ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ

ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ

ਗਾਈਡ

VANCOUVER AREA CYCLING COALITION

The Lower Mainland's Cycling Advocates!

Travel Smart

MOSAIC

ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਘੱਟ ਖਰਚੇ ਵਾਲਾ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੌਖਾ ਹੈ।

ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਦੇ 275000 ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਸਨੀਕਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਜੋ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰੀ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਘੱਟ ਖਰਚੇ ਵਾਲਾ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੌਖਾ ਹੈ।

ਸਾਈਕਲ ਹਰ ਇਕ ਲਈ ਹੈ!

ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ

ਸਵਾਰੀ ਲਈ ਤਿਆਰ	4
ਸਾਈਕਲ	5–6
ਸਾਈਕਲ ਦੀ ਸੇਫਟੀ	7–9
ਸੜਕ ਦੇ ਨਿਯਮ	10–11
ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ	12–13

ਆਜ਼ਾਦੀ

ਸਾਈਕਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਥੇ ਜਾਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਜਦੋਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਅਕਸਰ ਸਰਕਾਰੀ ਬੱਸਾਂ ਗੱਡੀਆਂ ਜਾਂ ਕਾਰ ਨਾਲੋਂ ਛੇਤੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੇਫਟੀ

ਸਾਈਕਲ ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਦੀਆਂ ਸੜਕਾਂ `ਤੇ ਲੋਕ ਪਿਆਰੇ ਹਨ। ਲੇਨਾਂ ਸਾਈਕਲਾਂ ਲਈ ਰੀਜ਼ਰਵ ਹਨ ਅਤੇ ਟਰੈਫਿਕ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਘੱਟ ਖਰਚਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਈਕਲ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਫਰ ਕਰਨ ਦਾ ਖਰਚਾ ਤਕਰੀਬਨ ਮੁਫਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਬੱਸਾਂ ਗੱਡੀਆਂ ਦੇ ਖਰਚੇ ਨਾਲੋਂ ਸੈਂਕੜੇ ਡਾਲਰ ਘੱਟ ਅਤੇ ਕਾਰ ਨਾਲੋਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਡਾਲਰ ਸਸਤਾ।

ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਆਪਣੇ ਸਾਈਕਲ `ਤੇ ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਦੇਵੇਗਾ।

ਸ਼ੁਗਲ

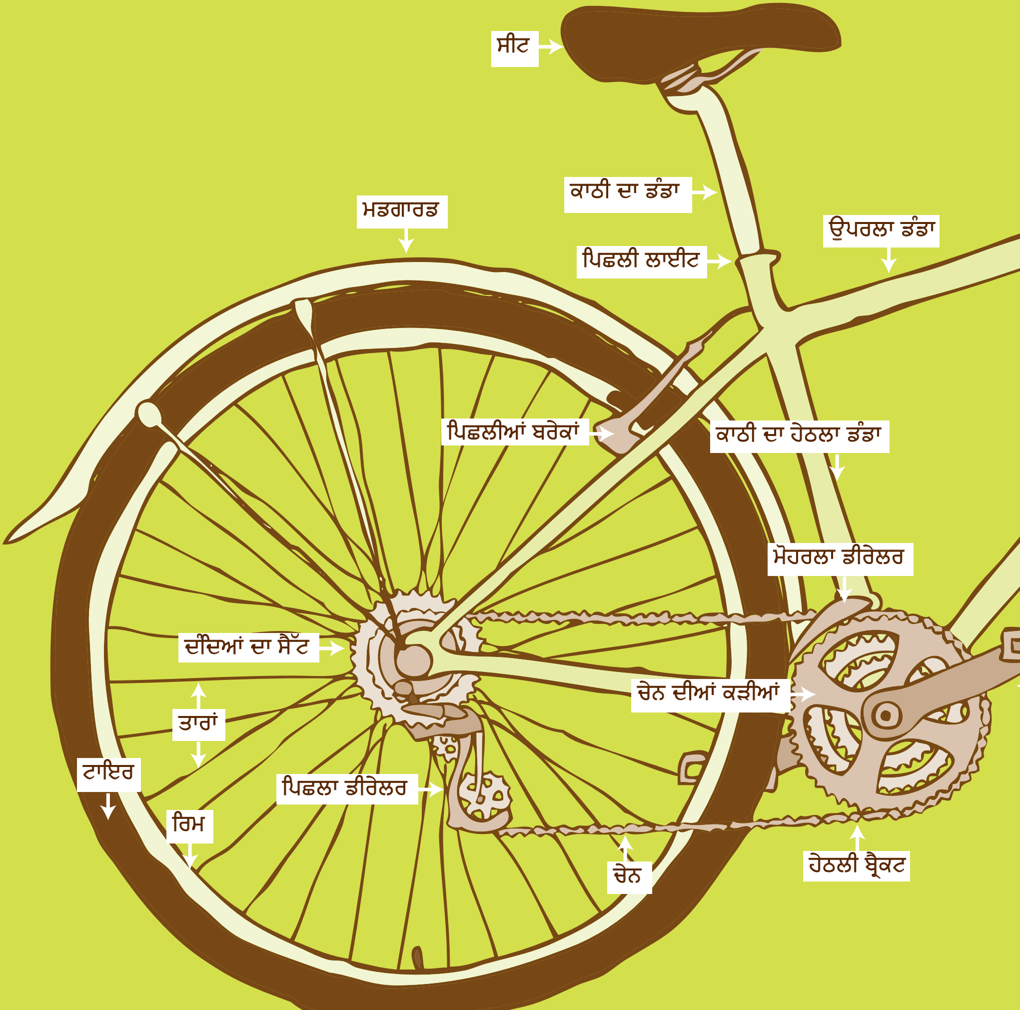
ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਦੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢਾਂ, ਬੀਚਾਂ ਅਤੇ ਪਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਾ, ਆਪਣੇ ਸਾਈਕਲ `ਤੇ ਸ਼ੁਗਲ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਹੈ।

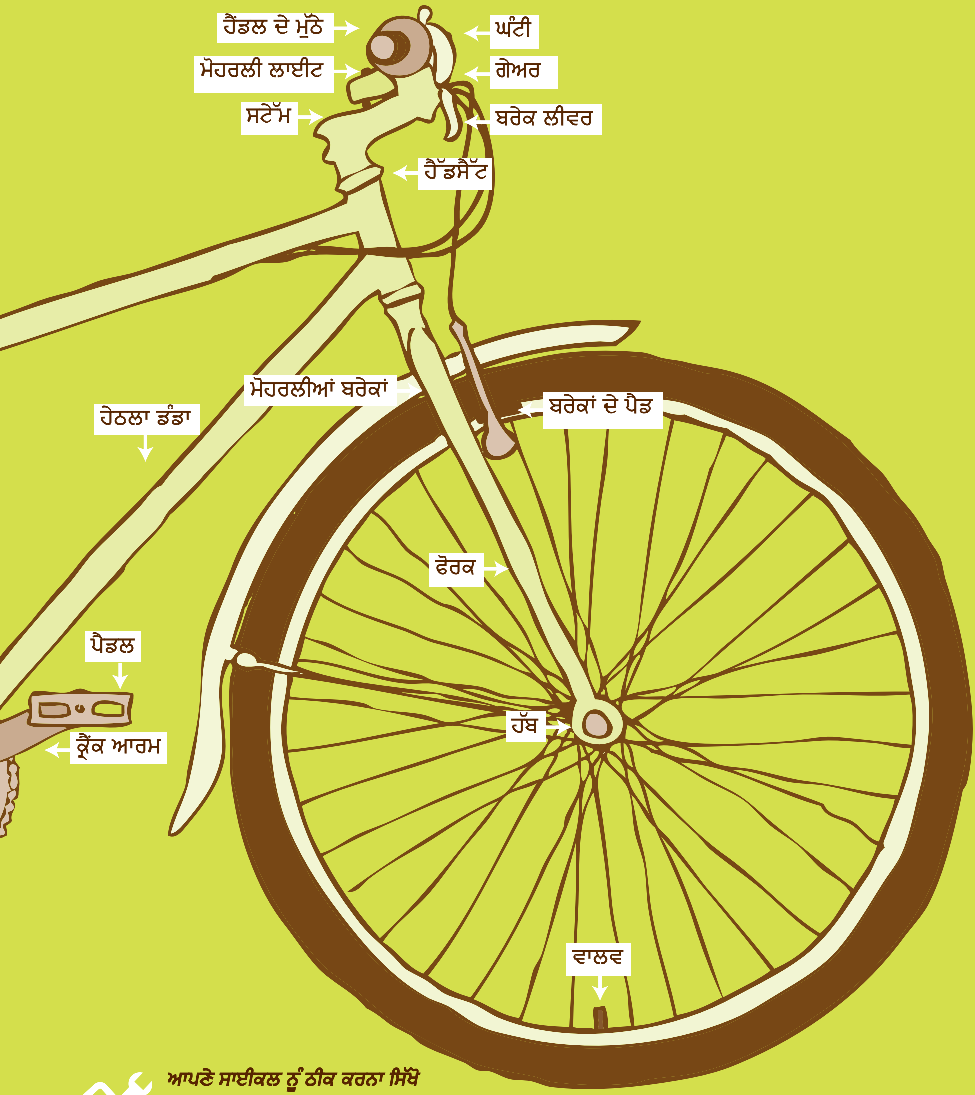
ਆਪਣੇ ਸਾਈਕਲ `ਤੇ ਸਵਾਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਹੀ ਮੇਚ ਵਾਲਾ ਸਾਈਕਲ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਨੇਮ ਨਾਲ ਠੀਕਠਾਕ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਉੱਪਰ ਸਹੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਅਰਾਮਦੇਹ, ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।

ਆਪਣੇ ਸਾਈਕਲ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰੋ ਨੇਮ ਨਾਲ ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਰੇਕਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਸਾਈਕਲ ਰੋਕਣ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਡਲ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹਿੱਲਦੇ। ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਟਾਇਰਾਂ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਹਵਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਟਾਇਰ ਪੈਂਚਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੈਡਲ ਮਾਰਨੇ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਈਕਲ ਮੇਚ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਈਕਲ ਦੇ ਡੰਡੇ ਉੱਪਰ ਖੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਈਕਲ `ਤੇ ਬਹਿਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਹੈਂਡਲ ਦੇ ਡੰਡਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੈਡਲ ਦੇ ਸੱਭ ਤੋਂ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਛੂਹਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮੁੜੀ ਹੋਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

*ਵੈਨਕੂਵਰ ਏਰੀਆ ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਕੋਲੀਸ਼ਨ ਦਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ **vacc.bc.ca** ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਇਕ ਚੰਗਾ ਵਸੀਲਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਖਬਰਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੌਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।*


ਸੀਟ
ਕਾਠੀ ਦਾ ਡੰਡਾ
ਮਡਗਾਰਡ
ਉਪਰਲਾ ਡੰਡਾ
ਪਿਛਲੀ ਲਾਈਟ
ਪਿਛਲੀਆਂ ਬਰੇਕਾਂ
ਕਾਠੀ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਡੰਡਾ
ਮੋਹਰਲਾ ਡੀਰੇਲਰ
ਦੰਦਿਆਂ ਦਾ ਸੈੱਟ
ਚੇਨ ਦੀਆਂ ਕੜੀਆਂ
ਤਾਰਾਂ
ਟਾਇਰ
ਪਿਛਲਾ ਡੀਰੇਲਰ
ਰਿਮ
ਚੇਨ
ਹੇਠਲੀ ਬ੍ਰੈਕਟ

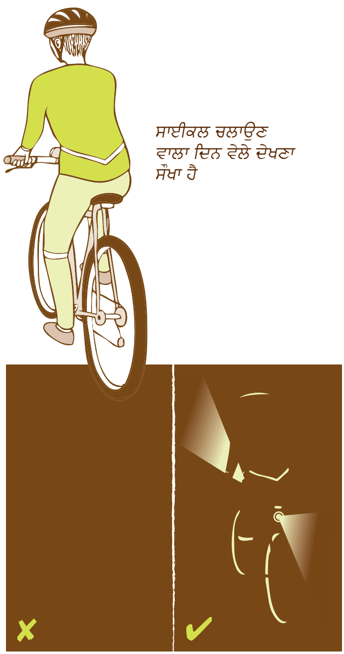


ਆਪਣੇ ਸਾਈਕਲ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ

ਵੈਨਕੂਵਰ ਏਰੀਆ ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਕੋਲੀਸ਼ਨ ਆਪਣੇ ਸਾਈਕਲ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕਈ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਲਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਾਈਕਲ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਤੋਂ ਵਿਕਸਤ ਹੁਨਰ ਸਿਖਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ***vacc.bc.ca/streetwise***

ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੋ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ

ਬੀ ਸੀ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਨ੍ਹੇਰਾ ਹੋਣ `ਤੇ ਸਾਈਕਲ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਚਿੱਟੀ ਲਾਈਟ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਲਾਲ ਲਾਈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਈਕਲਾਂ ਉੱਪਰ ਘੰਟੀ ਜਾਂ ਹੌਰਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ। ਲਾਈਟਾਂ, ਰਿਫਲੈਕਟਰ ਅਤੇ ਚਮਕਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਦੀ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

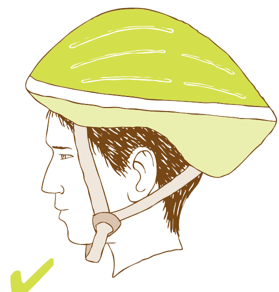


ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਦੇਖਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ

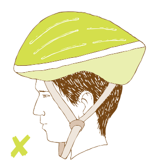
ਰਾਤ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਦਿਸਣੋਂ ਹਟ ਜਾਂਦੇ ਹੋ

ਲਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਰਿਫਲੈਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹੋ

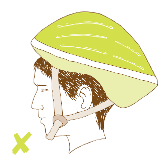
ਹੈਲਮਿਟ ਪਾਉ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈਲਮਿਟ ਡਿਗਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਬਚਾਏਗਾ। ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ `ਤੇ ਹੈਲਮਿਟ ਪਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।



ਸਹੀ ਹਾਲਤ - ਵਧੀਆ ਲੱਗਦਾ ਹੈ



ਬਹੁਤ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ, ਤਣੀ ਕਾਫੀ ਢਿੱਲੀ ਹੈ



ਬਹੁਤ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਸਾਈਕਲ ਸੀਟ ਵਿਚ ਜਾਂ ਬਾਈਕ ਟਰੇਲਰ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਦੋ ਜਾਣਿਆਂ ਵਲੋਂ ਇਕੱਠਾ ਇਕ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ, ਜੇ ਇਹ ਟੈਂਡਮ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਛੋਟ ਹੈ।

ਤੁਰੇ ਜਾਂਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ

ਜੇ ਲੋਕ ਲਾਂਘੇ ਵਿਚ ਹੋਣ ਤਾਂ ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਣ ਦਿਉ। ਜਦੋਂ ਮੁਸਾਫਰ ਟ੍ਰਾਂਸਲਿੰਕ ਦੀਆਂ ਬੱਸਾਂ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਬੱਸਾਂ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਉਤਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਾਈਕਲਾਂ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਵਾਜਬ ਫਾਸਲੇ `ਤੇ ਰੁਕਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

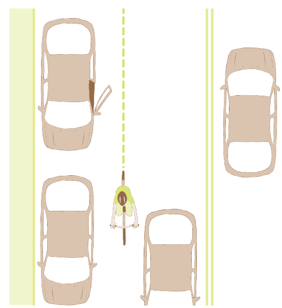
ਕਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ

ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਸਾਈਕਲ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਸਿੱਧੀ ਲਾਈਨ ਵਿਚ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੁੜ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਲੇਨਾਂ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਿਗਨਲ ਦਿਉ।

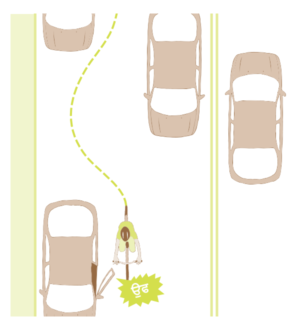
ਧਿਆਨ ਦਿਉ ਕਾਰਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਧਿਆਨ ਦਿਉ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਦਾ ਸਾਈਕਲਾਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਆਪਣੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਅੱਗੇ ਸੜਕ `ਤੇ ਪਏ ਖੱਡਿਆਂ ਜਾਂ ਕਾਰਾਂ ਦੇ ਖੁਲ੍ਹ ਰਹੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ।

ਟਰੈਫਿਕ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਾਲ ਬੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟੌਪ ਸਾਈਨਾਂ `ਤੇ ਰੁਕਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਦਾ ਉਸ ਸੇਧ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਸੇਧ ਵਿਚ ਕਾਰਾਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਹੇਠ, ਸਭ ਤੋਂ ਹੌਲੀ ਜਾਂਦੀਆਂ ਗੱਡੀਆਂ ਕਰਬ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੀ ਸੜਕ `ਤੇ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿੱਧੀ ਲਾਈਨ ਵਿਚ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧੀ ਲਾਈਨ ਵਿਚ ਅਤੇ ਪਾਰਕ ਕੀਤੀਆਂ ਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਡਰਾਈਵਰ ਇਹ ਸਮਝਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਕਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀ ਮੁੜਦੇ ਨਾ ਜਾਉ। ਲੇਨਾਂ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਦੀ ਦੇਖੋ।

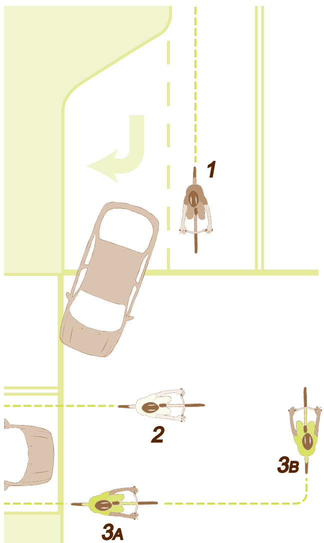


✔ *ਪਾਰਕ ਕੀਤੀਆਂ ਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਫਾਸਲਾ ਰੱਖੋ*



✘ *ਵਿਰਲਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀ ਸਾਈਕਲ ਨਾ ਚਲਾਉ*

ਇੰਟਰਸੈਕਸ਼ਨ ਇੰਟਰਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿਚ ਦੀ ਸਿੱਧੇ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਨਾਲ ਅੱਖ ਮਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਈਕਲ ਪੂਰੀ ਲੇਨ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚੀਜ਼ ਹੈ।



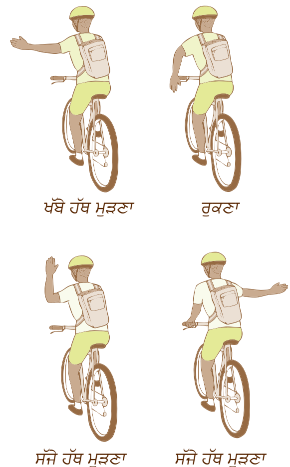
1 ਜੇ ਸਿੱਧੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾ ਸੱਜੇ ਮੁੜਣ ਵਾਲੀ ਲੇਨ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਨਾ ਹੋਵੋ

2 ਖੱਬੀ ਲੇਨ ਤੋਂ ਖੱਬ ਹੱਥ ਮੁੜਣਾ

3 ਲੇਨ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਾਲੇ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਮੁੜਣਾ

ਆਪਣੇ ਮੁੜਣ ਦਾ ਇਸ਼ਾਰਾ ਦਿਉ

ਲੇਨਾਂ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਜਾਂ ਸੰਕੇਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਿਗਨਲ ਦਿਉ। ਮੁੜਣ ਵੇਲੇ ਹੌਲੀ ਜਾਉ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਸੜਕ ਗਿੱਲੀ ਹੋਵੇ।



ਵੱਡੀਆਂ ਗੱਡੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ

ਟਰੱਕਾਂ, ਬੱਸਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੱਡੀਆਂ ਕਾਰਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਾ ਜਾਉ। ਇੰਟਰਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮੂਹਰੇ ਨਾ ਲੰਘੋ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਉਹ ਚੌੜੀ ਥਾਂ ਵਿਚ ਮੁੜਦੇ ਹਨ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਦਾ ਕੋਰਸ ਲਵੋ

ਵੀ ਏ ਸੀ ਸੀ ਦੇ, ਜਵਾਨ ਸਾਈਕਲ ਸਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਟਰੀਟ `ਤੇ ਸੂਝ ਨਾਲ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਕੋਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਹੁਨਰਾਂ, ਸੇਫਟੀ ਅਤੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਗੇ: ***vacc.bc.ca/streetwise***

ਸਾਈਕਲ ਸਵਾਰ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ

ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿਚ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਲਾਇਸੰਸ ਜਾਂ ਖਾਸ ਪਰਮਿਟ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ, ਸਾਈਕਲ ਸਵਾਰਾਂ ਲਈ ਟਰੈਫਿਕ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਾਈਨਾਂ ਅਤੇ ਸਿਗਨਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਜੁਰਮਾਨੇ ਹੋਣਗੇ।

ਮੋਟਰ ਵਹੀਕਲ ਐਕਟ ਬੀ ਸੀ ਦਾ ਮੋਟਰ ਵਹੀਕਲ ਐਕਟ (ਐੱਮ ਵੀ ਏ) ਇਹ ਵੇਰਵਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੜਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ - ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਾਈਕਲ ਸਵਾਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ - ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨਾ ਪੈਣਾ ਹੈ। ਸਾਈਕਲ ਸਵਾਰਾਂ ਲਈ ਟਰੈਫਿਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਆਮ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਾਈਕਲਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੁਝ ਖਾਸ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਟਰੈਫਿਕ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਪੁਲੀਸ

ਪੁਲੀਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਈਕਲ ਸਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਟਰੈਫਿਕ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਜੇ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਈਕਲ ਸਵਾਰਾਂ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਹੀ ਨਾਂ ਅਤੇ ਐਡਰੈਸ ਦੱਸਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸਾਈਕਲ ਸਵਾਰਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਪੈਨਲਟੀ ਪੋਆਇੰਟ ਨਹੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਮਿਲੀਆਂ ਟਿਕਟਾਂ ਲਈ ਸਾਈਕਲ ਸਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਰਾਈਵਰ ਦੇ ਲਾਇਸੰਸ `ਤੇ ਕੋਈ ਪੈਨਲਟੀ ਪੋਆਇੰਟ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ।

ਚੋਣਵੇਂ ਐੱਮ ਵੀ ਏ ਜੁਰਮਾਂ ਅਤੇ ਜੁਰਮਾਨਿਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ

ਬਿਨਾਂ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੈਲਮਿਟ ਦੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ	$29
ਲਾਈਟਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ	$109
ਸਾਈਡਵਾਕ `ਤੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ	$109
ਸਟੌਪ ਸਾਈਨ ਨੂੰ ਨਾ ਮੰਨਣਾ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹਣ ਵਿਚ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ	$109
ਖੜ੍ਹਣ ਜਾਂ ਮੁੜਣ ਲਈ ਸਿਗਨਲ ਨਾ ਦੇਣਾ	$109
ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਨਾਲ ਸਾਈਕਲ ਚਾਲਉਣਾ	$109

ਕਾਨੂੰਨੀ ਵਸੀਲੇ ਲੱਭੋ

ਬਾਈਕ ਸੈਂਸ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਗਾਈਡ ਵਿਚ ਸਾਈਕਲਾਂ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ, ਸਾਈਕਲ ਸਵਾਰਾਂ ਦੇ ਹੱਕ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਆਪਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਾਈਕਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਹੈ: ***bikesense.bc.ca***

ਸਾਈਡਵਾਕ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ ਰਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਈਡਵਾਕ `ਤੇ ਜਾਂ ਕਰੌਸਵਾਕਾਂ `ਤੇ ਆਪਣਾ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਦਾ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਣ ਦਿਉ। ਆਪਣੇ ਸਾਈਕਲ ਤੋਂ ਉਤਰਨਾ ਅਤੇ ਤੁਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਟਿਕਟਾਂ ਪੁਲੀਸ ਕਾਨੂੰਨ ਭੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਵਿਚ ਸਾਈਕਲ ਸਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਟਿਕਟਾਂ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਲ ਬੱਤੀ `ਤੇ ਨਾ ਖੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਈਕਲ `ਤੇ ਲਾਈਟ ਜਾਂ ਘੰਟੀ ਨਾ ਹੋਣਾ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਟਿਕਟਾਂ 109 ਡਾਲਰ ਦੀਆਂ ਹਨ।

ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਾਈਕਲ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਬਿੱਲ ਦੇਣ ਲਈ ਪੈਸੇ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਸੱਦਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਡਰਾਈਵਰ, ਸਾਈਕਲ ਸਵਾਰ, ਜਾਂ ਤੁਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਲਈ ਗਈ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਡਰਾਈਵਰ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਲਾਇਸੰਸ ਪਲੇਟ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ।

ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਇਧਰ ਉਧਰ ਜਾਣਾ ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਦੇ 60% ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਸਨੀਕਾਂ ਕੋਲ ਸਾਈਕਲ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਈਕਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ। ਇਲਾਕੇ ਦਾ ਜਲਵਾਯੂ ਨਾ ਹੀ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਬਹੁਤ ਠੰਢਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਮੌਸਮਾਂ ਵਿਚ ਸਾਈਕਲ `ਤੇ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਕਰਨ ਜਾਣਾ, ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ, ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ ਨੂੰ ਜਾਣਾ ਸੰਭਵ ਬਣਦਾ ਹੈ।

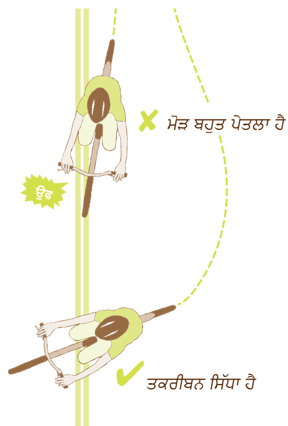
**ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਾਈਕਲ `ਤੇ ਜਾਣਾ** ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਦੇ ਤਕਰੀਬਨ ਦੋ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਵਰਕਰ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਸਾਈਕਲ `ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਈਕਲ `ਤੇ ਜਾਣਾ ਥਾਂਵਾਂ `ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਵਧੀਆ, ਘੱਟ ਖਰਚੇ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਰੂਟ ਚੁਣੋ ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਮੈਪ ਰੂਟ ਚੁਣਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜਿੱਥੇ ਸਾਈਕਲ ਲੇਨਾਂ, ਪਾਰਕਾਂ ਵਿਚ ਦੀ ਰਾਹ, ਪਾਣੀ ਕੰਢੇ ਦੀਆਂ ਪਗਡੰਡੀਆਂ ਜਾਂ ਟਰੱਕਾਂ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਜਾਂਦੀਆਂ ਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਈਡ ਸਟਰੀਟਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਬਿਜ਼ੀ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਟਰੈਫਿਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਐਤਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਰੂਟ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋ।

ਸਾਈਕਲਾਂ ਦੇ ਰੂਟ ਅਤੇ ਲੇਨਾਂ ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿਚ ਸੜਕਾਂ `ਤੇ ਅਤੇ ਪਾਰਕਾਂ ਵਿਚ ਦੀ ਰਾਹਾਂ, ਅਤੇ ਬੀਚਾਂ ਅਤੇ ਨਦੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸੈਂਕੜੇ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਸਾਈਕਲਾਂ ਦੀਆਂ ਲੇਨਾਂ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉ ਜਿਹੜਾ ਚਲਾਉਣਾ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੀ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਿਆਉ ਜਿਹੜਾ ਇਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਈਕਲ ਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਚਲਾਉਣਾ ਹੈ।

ਰੇਲਵੇ ਦੀਆਂ ਪਟੜੀਆਂ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਰੇਲਵੇ ਦੀਆਂ ਪਟੜੀਆਂ ਖਤਰਨਾਕ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਪਤਲੇ ਟਾਇਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਗਿੱਲੀਆਂ ਹੋਣ `ਤੇ ਬਹੁਤ ਤਿਲਕਵੀਂਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਟੜੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕੋਨੇ `ਤੇ ਲੰਘਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



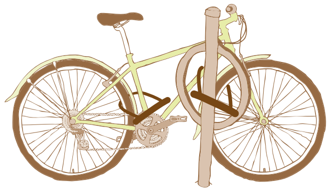
ਸਾਈਕਲਾਂ ਲਈ ਨਕਸ਼ਾ

ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਦਾ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਰਾਹਾਂ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਅਤੇ ਲੋਕਲ ਏਰੀਆ ਦੇ ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਲਈ ਨਕਸ਼ੇ ਔਨ-ਲਾਈਨ ਦੇਖੋ: ***translink.ca/en/Cycling/Cycling-Routes***

ਮੌਸਮ ਮੁਤਾਬਕ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉ ਉਹ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ। ਹਲਕੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਪਾਈਆਂ ਅਤੇ ਲਾਹੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਠੰਢੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਾਣੀ ਅੰਦਰ ਨਾ ਜਾਣ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜੈਕਟਾਂ ਅਤੇ ਪੈਂਟਾਂ ਮੀਂਹ ਪੈਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖਣਗੀਆਂ।

**ਆਪਣੇ ਸਾਈਕਲ ਨਾਲ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ `ਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ** ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਸਕਾਈਟ੍ਰੇਨ `ਤੇ ਆਪਣਾ ਸਾਈਕਲ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਤੱਕ (ਸਰਕਾਰੀ ਛੁੱਟੀਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ) ਸਵੇਰ ਦੇ ਰੱਸ਼ ਵੇਲੇ (ਸਵੇਰ ਦੇ 7 ਤੋਂ 9 ਵਜੇ ਤੱਕ) ਪੱਛਮ ਵੱਲ ਨੂੰ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਰੱਸ਼ ਵੇਲੇ (ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 4 ਤੋਂ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ) ਪੂਰਬ ਵੱਲ ਨੂੰ ਸਾਈਕਲ ਨਹੀਂ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ। ਟ੍ਰਾਂਸਲਿੰਕ ਦੀਆਂ ਬੱਸਾਂ `ਤੇ ਸਾਈਕਲਾਂ ਲਈ ਰੈਕ ਹਨ ਅਤੇ ਸੀਅਬੱਸ ਅਤੇ ਵੈੱਸਟ ਕੋਸਟ ਐਕਸਪ੍ਰੈਸ `ਤੇ ਸਾਈਕਲ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਵੀ ਆਗਿਆ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਾਈਕਲ ਨੂੰ ਜਿੰਦਰਾ ਲਗਾਉ
ਚੋਰੀ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਸਾਈਕਲ ਦੇ ਫਰੇਮ ਅਤੇ ਦੋਨਾਂ ਪਹੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿੰਦਰਾ ਲਗਾਉ। ਪੋਸਟ ਅਤੇ ਰਿੰਗ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬਾਈਕ ਰੈਕ ਨਾਲ ਯੂ ਲੌਕ ਲਗਾਇਆ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪੋਸਟ ਜਾਂ ਖੰਭੇ ਨਾਲ ਜਿੰਦਰਾ ਲਗਾਉ। ਵਾਧੂ ਸਕਿਉਰਟੀ ਲਈ ਇਕ ਹੋਰ ਜਿੰਦਰਾ ਵਰਤੋ।



ਪੋਸਟ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਮੋਹਰਲੇ ਪਹੀਏ ਅਤੇ ਫਰੇਮ ਨੂੰ ਜਿੰਦਰਾ ਲਗਾਉ ਨਾ ਕਿ ਰਿੰਗ ਨੂੰ

ਸਿਹਤ, ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ

ਵੱਲ ਆਪਣਾ ਸਫਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਸਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਘੁੰਮਣ ਫਿਰਨ ਦੀ ਬੇਹੱਦ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਗਾਹੋ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਲਈ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।

Travel Smart

ਟ੍ਰੈਵਲਸਮਾਰਟ ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿਚ ਸਫਰ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁਸਤ ਚੋਣਾਂ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ: ਕੰਮ `ਤੇ ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਨੂੰ ਸਾਈਕਲ `ਤੇ ਜਾਣ ਵਰਗੀਆਂ ਸੌਖੀਆਂ ਚੋਣਾਂ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਜਾਣ ਲਈ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਭਰੀ ਹੋਈ ਕਾਰ ਨਾਲ ਰਾਈਡ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ, ਬੱਸਾਂ ਗੱਡੀਆਂ ਲੈਣਾ, ਜਾਂ ਕਾਰਸ਼ੇਅਰ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ। ਸਫਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਵਧੀਆ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਦਾ, ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ,

travelsmart.ca `ਤੇ ਜਾਉ।

VANCOUVER AREA CYCLING COALITION
The Lower Mainland's Cycling Advocates!

ਵੈਨਕੂਵਰ ਏਰੀਆ ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਕੋਲੀਸ਼ਨ ਬਿਨਾਂ ਮੁਨਾਫੇ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਕ ਇਲਾਕਾਈ ਸੁਸਾਇਟੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿਚ ਸਾਈਕਲਾਂ ਲਈ ਹਾਲਤਾਂ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਵੀ ਏ ਸੀ ਸੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਨੂੰ ਹਰ ਇਕ ਲਈ ਆਕਰਸ਼ਕ ਚੋਣ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ `ਤੇ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਨ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਕੇ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਾਇਦੇ ਹਨ।

vacc.bc.ca

MOSAIC

ਮੋਜ਼ੈਕ, ਬਿਨਾਂ ਮੁਨਾਫੇ ਤੋ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਕ ਬਹੁਭਾਸ਼ਾਈ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਸਲਿਆਂ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਇਮੀਗਰਾਂਟਾਂ ਅਤੇ ਰਫਿਊਜੀਆਂ ਦੇ ਵਸੇਬੇ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਮਾਜ ਨਾਲ ਮੇਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ `ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਬਰਾਬਰਤਾ, ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਆਂ, ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਲੋਕਤੰਤਰ ਦੀ ਆਪਣੀ ਦੂਰਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਸੇਧ ਹੇਠ ਇਮੀਗਰਾਂਟ ਅਤੇ ਰਫਿਊਜੀ ਕਮਿਊਨਟੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।

mosaicbc.com

ਹੋਰ ਕਾਪੀਆਂ ਲੈਣ ਲਈ ਈਮੇਲ ਕਰੋ: admin@vacc.bc.ca

CultureLink
Your new Canadian life starts here.

toronto cyclists union

ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ ਫਾਰ ਇਨਟੈਗਰੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਸਸਟੇਨੇਬਲ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਖਾਸ ਤੌਰ `ਤੇ ਧੰਨਵਾਦ ਜੋ ਕਿ ਕਲਚਰਲਿੰਕ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਅਤੇ ਟੋਰਾਂਟੋ ਸਾਈਕਲਿਸਟ ਯੂਨੀਅਨ ਦਾ ਇਕ ਸਾਂਝਾ ਉੱਦਮ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਮੁਢਲੀ ਟੋਰਾਂਟੋ ਸਾਈਕਲਿਸਟ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਿਸ ਉੱਪਰ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਅਤੇ ਸਾਮੱਗਰੀ ਆਧਾਰਿਤ ਹਨ।

City of Burnaby

Richmond

CITY OF SURREY

ਲੇਖਕ Steve Brearton & Jeremy Braacx

ਚਿੱਤਰ Jay Dart

ਡਿਜ਼ਾਇਨ Simon Farla

May 2011

THE METRO VANCOUVER CYCLISTS HANDBOOK [PUNJABI]