

شهری امن و آرام در رکاب خانواده

چگونه می‌توانیم فرهنگ دوچرخه سواری را در شهر جاری کنیم؟

پنجشنبه‌ها با دوچرخه

حوالی شهر مشهد رکاب بزنیم. قرار است ملموس تر از پیش از ظرفیت های مسیر های دوچرخه مشهد و حوالی اش، چراغ ها و خطوط راهنمای قابل رؤیت و چالش ها و کاستی ها و ظرفیت های مفید مسیر های دوچرخه محور که بافت تاریخی مشهد را در کنار فضا های سبز و میدان های صلح آمیز این شهر به هم پیوند می دهد، سخن بگوییم. قرار است به این مهم برسیم که فرهنگ سازی دوچرخه سواری خانوادگی چگونه می تواند تغییرات پایدار در رفتار روزمره خانواده ها و فرزندان شان و بهبود حال و هوای این شهر شلوغ و پرتردد ایجاد کند.

در این چشم انداز، دوچرخه به نمادی از مسئولیت مشترک تبدیل می شود؛ برای حرکت به سمت شهری با هوای پاک، آلودگی صوتی کمتر و فضا های عمومی امن تر که برای نسل های آینده یک میراث ماندگار و ارزشمند است.

مسئولیت پذیری به کودکان، تقویت پیوند های خانوادگی در دل محله های پر جنب و جوش و گشودن پنجره ای به هوای پاک تر و شهری آرام تر. برای اعضای هر خانواده ای که با دوچرخه هایشان به سوی آینده سبز مشهد حرکت کنند، هر دوچرخه یک درس است و هر لیخنه را کب کوچک یا آدم بزرگ آن، تعهدی برای حفظ هوای پاک تر و شهری امن تر و مهربان تر که قرار است با کمک هم آن را بسازیم و در کنار شاخه های سبز درختان این شهر، به خود و پاکی شهرمان ببالیم. این یک سبک زندگی است و به همان اندازه که در امنیت و آگاهی ترافیکی مؤثر است، سیاست گذاری هوشمندانه و سرمایه گذاری بلند مدت در زیرساخت ها رami طلبید. قرار است در این صفحه دست به دست هم بدهیم و مسیر های سبز و آبی دوچرخه را، از مدرسه تا خانه، از کوچه ها و خیابان های این شهر تا جاذبه های تاریخی و هویتی و گردشگری و پارک ها و بوستان ها و مدرسه ها و مساجد و کوهستان های

آریتا حسین زاده عطارا این روایت از هم رکاب شدن والدین یک خانواده همراه فرزندان شان در یک صبح روشن آغاز می شود. در شهری که تاریخ در کوچه هایش باگتبد زرد امام مهربانی ها آرام می گیرد و قرار است جوانه های مدرسه ای اش، آینده ای روشن بسازند. خانواده ای با دوچرخه های رنگی، پدر با کلاه ایمنی براق، مادر با لیخنه ای مثل باد بهار و دو فرزند دبستانی هر کدام با دوچرخه های کوچک خود از خانه قدم به خیابان های شهر می گذارند. از مقابل خانه های تاریخی و قدیمی این شهر که هنوز بوی کاهگلش حس زندگی است، تا فضا های سبز و بوستان های کوچک و بزرگ این شهر و بولوارها و پیاده راه هایش عبور می کنند. فرهنگ سازی دوچرخه سواری خانوادگی برای شهری که هوای خاکستری اش مجال تنفس پاک را نمی دهد، راه حلی فراتر از یک گزینه حمل و نقل است. این راهکار در حقیقت پلی است بین زندگی شهری و ارزش های اجتماعی مانند آموزش

ایمنی در دوچرخه سواری خانوادگی بر مبنای استانداردهای جهانی



پیش از حرکت

- آماده سازی دوچرخه: مطمئن شوید زنجیر، ترمز و تایرها در وضعیت مناسب هستند.
- لباس مناسب: پوشیدن کلاه ایمنی و لباس مناسب و راحت.
- آماده سازی تغذیه: مصرف میوه و آب کافی.

ایستگاه اول (پس از سه کیلومتر)

- استراحت کوتاه
- نوشیدن آب

ایمنی کامل خود و فرزندان را فراموش نکنید



حتما پیش از همراه کردن فرزندان با خودتان، مسیر مدنظر را بررسی کنید و با چالش های آن آشنا شوید



در ابتدای سفر خانوادگی با دوچرخه، مسیرهای پارک های شهری و مسیرهای اختصاصی بهترین انتخاب هستند

به کودکان با آرامش و صبر آموزش دهید

مسیرهای کوتاه و امن را انتخاب کنید

ایستگاه دوم (مقابل هتل پارس)

- توقف برای استراحت
- خوردن یک میان وعده پراثری مانند شکلات تلخ
- نوشیدن آب

لذت بردن از مسیر را فراموش نکنید

زمان های استراحت کوتاه در نظر بگیرید

ایستگاه سوم و پایان مسیر (باغ وکیل آباد)

- استراحت نهایی
- بررسی دوچرخه ها
- نوشیدن آب
- خوردن یک میان وعده سبک مانند مغزچجات و میوه

چالش های مسیر دوچرخه هاشمیه تا باغ وکیل آباد

- پایین آمدن شاخه های برخی درختان در مسیر دوچرخه وکیل آباد
- توقف خودروها در پیاده رو مسیر دوچرخه
- تردد و توقف عابران پیاده و موتورها در مسیر دوچرخه، به ویژه مقابل کافی شاپ ها
- استاندارد نبودن مسیر دوچرخه در وکیل آباد اصلی هفتم تیر و هنرستان و صیاد شیرازی
- توقف و پارک خودروها در قسمت تقاطع های فرعی اصلی در مسیر دوچرخه
- پاک شدن رنگ آمیزی و نداشتن راهنما و علائم مشخص شدن مسیر دوچرخه در وکیل آباد

کالری سوزی در حدود ۱ کیلومتر رکاب زنی

وزن کودک	۲۰ تا ۳۰ کیلوگرم	۶۰ تا ۱۲۰ کالری
وزن کودک	۳۰ تا ۴۵ کیلوگرم	۹۰ تا ۱۸۰ کالری
وزن بزرگسالان	۶۰ تا ۷۰ کیلوگرم	۲۶۰ تا ۴۲۰ کالری
وزن بزرگسالان	۷۰ تا ۸۰ کیلوگرم	۳۲۰ تا ۵۲۰ کالری
وزن بزرگسالان	۸۰ تا ۹۰ کیلوگرم	۳۸۰ تا ۶۴۰ کالری

پس از دوچرخه سواری

- استراحت و نوشیدن آب
- بررسی و تمیزکردن و نگهداری دوچرخه
- دوش گرفتن