

دوچرخ برای کشف دنیا

فرهنگ دوچرخه سواری را باید از کودکی برای فرزندان جا بیندازیم



چطور دوچرخه را وارد زندگی کنیم؟

آشنایی کودکان و نوجوانان با دوچرخه بهتر است از یک تجربه خوشایند و بدون اجبار شروع شود. مهم این است که دوچرخه در ذهن او به یک گزینه طبیعی برای حرکت و رفت و آمد تبدیل شود. این آشنایی می تواند قدم به قدم و متناسب با سن و توانایی فرزندانمان شکل بگیرد. اما چگونه؟

الگو بودن والدین

فرزند بیشتر از آنکه از توصیه های ما یاد بگیرد، از رفتارمان یاد می گیرد. وقتی والدین برای مسیرهای کوتاه، گاهی دوچرخه را به خودرو ترجیح می دهند، بچه ها عملاً می بینند که دوچرخه یک وسیله واقعی برای رفت و آمد است، نه فقط وسیله ای برای بازی.

تفریح خانوادگی، باهم رکاب بزنیم

دوچرخه سواری خانوادگی می تواند اولین تجربه مثبت کودک از دوچرخه باشد. مسیریهای کوتاه در پارک یا محله، بدون فشار برای سرعت یا مسافت، کمک می کند کودکی که تازه با دوچرخه آشنا شده است این فعالیت را با همراهی، لذت و خاطره خوب پیوند بزند.

از تفریح تارفت و آمد

کم کم می شود از دوچرخه برای مقصد های واقعی استفاده کرد، رفتن به پارک، کتابخانه، خرید های کوچک یا دیدن دوستان در فاصله های مناسب. این تغییر کوچک، دوچرخه را از وسیله تفریح به یک انتخاب تبدیل می کند.

شراکت در انتخاب ها

تا جایی که ممکن است اجازه بدهیم فرزندان در انتخاب دوچرخه متناسب با اندازه و توانایی خودش، انتخاب تجهیزات و حتی پیدا کردن مسیرهای مناسب مشارکت داشته باشد. این مشارکت، علاوه بر ایجاد علاقه، حسن مالکیت و مسئولیت پذیری او را بیشتر می کند.

آموزش از اولین رکاب ها

ایمنی و مهارت دوچرخه سواری مثل کنترل سرعت و ترمز، توجه به اطراف، رعایت حق تقدم، شناخت علائم و پیش بینی رفتار دیگران را از همان ابتدا باید در قالبی ساده و متناسب به فرزندانمان آموزش بدهیم.

دوچرخه را عادی کنیم نه استثنایی

اگر دوچرخه فقط برای تعطیلات، آخر هفته یا تفریح استفاده شود، در ذهن کودکان و نوجوانان یک وسیله خاص باقی می ماند. گاهی استفاده از آن برای یک مقصد نزدیک و روزمره، پیام مهم تری دارد. برای رفتن همیشه لازم نیست سوار خودرو شویم.



شهری که برای رکاب زدن آماده است

فرهنگ دوچرخه فقط با تشویق کودک ساخته نمی شود، شهر هم باید دوچرخه سوار را به رسمیت بشناسد. اگر قرار است کودک دوچرخه را یکی از گزینه های رفت و آمد خود بداند، باید بتواند با امنیت و آسودگی از مبدأ به مقصد برسد و در مقصد هم جایی امن برای دوچرخه اش داشته باشد. کودک و خانواده باید به آموزش های ساده و کاربردی درباره قوانین، ایمنی و مهارت های دوچرخه سواری دسترسی داشته باشند. در کنار آن، وجود امکاناتی مثل تعمیرگاه های در دسترس، تجهیزات ایمنی و زیرساخت های مناسب کمک می کند دوچرخه سواری از انتخابی عملی تبدیل شود. مشهد سال هاست توسعه دوچرخه را به عنوان بخشی از حمل و نقل پاک و انسان محور دنبال می کند. این شهر از خرداد ۱۴۰۲ به عنوان دبیرخانه شهرهای دوستدار دوچرخه کشور معرفی شده است و شبکه مسیرهای دوچرخه و سامانه دوچرخه اشتراکی «بایدو» نیز در این سال ها توسعه پیدا کرده اند. در همین راستا محمد رضا قلندر شریف، شهردار مشهد، در گفت و گویی که اردیبهشت امسال با خبرگزاری صدا و سیما داشت از توسعه مسیرهای دوچرخه مشهد خبر داده و گفته بود که این شهر با ۲۱۰ کیلومتر مسیر دوچرخه و فعالیت ۳۲۰ ایستگاه یکی از شبکه های گسترده دوچرخه عمومی کشور را در اختیار دارد و شهرداری نیز ۲ هزار و ۲۰۰ دوچرخه اشتراکی را در اختیار شهروندان مشهدی گذاشته است.

اکنون می توانیم یک قدم دیگر برداریم؛ دوچرخه را برای کودکان هم به بخشی از زندگی شهری تبدیل کنیم. ایجاد مسیرهای امن و متناسب با کودکان در اطراف مدارس، پارک ها و مراکز محله ای می تواند نخستین تجربه های دوچرخه سواری مستقل را برای آن ها فراهم کند. در کنار آن، می توان در سامانه های دوچرخه اشتراکی، دوچرخه های مناسب کودکان و نوجوانان را نیز در نظر گرفت تا خانواده ها مجبور نباشند برای هر تجربه کوتاه، دوچرخه جداگانه تهیه کنند.

به خاطر بسیاریم اگر توسعه فرهنگ دوچرخه سواری از کودکی شروع شود می تواند عادات های رفت و آمد نسل آینده را تغییر دهد.



چرا دوچرخه؟

دوچرخه سواری فقط یک فعالیت بدنی نیست، مجموعه ای از تجربه های جسمی، ذهنی و اجتماعی را هم زمان ایجاد می کند. به همین دلیل، آشنایی زود هنگام با دوچرخه می تواند بخشی از سبک زندگی سالم و فرهنگ شهروندی آینده او باشد.

حسن استقلال

دوچرخه یکی از نخستین وسایلی است که به فرزند ما امکان می دهد خودش حرکت کند و به مقصد برسد. همین تجربه ساده می تواند حس توانمندی، کنترل و استقلال او را تقویت کند، البته متناسب با سن و در مسیرهای امن.

خودرو تنها انتخاب نیست

وقتی نوجوانان از همان ابتدا برای هر جابه جایی سوار خودرو نشود، با یک مفهوم مهم آشنایی می شود، برای رفتن، همیشه فقط یک راه وجود ندارد. این نگاه می تواند در آینده او را به انتخاب آگاهانه تر میان پیاده روی، دوچرخه، حمل و نقل عمومی و خودرو سوق دهد.

عادت به تحرک

وقتی بخشی از رفت و آمد با دوچرخه انجام می شود، فعالیت بدنی از یک برنامه ورزشی به بخشی از زندگی روزمره تبدیل می شود. این یعنی تحرک می تواند بدون نیاز به زمان جداگانه برای ورزش، وارد برنامه روزانه شود.

بدن در حال حرکت

رکاب زدن به تقویت عضلات پا، افزایش استقامت و بهبود آمادگی قلبی - تنفسی کمک می کند و مهارت هایی مثل تعادل، هماهنگی حرکات و کنترل بدن را نیز درگیر می کند. البته شدت و مدت فعالیت باید با سن و توانایی کودکان و نوجوانان متناسب باشد.

حال بهتر و ذهن فعال تر

فعالیت بدنی و حضور در فضای باز می تواند به سلامت روان، کاهش تنش و بهبود خلق و خوی کمک کند. از طرف دیگر، کنترل دوچرخه، توجه به مسیر و تصمیم گیری های لحظه ای، ذهن کودک را نیز درگیر نگه می دارد.

تجربه از نزدیک شهر

فردی که با دوچرخه حرکت می کند، شهر را فقط از پشت شیشه خودرو نمی بیند. فاصله ها، خیابان ها، مغازه ها، پارک ها، عابران و محله را با سرعت و مقیاس انسانی تجربه می کند و شناخت ملموس تری از محیط زندگی خود به دست می آورد.

تمرین فرهنگ شهروندی در کنار دیگران

دوچرخه سواری فرصتی برای تمرین مهارت هایی است که فقط روی دوچرخه کاربرد ندارند؛ رعایت نوبت و حق دیگران، توجه به اطراف، ارتباط با دیگران، تصمیم گیری، مسئولیت پذیری و مدیریت موقعیت های پیش بینی نشده. فرزند ما یاد می گیرد آزادی خودش در حرکت، با مسئولیتش در قبال دیگران همراه است.

دور دنیا با دوچرخه



در بعضی از کشورها دوچرخه فقط وسیله تفریح نیست، بخشی از مسیر روزمره کودکان و نوجوانان برای رفتن به مدرسه و جابه جایی در محله است. اما میزان استفاده از آن در کشورهای مختلف تفاوت زیادی دارد. مطالعات متعدد در دوره های مختلف کشورهای زیر را در زمره کشورهایی می داند که استفاده از دوچرخه در آن به وسیله کودکان و نوجوانان بسیار رایج است.

فنلاند

۷۶ درصد

۷۶ درصد از کودکان ۹ تا یازده ساله پیاده یا با دوچرخه به مدرسه می روند.

دانمارک

۳۷٫۴ درصد

۳۷٫۴ درصد از کودکان و نوجوانان شش تا هفده ساله برای رفتن به مدرسه از دوچرخه استفاده می کنند.

نروژ

۲۲ درصد

۲۲ درصد از کودکان و نوجوانان دوچرخه را برای رفتن به مدرسه انتخاب

اطلاعات موجود در این متن با استناد به مقالات منتشر شده در وبگاه های MDPI ScienceDirect و Pubmed Central نوشته است.