ਮਿਸੀਸੌਗਾ ਸਾਈਕਲਿਸਟਸ (ਸਾਈਕਲ ਸਵਾਰ) ਲਈ ਹੈਂਡਬੁੱਕ

MISSISSAUGA
Leading today for tomorrow

HCSC
HEALTHY CITY
STEWARDSHIP CENTRE

Ontario

Punjabi

ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਪ੍ਰੱਜਤਯੋਗ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੈ।

ਮਿਸੀਸੌਂਗਾ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਮਰਦਾਂ, ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਓ, ਜੋ ਸਾਈਕਲ ਦੀ ਸਵਾਰੀ ਇਸ ਲਈ ਚੁਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਸਦਾ ਖਰਚਾ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ, ਮਜ਼ਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੈ।

ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਹਰ ਇਕ ਲਈ ਹੈ!

ਤਤਕਰਾ

ਸਵਾਰੀ ਲਈ ਤਿਆਰ	4	ਸੜਕ ਦੇ ਨਿਯਮ	10–11
ਬਾਈਸਿਕਲ	5–6	ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਬਾਈਕਿੰਗ (ਸਾਈਕਲ ਸਵਾਰੀ)	12–13
ਸਾਈਕਲ ਸੁਰੱਖਿਆ	7–9		

ਆਜ਼ਾਦੀ

ਇਕ ਬਾਈਸਿਕਲ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਜਨਤਕ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਜਾਂ ਕਾਰ ਨਾਲੋਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤਾ

ਮਿਸੀਸੌਗਾ ਵਿਚ ਸਾਈਕਲਾਂ ਦੀ ਲੋਕਪ੍ਰਿਯਤਾ ਅਤੇ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਵੱਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਬਣੀਆਂ ਲੇਨਾਂ ਅਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਲਈ ਬਣੇ ਰਸਤਿਆਂ (ਪਗਡੰਡੀਆਂ) ਨਾਲ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਕਿਫ਼ਾਇਤੀ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਕ ਸਾਈਕਲ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਫ਼ਰ ਦਾ ਖ਼ਰਚ ਲਗਭਗ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ – ਬੱਸਾਂ ਦੀ ਲਾਗਤ ਤੋਂ ਸੈਕੜੇ ਡਾਲਰ ਘੱਟ ਅਤੇ ਇਕ ਕਾਰ ਦੇ ਖ਼ਰਚ ਤੋਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਡਾਲਰ ਘੱਟ।

ਸਿਹਤਮੰਦ

ਆਪਣੇ ਸਾਈਕਲ ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਏਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਵੱਧ ਊਰਜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਏਗੀ।

ਮਜ਼ਾ

ਆਪਣੇ ਬਾਈਕ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮਿਸੀਸੌਗਾ ਦੇ ਗੁਆਂਢ, ਵਾਟਰਫਰੰਟ (ਨਦੀ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਕਿਨਾਰੇ) ਅਤੇ ਪਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਗਾਹੁਣਾ (ਘੁੰਮਨਾ), ਮਜ਼ਾ ਲੈਣ ਦੇ ਕਈ ਢੰਗ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹੈ।

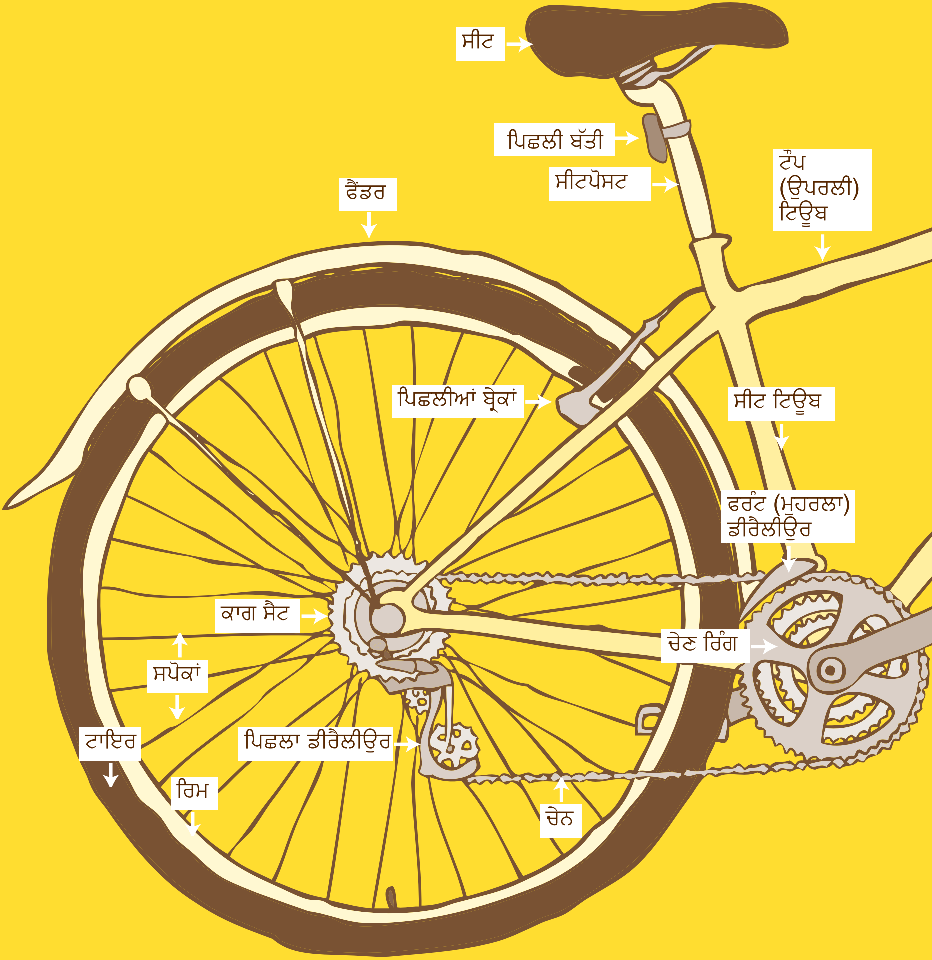
ਆਪਣੇ ਬਾਈਕ ਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਈਕਲ ਠੀਕ ਫਿਟ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਸਾਮਾਨ ਨਾਲ ਲੈਸ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਬਾਕਾਇਦਾ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਆਰਾਮਦਾਇਕ, ਖ਼ੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਭਰੋਸਾ ਹੋਏਗਾ।

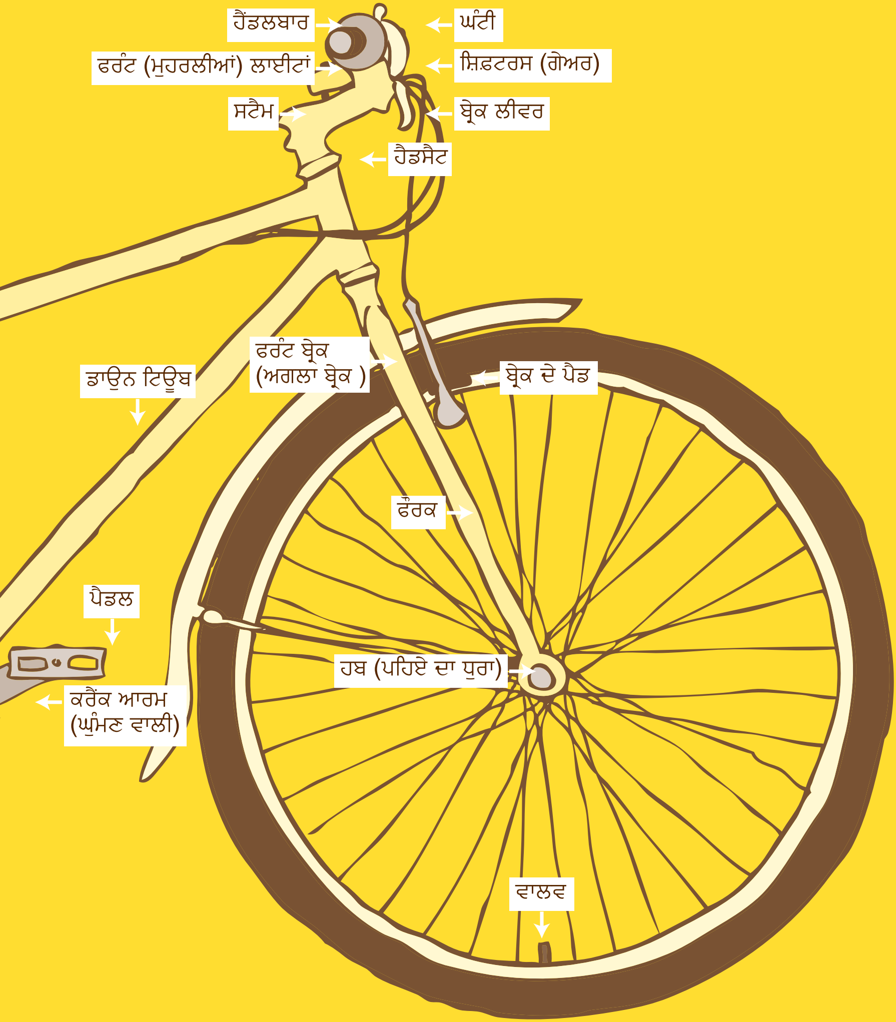
ਆਪਣੇ ਸਾਈਕਲ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਕਰੋ ਬਾਕਾਇਦਾ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬ੍ਰੇਕ ਜਲਦੀ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਰੁਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਰੈਂਕ ਆਰਮ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਮੁੜਦੀ। ਪੂਰੀ ਹਵਾ ਵਾਲੇ ਟਾਇਰ ਨਾਲ, ਟਾਇਰ ਦੇ ਪੰਕਚਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਜਾਏਗੀ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਈਕ ਫਿਟ (ਠੀਕਠਾਕ) ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਈਕਲ ਦੇ ਆਡੇ ਡੰਡੇ ਤੇ ਖੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਬੈਠੋ, ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਹੈਂਡਲ ਬਾਰ ਤੇ ਹੱਥ ਰੱਖ ਸਕੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਜਦੋਂ ਪੈਡਲ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਨੀਵੀਂ ਥਾਂ ਤੇ ਛੋਹੇ, ਤਾਂ ਥੋੜੀ ਮੁੜ ਜਾਏ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੰਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਾਈਕਲ ਸੀਟ ਜਾਂ ਬਾਈਕ ਟਰੇਲਰ ਤੇ ਬਿਠਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਨਟਾਰੀਓ ਵਿਚ ਸਾਈਕਲ ਤੇ ਦੋ ਸਵਾਰੀਆਂ ਦਾ ਬੈਠਣਾ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ।

***mississauga.ca/cycling** ਤੇ ਸਿਟੀ ਆਫ਼ ਮਿਸੀਸੌਗਾ ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਵੈਬ ਪੇਜ ਇਕ ਆਮ ਚੰਗਾ ਸਾਧਨ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਸਿਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੋਂ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀਆਂ ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਦੀਆਂ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ*


ਸੀਟ
ਪਿਛਲੀ ਬੱਤੀ
ਸੀਟਪੋਸਟ
ਟੌਪ (ਉਪਰਲੀ) ਟਿਊਬ
ਫੈਂਡਰ
ਪਿਛਲੀਆਂ ਬ੍ਰੇਕਾਂ
ਸੀਟ ਟਿਊਬ
ਫਰੰਟ (ਮੂਹਰਲਾ) ਡੀਰੈਲੀਉਰ
ਕਾਗ ਸੈਟ
ਚੇਨ ਰਿੰਗ
ਸਪੋਕਾਂ
ਟਾਇਰ
ਪਿਛਲਾ ਡੀਰੈਲੀਉਰ
ਰਿਮ
ਚੇਨ



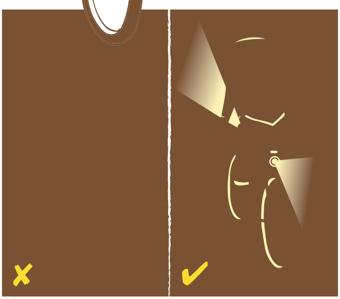
ਕਿਸੇ ਬਾਈਕ ਸ਼ਾਪ ਤੇ ਜਾਓ

ਮਿਸੀਸੌਗਾ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਾਈਕਲਾਂ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਈਕਲ ਵੇਚਦੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਾਈਕ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਸਿਟੀਜ਼ ਬਾਈਕਵੇਅ (City's Bikeway) ਅਤੇ ਟਰੇਲਸ ਮੈਪ ਤੇ ***mississauga.ca/cycling*** *ਤੇ ਵੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।*

ਨਜ਼ਰ ਵਿਚ ਰਹੋ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ

ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰ ਬਾਈਸਿਕਲ ਤੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦਿੱਤੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਲਾਲ ਬੱਤੀ ਜਾਂ ਰਿਫਲੈਕਟਰ ਲਗਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬੱਤੀਆਂ, ਰਿਫਲੈਕਟਰ, ਅਤੇ ਚਮਕਦੇ ਕਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਸਾਈਕਲਿਸਟ ਨੂੰ ਵੇਖ ਸਕਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਸਾਈਕਲਿਸਟ ਦਿਨ ਸਮੇਂ ਵੱਧ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦਿੱਸਦਾ ਹੈ

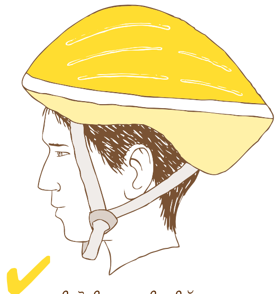


ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਦਿੱਸਦੇ

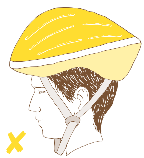
ਬੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਰੀਫਲੈਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮੁੜ ਵੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਹੈਲਮਿਟ ਪਾਉ

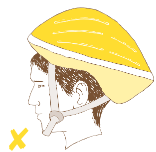
ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਾਈ ਹੋਈ ਹੈਲਮਿਟ ਡਿਗਣ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੇਗੀ। ਓਂਟਾਰੀਓ ਵਿਚ, 17 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਈਕਲਿਸਟਾਂ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਹੈਲਮਿਟ ਪਹਿਨਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।



ਸਹੀ ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨ – ਠੀਕ ਦਿੱਸਣਾ



ਬਹੁਤ ਅੱਗੇ ਹੋਣਾ, ਸਟ੍ਰੈਪ (ਤਣੀ, ਪੇਟੀ) ਬਹੁਤ ਢਿੱਲਾ ਹੈ



ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿੱਛੇ

ਆਪਣੀ ਘੰਟੀ ਵਜਾਓ

ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰ ਬਾਈਸਿਕਲ ਤੇ ਘੰਟੀ ਜਾਂ ਹਾਰਨ ਲਗਿਆ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪੈਦਲ ਤੁਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਦੇਣ ਲਈ ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ, ਸਾਈਕਲਿਸਟਾਂ ਨੂੰ ਘੰਟੀ ਜ਼ਰੂਰ ਵਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

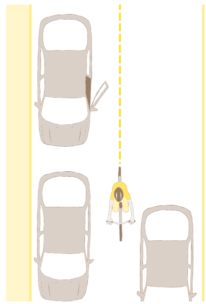
ਪੈਦਲ ਤੁਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਸੜਕ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਾ ਪੈਦਲ ਤੁਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦੋਂ ਰੁਕ ਜਾਉ ਜਦੋਂ ਪੈਦਲ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਚੌਰਾਹੇ ਤੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਜ਼ਤ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉ। ਜਦੋਂ ਸਕੂਲ ਬੱਸਾਂ ਤੇ ਮੁਸਾਫਿਰ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂ ਉਤਰ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਸਾਈਕਲਿਸਟਾਂ ਨੂੰ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਉਚਿਤ ਫਾਸਲੇ ਤੇ ਰੁਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਸਾਈਕਲ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਅਤੇ ਪੈਦਲ ਤੁਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਚੌਕਸ ਰਹੋ ਅਤੇ ਟੱਕਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਲਾਏ ਗਏ ਅਨੁਮਾਨ ਅਨੁਸਾਰ ਸੜਕ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉ। ਸੜਕ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਇੱਜ਼ਤ ਭਰਿਆ ਵਰਤਾਉ ਕਰੋ।

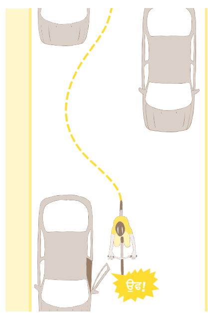
ਧਿਆਨ ਦਿਉ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਵਿਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਡਰਾਈਵਰ ਹਰ ਵਕਤ ਸਾਈਕਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ। ਸੜਕ ਵਿਚਲੇ ਟੋਇਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲੇਨ ਵਿਚ ਕਾਰਾਂ ਦੇ ਦਰਵਾਜੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਵਰਗੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਲ ਬੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਰੁਕਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਤੇ ਰੁਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਧਰੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਉਸੇ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਹੀ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਓਂਟਾਰੀਓ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਤਹਿਤ, ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੌਲੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਚਲਣ ਵਾਲੇ ਵਾਹਨ ਸੜਕ ਦੀ ਪਟੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਚਲਦੇ ਹਨ।

ਸਿੱਧੀ ਲੇਨ ਵਿਚ ਚਲਾਉ ਡਰਾਈਵਰ ਸਮਝ ਲੈਣਗੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਰਾਦਾ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਲਾਏ ਅਨੁਮਾਨ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿੱਧੀ ਲਾਈਨ ਵਿਚ ਅਤੇ ਪਾਰਕ ਕੀਤੀਆਂ ਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਭੀੜ ਵਿਚ ਕਦੀ ਬਾਹਰ ਕਦੀ ਅੰਦਰ ਨਾ ਘੁਮੋ। ਲੇਨ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਿਛੇ ਵੇਖੋ।



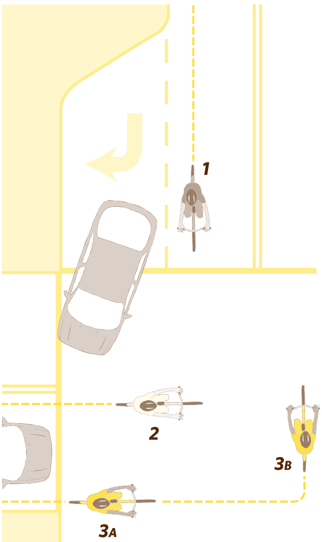
✔ *ਪਾਰਕ ਕੀਤੀਆਂ ਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਫਾਸਲਾ ਰੱਖੋ*



✘ *ਵਿਚ ਵਿਚ ਖਾਲੀ ਦਿੱਸਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਸਾਈਕਲ ਲੰਘਾਉਣ ਦੇ ਲਾਲਚ ਤੋਂ ਬਚੋ*

ਦੋਰਾਹਿਆਂ ਜਾਂ ਜਿਥੇ ਸੜਕ ਕਟੀ ਹੋਵੇ

ਜਦੋਂ ਸਫਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਇਕ ਦੋਰਾਹੇ ਰਾਹੀਂ ਲੰਘਦਿਆਂ ਡਰਾਈਵਰ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੇ ਪੂਰੀ ਲੇਨ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਈਕਲ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਲੇਨ ਤੇ ਸਫਰ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।



1 *ਜੇ ਸਿੱਧੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਸੱਜੇ ਮੋੜ ਤੇ ਦਾਖਲ ਨਾ ਹੋਵੋ*

2 *ਲੇਨ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਦਾ ਮੋੜ ਕਟੋ*

3 *ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਾਲੇ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਦੇ ਮੋੜ ਤੇ ਲੇਨ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲੋਂ ਮੁੜੋ*

ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਮੁੜਨਾ ਹੈ, ਉਧਰ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦਿਉ

ਦੋਰਾਹੇ ਤੇ ਪੁੱਜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਕੇ ਜਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸੜਕ ਤੇ ਮੁੜਨ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਘੱਟ ਕਰੋ ਮੋੜਾਂ 'ਤੇ – ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਗਿੱਲੀਆਂ ਸੜਕਾਂ ਤੇ।

ਵੱਡੇ ਵਾਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ

ਟਰੱਕਾਂ, ਬੱਸਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੱਡੇ ਵਾਹਨਾਂ ਕੋਲੋਂ ਸਾਈਕਲ ਤੇ ਲੰਘਦਿਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ। ਕਿਸੇ ਸੜਕ ਦੇ ਚੋਰਸਤੇ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੱਗੇ ਉਦੋਂ ਤੀਕ ਨਾ ਲੰਘੋ ਜਦ ਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੂਰਾ ਯਕੀਨ ਨਾ ਹੋਏ, ਕਿ ਉਹ ਸਿੱਧਾ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਇਕ ਕੋਰਸ ਕਰੋ

ਨੌਜਵਾਨ ਸਾਈਕਲਿਸਟਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਕੈਨ-ਬਾਈਕ ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਕੋਰਸਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਜਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਏਗਾ: ***mississauga.ca/cycling***

ਸਾਈਕਲਿਸਟਸ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ

ਮਿਸੀਸੌਗਾ ਵਿਚ ਸਾਈਕਲ ਦੀ ਸਵਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਲਾਈਸੈਂਸ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪਰਮਿਟ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ। ਪਰ, ਸਾਈਕਲਿਸਟਾਂ ਨੂੰ ਟਰੈਫਿਕ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਸਿਗਨਲਾਂ ਅਤੇ ਸੰਕੇਤ ਚਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਣਾ ਪਏਗਾ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਜੁਰਮਾਨੇ ਦੇਣੇ ਪੈਣਗੇ।

ਹਾਈਵੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਐਕਟ (ਸਾਹਰਾਹਾਂ ਦੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਬਾਰੇ ਕਾਨੂੰਨ)

ਓਂਟਾਰੀਓ ਦੇ ਹਾਈਵੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਐਕਟ (Ontario's Highway Traffic Act) ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ – ਸਾਈਕਲਿਸਟਾਂ ਸਮੇਤ – ਸਭ ਸੜਕ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਈਕਲਿਸਟਾਂ ਨੂੰ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਦੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਾਰੇ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਸਮੇਤ ਬਾਈਸਿਕਲ ਸਬੰਧੀ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਵੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਪੁਲੀਸ

ਜੇ ਕਿਸੇ ਬਾਰੇ ਪੁਲੀਸ ਇਹ ਸੋਚਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੇ ਕਿਸੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਰੋਕਿਆ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਸਾਈਕਲਿਸਟ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਹੀ ਨਾਂ ਅਤੇ ਪਤਾ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸਾਈਕਲਿਸਟਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗ਼ਲਤੀ ਲਈ ਕੋਈ ਅਯੋਗਤਾ ਪੁਆਇੰਟ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏਗਾ

ਸਾਈਕਲਿਸਟਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਤੇ ਜਦ ਉਹ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਂਦੇ ਹੋਣ, ਉਦੋਂ ਕੋਈ ਅਯੋਗਤਾ ਪੁਆਇੰਟ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਜਦੋਂ ਟਿਕਟ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਚੋਣਵੇਂ HTA (ਹਾਈਵੇ ਟਰੈਫਿਕ ਬਾਰੇ ਕਾਨੂੰਨ) ਅਪਰਾਧਾਂ ਅਤੇ ਜੁਰਮਾਨਾ ਦੀ ਸੂਚੀ

ਬਿਨਾਂ ਸਹੀ ਹੈਲਮਿਟ ਪਾਏ, 16 ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਾਲ ਦੇ ਮੁਸਾਫਿਰ ਨੂੰ ਲਿਜਾ ਰਹੇ ਹੋਣ	$85
ਰੁਕੋ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਾ ਉਲੰਘਣ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਰੁਕਣ ਵਿਚ ਅਸਫਲ ਹੋਣ ਤੇ	$85
ਰੁਕੋ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਨੂੰ ਨਾ ਵੇਖਣ ਜਾਂ ਮੁੜ ਜਾਣ ਤੇ	$85
ਜਦੋਂ ਸਾਈਕਲਿਸਟ ਚੋਰਾਹੇ (ਚੌਪੜ ਦੀਆਂ ਸੜਕਾਂ) 'ਤੇ ਸਾਈਕਲ ਤੇ ਸਵਾਰ ਹੋਵੇ	$85
ਲਾਲ ਬੱਤੀ – ਰੁਕਣ ਵਿਚ ਅਸਫਲ ਹੋਵੇ	$260
ਬੇਪਰਵਾਹੀ ਨਾਲ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ	$400

ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਾਧਨ ਲੱਭੋ

ਦ ਸਾਈਕਲ ਟੋਰਾਂਟੋ (Cycle Toronto) ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਬਾਈਕਾਂ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ, ਸਾਈਕਲਿਸਟਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਆਪਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਟਿਕਟਾਂ ਅਤੇ ਬੀਮੇ ਦੇ ਕਲੇਮਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟਣਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ: ***cycleto.ca/general-resources*** *ਤੇ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।*

ਤੁਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦੀ ਪਟੜੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ

ਸੜਕ ਦੇ ਫੁੱਟਪਾਥ (ਇਕ ਪਾਸੇ ਦੀ ਪਟੜੀ) ਅਤੇ ਚੋਰਸਤਿਆਂ ਵਿਚ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਅਤੇ ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ। ਜੇ ਪੈਦਲ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਆਉਣ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਲੰਘ ਜਾਣ ਦਿਉ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ, ਸਾਈਕਲ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਉਤਰ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਪੈਦਲ ਫੜ ਕੇ ਲਿਜਾਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸਿਟੀ ਆਫ ਮਿਸੀਸੌਗਾ ਟਰੈਫਿਕ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਸੜਕ ਦੀਆਂ ਪਗਡੰਡੀਆਂ ਤੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਮਨ੍ਹਾਂ ਹੈ, ਸਿਰਫ ਉਹੀ ਸਾਈਕਲ ਚਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਹੀਆਂ ਦਾ ਘੇਰਾ ਪੰਜਾਹ (50) ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਕਾਨੂੰਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੜਕਾਂ ਦੀਆਂ ਪਗਡੰਡੀਆਂ ਤੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣੀ ਹੈ। ਪਗਡੰਡੀਆਂ ਤੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਦਾ ਜੁਰਮਾਨਾ $35 ਹੈ।

ਟੱਕਰਾ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਟੱਕਰ ਹੋ ਜਾਏ, ਭਾਵੇਂ ਹਾਦਸਾ ਤੁਹਾਡੀ ਹੀ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵਾਂ ਸਾਈਕਲ ਲੈਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਬਿਲ ਦੇਣ ਲਈ ਧਨ ਸਮੇਤ, ਲਾਭ ਲੈਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਕੋਈ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾਏ, ਡਰਾਈਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਐਕਸਚੈਂਜ (ਵਟਾਂਦਰਾ) ਕਰੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਾਇਸੈਂਸ ਪਲੇਟ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਬੀਮੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖੇ।

ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਮਿਸੀਸੌਗਾ ਦੇ 60% ਤੋਂ ਵੱਧ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਸਾਈਕਲ ਹਨ। ਮਿਸੀਸੌਗਾ ਦੇ ਲੋਕ ਜੋ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਤੇ ਸਾਈਕਲਾਂ ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਦੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਅੱਧ ਚੱਕਰ 5 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਤੋਂ ਘੱਟ, ਜਾਂ ਲਗਭਗ 20 ਮਿੰਟ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਘੱਟ ਫਾਸਲੇ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਾਈਕਲ ਤੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਸਫ਼ਰ ਸਾਈਕਲ ਤੋਂ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਆਵਾਜਾਈ ਦਾ ਇਕ ਚੁਸਤ, ਪੁੱਜਤਯੋਗ ਅਤੇ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਤਰੀਕਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਤੇ ਸਾਈਕਲ ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਵੱਧ ਜਿਆਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵੀ ਜਿਆਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧੀਆ ਰਾਹ ਚੁਣੋ ਮਿਸੀਸੌਗਾ ਬਾਈਕਵੇਅ (Mississauga Bikeway) ਅਤੇ ਟਰੇਲਸ ਮੈਪ (Trails Map) ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਰੂਟ ਚੁਣਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ, ਜਿੱਥੇ ਸਾਈਕਲਾਂ ਲਈ ਲੇਨਾਂ ਜਾਂ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਲਈ ਪਗਡੰਡੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਸੜਕ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਤੇ ਟਰੱਕਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਤੇ ਘੱਟ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਾਲੇ ਵਾਹਨ ਚਲਦੇ ਹੋਣਗੇ। ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਰੂਟ ਤੇ ਜਾਕੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਭੀੜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਸ ਦੇ ਟਰੈਫਿਕ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋ।

ਬਾਈਕ ਰੂਟਾਂ ਅਤੇ ਬਾਈਕ ਲੇਨਾਂ ਮਿਸੀਸੌਗਾ ਵਿਚ ਸਾਈਕਲਾਂ ਲਈ ਸੈਕੜੇ ਮੀਲਾਂ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸੜਕਾਂ ਤੇ ਬਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਾਈਕਲ ਲੇਨਾਂ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਵਾਲੇ ਰੂਟ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਲ ਉਹ ਪਗਡੰਡੀਆਂ ਜੋ ਪਾਰਕਾਂ, ਡੂੰਘੀ ਘਾਟੀ (ਖੱਡਾਂ) ਅਤੇ ਵਾਟਰਫਰੰਟ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਅਨੁਭਵੀ ਸਾਈਕਲਿਸਟ ਨਾਲ ਚਲਾਉ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਕਿ ਭੀੜ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤਾ ਨਾਲ ਸਾਈਕਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਲਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਸਤੇ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਵੱਧ ਅਨੁਭਵੀ ਸਾਈਕਲਿਸਟ ਨਾਲ ਜਾਉ।

ਟਰੇਲਸ (ਪਗਡੰਡੀਆਂ) ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਪਾਰਕਾਂ ਵਿਚ ਪਗਡੰਡੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਾਹ ਰਾਹ (ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਸੜਕਾਂ) ਪੈਦਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਪਗਡੰਡੀ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਘੰਟੀ ਜਾਂ ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਥੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਏ, ਅਤੇ ਉਹ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲੰਘ ਸਕਣ। ਜਦੋਂ ਪਗਡੰਡੀਆਂ, ਚੁਰਸਤਿਆਂ ਅਤੇ ਚੌਂਕਾਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤਾਂ ਵਾਹਨਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਪਗਡੰਡੀਆਂ ਤੇ ਸਾਈਕਲਾਂ ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਸਿਵਾਏ ਉਸ ਪਗਡੰਡੀ ਤੋਂ ਜਿੱਥੇ ਸਾਈਕਲਾਂ ਦੇ ਜਾਣ ਲਈ ਨਿਸ਼ਾਨ ਬਣਿਆ ਹੋਵੇ, ਬਾਕੀ ਸਭ ਚੌਂਕਾਂ ਚੁਰਾਹਿਆਂ ਤੇ ਸਾਈਕਲ ਤੋਂ ਉਤਰ ਕੇ ਪੈਦਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਈ-ਬਾਈਕਸ ਮਿਸੀਸੌਗਾ ਅੰਦਰ ਕਿਸੀ ਵੀ ਸੜਕ ਤੇ, ਜਿੱਥੇ ਆਮ ਸਾਈਕਲ ਚਲਦੇ ਹਨ, ਬੈਟਰੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਚਲਣ ਵਾਲੇ ਬਾਈਸਿਕਲਾਂ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਈ-ਬਾਈਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਆਗਿਆ ਹੈ। ਪਗਡੰਡੀਆਂ ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਈ-ਬਾਈਕਾਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ 40 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (88 ਪੌਂਡ) ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ, ਅਜਿਹਾ ਮੋਟਰ ਨਾਲ ਚਲਣ ਵਾਲੇ ਸਕੂਟਰਾਂ ਵਰਗੇ ਦਿੱਸਣ ਵਾਲੇ ਈ-ਬਾਈਕਾਂ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਾਉਣ ਲਈ ਹੈ।

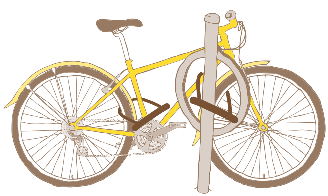
ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਨਕਸ਼ਾ

*ਮਿਸੀਸੌਗਾ ਬਾਈਕਵੇਅ ਅਤੇ ਟਰੇਲਸ ਮੈਪ (ਪਗਡੰਡੀਆਂ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ) ਨੂੰ **mississauga.ca/cycling** ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਤੇ ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਜਾਂ ਬਾਈਕ ਸ਼ਾਪ ਤੋਂ ਇਕ ਨਕਸ਼ਾ ਲੈ ਲਓ। ਪੀਲ ਖੇਤਰ (Region of Peel) ਅੰਦਰ ਪਗਡੰਡੀਆਂ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ **walkandrollpeel.ca** ਤੇ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ **findtheway.ca** ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਗੁਆਂਢ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਮਿਉਨਿਸਿਪੈਲਿਟੀਆਂ ਤੋਂ ਰੂਟ ਮੈਪਾਂ ਤੇ ਐਕਸੈਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।*

ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੋ, ਉਹੀ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨੋ। ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਹਲਕੇ ਕਪੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਪਰਤਾਂ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਬਾਰਸ਼ ਹੋਣ ਤੇ ਵਾਟਰਪਰੂਫ ਜੈਕੇਟਾਂ ਅਤੇ ਪੈਂਟਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਭਿਜੋਗੇ ਨਹੀਂ।

ਆਪਣੇ ਸਾਈਕਲ ਤੇ ਆਉ ਜਾਉ ਸਭ MiWay ਅਤੇ ਗੋ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ (GO Transit) ਬੱਸਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬਾਈਕ ਰੈਕ (ਸਾਈਕਲਾਂ ਲਈ ਸਟੈਂਡ), ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਾਧੂ ਫੀਸ ਦੇ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਰੈਕ ਤੇ ਦੋ ਬਾਈਸਿਕਲ ਖੜ੍ਹੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੂਰੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ, ਸਵੇਰ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਭੀੜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ, ਗੋ ਟਰੇਨਸ (GO Trains) ਤੇ ਸਾਈਕਲਾਂ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਾਈਕਲ ਨੂੰ ਤਾਲਾ ਲਾਉ ਇਸਦੇ ਚੋਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਸਾਈਕਲ ਦਾ ਫਰੇਮ ਅਤੇ ਦੋਹਾਂ ਪਹੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਲਾ ਲਾਉ। ਇੱਕ ਯੂ-ਰੂਪੀ ਤਾਲਾ (U-lock) ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਪੋਸਟ-ਐਂਡ-ਰਿੰਗ ਲਗਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੋਸਟ ਜਾਂ ਖੰਭੇ ਨਾਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰੋ। ਵਧੀਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਇਕ ਦੂਜਾ ਤਾਲਾ ਵੀ ਲਾਉ।



ਆਪਣੇ ਸਾਈਕਲਾਂ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪਹੀਏ ਅਤੇ ਫਰੇਮ ਨੂੰ ਪੋਸਟ-ਐਂਡ-ਰਿੰਗ ਦੇ ਰਿੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਤਾਲੇ ਉਪਰ ਡੰਡਾ ਨਾਲ ਲਾਕ ਕਰ ਦਿਉ

ਆਪਣਾ ਸਫ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

ਸਿਹਤ, ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਲਈ

ਸਾਈਕਲ ਦੀ ਸਵਾਰੀ ਸਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਵਿਚ ਅਸੀਮਿਤ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਗਾਹੋ ਅਤੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਓ।

ਸਿਟੀ ਆਫ ਮਿਸੀਸੌਗਾ, ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਨੂੰ ਚੁਗਿਰਦੇ ਵਿਚ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਇਕ ਵਿਕਲਪ ਵਜੋਂ ਇਸਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਇਸ ਲਈ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਮਿਸੀਸੌਗਾ ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਮਾਸਟਰ ਪਲੈਨ (2010) [Mississauga Cycling Master Plan (2010)] ਇਕ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਇਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਸਭਿਆਚਾਰ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ ਇਕ ਵਿਆਪਕ ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਨੈਟਵਰਕ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਅਪਣਾਉਣਾ ਹੈ।

mississauga.ca/cycling

ਹੈਲਦੀ ਸਿਟੀ ਸਟੀਵਰਡਸ਼ਿਪ ਸੈਂਟਰ (Healthy City Stewardship Centre) ਇਕ ਅਨੋਖੀ ਮਲਟੀ-ਸੈਕਟਰ ਦੀ ਭਾਈਵਾਲੀ ਹੈ, ਜੋ 2004 ਵਿਚ ਕਾਇਮ ਹੋਈ ਸੀ। ਇਹ ਇਕ ਸਵੈਇੱਛਤ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਿਟੀ ਆਫ ਮਿਸੀਸੌਗਾ ਵਿਚ ਅਹਿਮ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਹਤ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਚੁਗਿਰਦੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਲਈ ਆਮ ਆਦਮੀ ਦੀ ਕਲਪਨਾ, ਨਜ਼ਰੀਏ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਵਿਸ਼ਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।

mississauga.ca/
stewardshipcentre

ਓਨਟਾਰੀਓ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਅੰਦਰਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਵਿਦਿਅਕ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਸਤੋਂ ਓਨਟਾਰੀਓ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਮੰਤਰੀਆਂ ਦੀ ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਝਲਕ ਮਿਲੇ।

ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:
ਅਰਬੀ [عربي]
ਚੀਨੀ [中文]
ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ [English]
ਪੰਜਾਬੀ
ਸੋਮਾਲੀ [Af Soomaali]
ਅਤੇ ਸਪੈਨਿਸ਼ [Español]

ਹੋਰ ਵੱਧ ਕਾਪੀਆਂ ਲਈ cycling@mississauga.ca ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ: ਮਿਸੀਸੌਗਾ ਸਾਈਕਲਿਸਟਸ ਹੈਂਡਬੁੱਕ, ਟੋਰਾਂਟੋ ਸਾਈਕਲਿਸਟਸ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ ਫਾਰ ਇੰਟੈਗਰੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਸਸਟੇਨੇਬਲ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ (Partnership for Integration and Sustainable Transportation), ਜੋ ਸਾਈਕਲ ਟੋਰਾਂਟੋ (Cycle Toronto) ਅਤੇ ਕਲਚਰ ਲਿੰਕ ਸੈਟਲਮੇਂਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (CultureLink Settlement Services) ਦੀ ਇਕ ਸਾਂਝੀ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਹੈ, ਵੱਲੋਂ 2010 ਵਿਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਟੋਰਾਂਟੋ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਨੇ ਕੀਤੀ। ਮੂਲ ਟੈਕਸਟ Steve Brearton ਦੀ ਹੈ, ਚਿੱਤਰ Jay Dart ਵੱਲੋਂ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਡਿਜ਼ਾਈਨ Simon Farla ਨੇ ਬਣਾਇਆ ਹੈ।

ਮਈ 2013