. Siguradihin ang ikandado ang parehong gulong at batarya sa isang nakapirmeng bagay.

2. Humanap ng ligtas na lugar

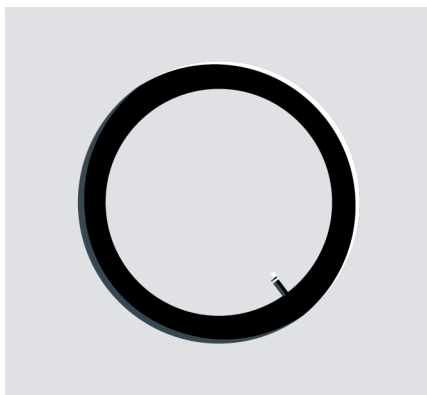
Ikandado ang iyong bisikleta sa lugar na may sapat na ilaw para maiwasan ang mga magnanakaw. Mas mainam kung ang lugar na pag-iiwanan ng bisikleta ay nadadaan ng maraming tao.

Mga mainam dalhin



① Mini pump

Panghangin ng gulong



② Inner tube

Pamalit na interyor



③ Patch kit

Panakip sa butas ng interyor



④ Tire levers

Pangtanggag ng goma sa rim

Kung madisgrasya

- Suriin ang iyong sarili para siguraduhing walang matinding pinsala. Manatiling kalmado. Tumawag ng police o ambulansya kung kailangan.
- Kumuha ng retrato ng puwesto ng bisikleta at sasakyan.
- Kunin ang pangalan, contact information, at plaka ng sasakyan ng mga nasangkot sa aksidente
- Suriin ang iyong bisikleta kung may pinsala
- Magpatingin sa doktor sa lalong madaling panahon.

Huwag mahiyang kumaway



Ituring na kaibigan sa daan ang mga kapwa siklista. Huwag mahiyang bumati ng “Hello!” o “Good morning!”

Cycling Matters

Gabay sa Ligtas na Pagbibisikleta

1st Edition

This publication is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License. Permissions beyond the scope of this license may be available at www.cyclingmatters.ph/safety-guide.

A collaboration between Cycling Matters and Cocomilk Studio

Endorsed by

