

Handbook ng Mga
SIKLISTA
para sa
METRO VANCOUVER



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



Ang pagbibisikleta ay mura, mabuti sa kalusugan at madali.

Sumali sa higit sa 275,000 na mga naninirahan sa Metro Vancouver na sumasakay ng bisikleta nang kahit man lamang isang beses sa isang linggo dahil ito ay mura, mabuti sa kalusugan at madali.

Ang pagbibisikleta ay para sa lahat!

mga nilalaman

handang magbisikleta	4	mga alituntunin sa daan	10–11
ang bisikleta	5–6	pagbibisikleta sa iyong lungsod	12–13
pagbibisikleta nang ligtas	7–9		



kalayaan

Pinahihintulutan ka ng bisikleta na magpunta kahit saan mo man gusto, kung kailan mo gustong umalis at kadalasan a mas mabilis ito kaysa sa pampublikong transportasyon o sasakyan.

kaligtasan

Ang mga bisikleta ay popular sa mga kalye ng Metro Vancouver. Mayroong mga lane para lamang sa bisikleta at mga batas trapiko na nagprotektta sa mga siklista upang gawing mas ligtas ang pagbibisikleta para sa mga taong nasa hustong gulang at mga bata.

mura

Kapag mayroon kang bisikleta, ang iyong gastos sa pamasahe ay halos libre – mas mababâ ng daan-daang dolyar kaysa sa halaga ng pampublikong transportasyon at mas mura ng libu-libong dolyar kaysa sa sasakyan.

mabuti sa kalusugan

Ginagawang mas mahusay ng regular na pag-eehersisyo sa iyong bisikleta ang iyong isipan at katawan at nagbibigay ito sa iyo ng karagdagang enerhiya.

kasiya-siya

Ang pag-explore sa mga neighbourhood ng Metro Vancouver, mga tabing-dagat at mga parke kasama ng pamilya at mga kaibigan ay isa sa maraming mga paraan upang masiyahan sa iyong bisikleta.



bago sumakay sa iyong bisikleta

Kung maganda ang fit ng iyong bisikleta, kung regular itong inaayos, at kung mayroon itong tamang equipment, ligtas at komportable ang pakiramdam mo sa bisiklete, at masisiyahan ka rito.

ayusin ang iyong bisikleta

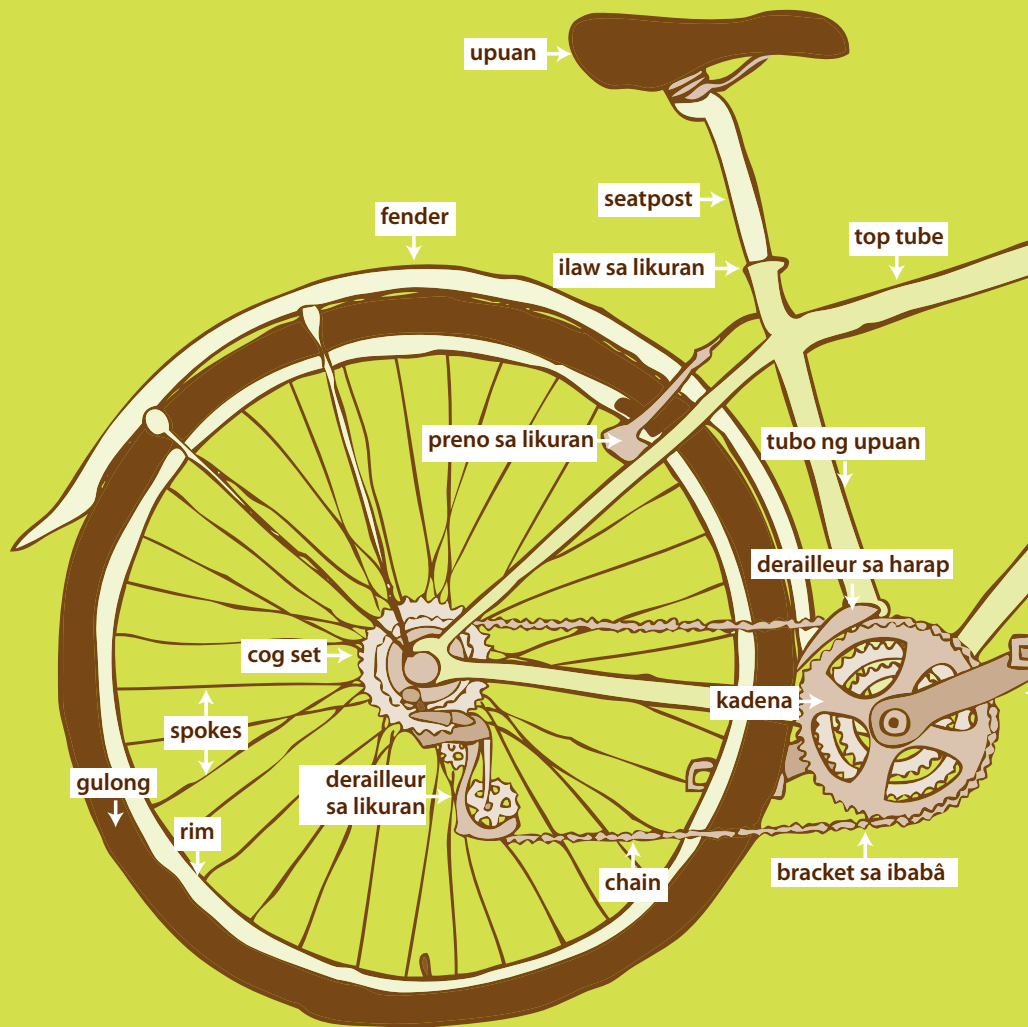
Itsek nang regular kung gumagana ang iyong mga preno at pinahihintulutan kang humintô kaagad at ang iyong mga pedal ay hindi gumagalaw ng paurong at pasulong. Siguraduhin na ang iyong mga gulong ay mayroong hangin. Nakakatulong ito na maiwasan na ma-flat ang gulong at ginagawa nitong mas madali ang mag-pedal.

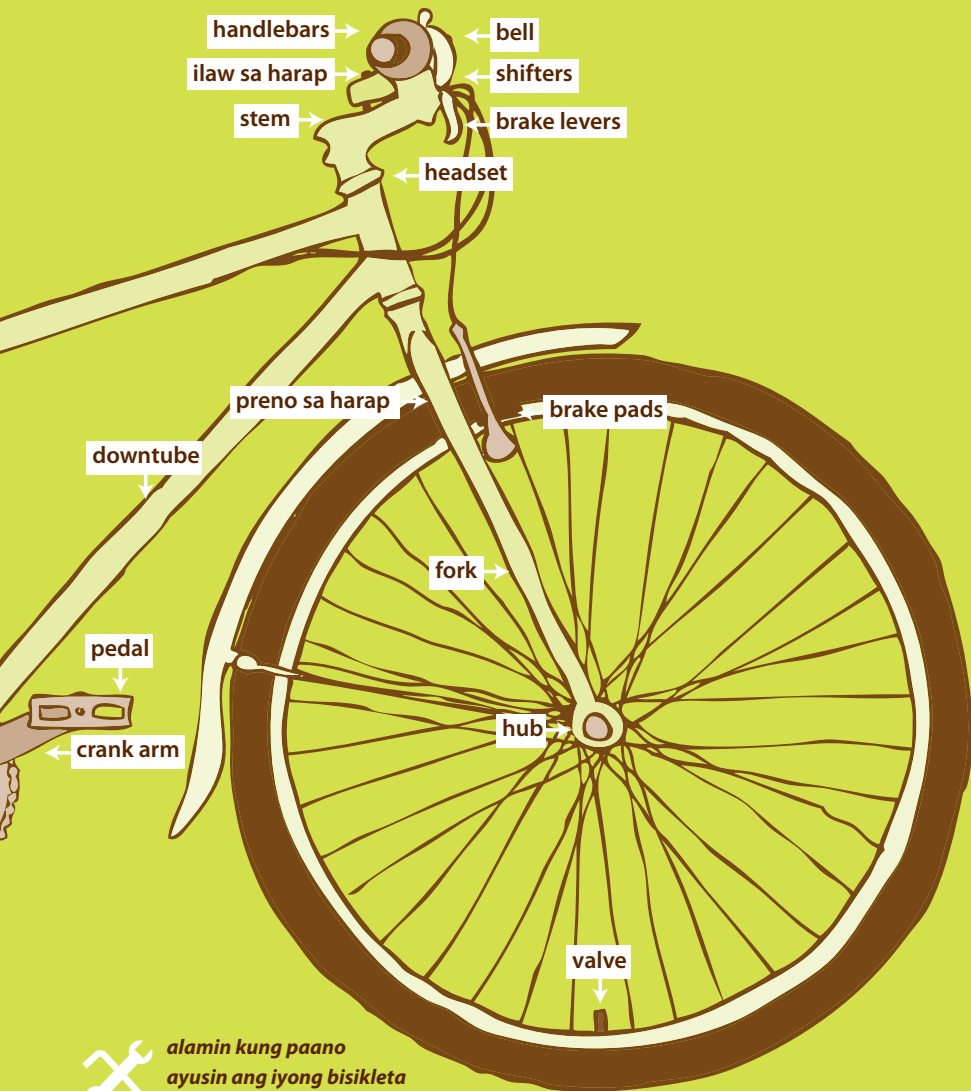
dapat maganda ang fit ng iyong bisikleta

Siguraduhin na makakatayô ka sa crossbar ng iyong bisikleta. Kapag nakaupo, dapat komportable mong naaabot ang mga handlebar, at ang iyong binti ay dapat medyo nakabaluktot habang inaabot ang pedal sa pinakamababang posisyon nito.



Ang website ng Vancouver Area Cycling Coalition sa vacc.bc.ca ay isang mahusay na magpagkukunan ng pangkalahatang impormasyon na nagbibigay ng pinakabagong mga balita sa pagbibisikleta pati na rin impormasyon sa mga programa, edukasyon at events.





**alaman kung paano
ayusin ang iyong bisikleta**

Ang Vancouver Area Cycling Coalition ay nagbibigay ng iba't-ibang workshops mula basic hanggang advanced skills sa kung paano ayusin ang iyong bisikleta. vacc.bc.ca/streetwise

makita, manatiling ligtas

Ayon sa batas ng BC, dapat gumamit ang mga siklista ng isang puting ilaw sa harap at isang pulang ilaw sa likuran kapag madilim na, at ang mga bisikleta ay dapat may bell o busina. Ang mga ilaw, reflector at matingkad na kausotan ay nakakatulong na makita ng mga driver ang mga siklista sa gabi.



mas madaling makita ang isang siklista sa araw



sa gabi ay hindi ka nakikita



kapag may mga ilaw at mga reflector, maaari kang makita muli

magsuot ng helmet

Ang wastong nakasuot na helmet ay proteksyon sa iyong ulo kapag nahulog ka sa bisikleta. Sa BC, iniuutos ng batas sa mga siklista na magsuot ng helmet.



tamang posisyon – ok 'yan



masyadong nasa harapan, masyadong maluwag ang strap



masyadong nasa likuran

mga maliliit na bata

Iniuutos ng batas na dapat nakaupo ang mga maliliit na bata sa isang inaprubahang bicycle seat para sa bata o sa isang bike trailer. Bawal ang sumakay ang dalawang tao sa isang bisikleta sa BC maliban kung ito ay tandem.

mag-ingat sa mga taong naglalakad

Humintô habang ang mga tao ay nasa crosswalk at paunahin sila. Kapag ang mga pasahero ay sumasakay o bumababâ sa mga bus ng TransLink o mga schoolbus, dapat humintô ang mga siklista nang may tamang distansya mula sa mga pintuan at dapat nilang hayaan ang mga pasahero na ligtas na tumawid sa daan.

manatiling ligtas sa tabi ng mga sasakyan

Manatiling laging may kontrol sa iyong bisikleta at mag-ingat sa mga sasakyan at sa mga taong naglalakad. Tingnan ang iyong paligid at magbisikleta sa diretsong linya o mag-signal kung ikaw ay liliko o magbabago ng lane.

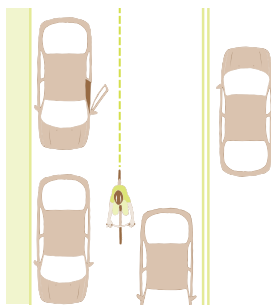
mag-ingat Mag-ingat sa paligid ng mga sasakyan dahil hindi sila laging tumitingin kung may mga bisikleta. Tingnan ang mga lubak sa daan o mga nagbubukas ng pintuan ng sasakyan sa iyong daraan.

sundin ang mga batas trapiko

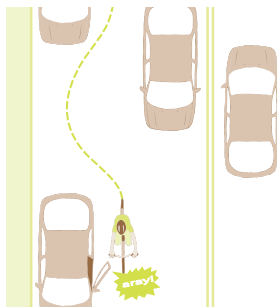
Dapat kang humintô sa mga pulang ilaw at mga stop sign at laging magbisikleta sa parehong direksyon ng mga sasakyan. Alinsunod sa batas ng BC, ang pinakamabagal na sasakyan ang umookupa sa lane na pinakamalapit sa bangketa.

magbisikleta sa diretsong linya

Mauunawaan ng mga driver kung ano ang iyong ginagawa kung ikaw ay nagbibisikleta sa diretsong linya at malayo sa mga nakaparadang sasakyan. Huwag mag-swerve nang labas-pasok sa pagitan ng mga sasakyan. Tumingin sa iyong gilid bago ka magpalit ng lane.

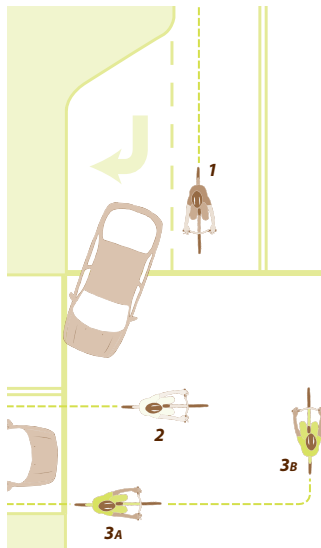


✓ *magpanatili ng tamang distansya mula sa mga nakaparadang sasakyan*



✗ *huwag magbisikleta sa pagitan ng mga sasakyan*

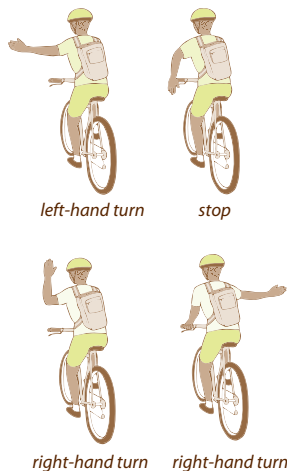
mga interseksyon Kung nagbibisikleta sa isang interseksyon, subukang tumingin sa mata ng mga driver. Pinahihintulutan kang kunin ang buong lane at magbisikleta dito kung ito ang pinakaligtas na gawin.



- 1 huwag pumasok sa right-turn lane kung didiretso
- 2 left-hand turn mula sa kaliwa ng lane
- 3 two part left-hand turn mula sa kanan ng lane

sumenyas bago lumiko

Sumenyas bago ka magpalit ng lane sa pamamagitan ng hand-signal o pagturo sa direksyon na iyong pupuntahan. Dahan-dahan sa iyong pagliko, lalo na kapag basâ ang daan.



lumayô sa mga malalaking sasakyan

Huwag dumikit sa mga truck, bus at iba pang malalaking sasakyan. Huwag silang lampasan sa isang interseksyon. Minsan ay malawak silang lumiko.



kumuha ng kurso sa ligtas na pagbibisikleta

Ang Streetwise cycling courses ng VACC para sa mga kabataang siklista at adults ay makakapagpalakas sa iyong skills, kaligtasan at kasiyahan sa pagbibisikleta: vacc.bc.ca/streetwise

ang mga siklista at ang batas

Ang pagsakay sa isang bisikleta sa Metro Vancouver ay hindi nangangailangan ng lisensiya o special permit. Gayunman, dapat sundin ng mga siklista ang mga batas trapiko at dapat sila sumunod sa mga senyales at mga signal o magbayad ng multa.

Motor Vehicle Act Tinutukoy ng Motor Vehicle Act (MVA) ng BC kung paano dapat kumilos ang lahat ng mga gumagamit ng daan – kabilang ang mga siklista. Dapat sundin ng mga siklista ang lahat ng mga karaniwang batas trapiko gayon din ang ilang mga regulasyon na ispesipiko sa mga bisikleta.

batas trapiko at pulis

Maaaring pahintuin ng pulis ang mga siklista na pinaniniwalaan nila na lumabag sa batas trapiko. Kung sila'y pinahintô, dapat ibigay ng mga siklista ang kanilang tamang pangalan at address.

Walang penalty points para sa mga siklista

Ang mga siklista ay hindi nakakatanggap ng penalty points sa kanilang mga lisensiya sa pagmamaneho para sa mga tiket na inisyu habang nakasakay sa kanilang bisikleta.

Listahan ng ilang MVA offences at mga multa

pagbibisikleta nang walang suot na kinakailangang bicycle helmet	\$29
pagbibisikleta sa gabi nang walang ilaw	\$109
pagbibisikleta sa sidewalk	\$109
hindi sumusunod sa stop sign o hindi humihintô	\$109
hindi nagsisignal kapag humihintô o lumilikô	\$109
walang ingat na pagbibisikleta	\$109



maghanap ng legal resources

Ang Bike Sense, ang Manwal ng Operator ng Bisikleta ng British Columbia, ay naglalaman ng komprehensibong impormasyon hinggil sa mga bisikleta at batas, mga karapatan at mga pananagutan ng mga siklista pati na rin mga payô sa ligtas na pagbibisikleta: bikesense.bc.ca



huwag magbisikleta sa sidewalk

Ikaw ay hindi pinahihintulutan na magbisikleta sa sidewalk o sa mga crosswalk. Laging paunahin ang mga taong naglalakad. Mas mainam kung bumabâ ka sa iyong bisikleta at maglakad.

mga tiket Maaring magbigay ang mga pulis ng mga tiket sa mga siklista para sa mga paglabag sa batas tulad ng hindi paghintô sa pulang ilaw o kung walang ilaw o bell ang kanilang bisikleta. Karamihan sa mga ticket ay nagkakahalaga ng \$109.

mga aksidente Kung masangkot ka sa isang aksidente, maaari kang makakuha ng pera upang palitan ang iyong bisikleta at bayaran ang iyong bills sa doktor kahit na ikaw ang sanhi ng aksidente. Siguraduhing tumawag ng pulis at kunin ang impormasyon ng driver, siklista o taong naglalakad. Kung ito ay isang driver, kunin ang kanilang plate number at impormasyon ng kanilang insurance.

paglibot sa iyong lungsod

Higit sa 60% ng mga naninirahan sa Metro Vancouver ay mayroong sarili o mayroong access sa bisikleta. Dahil ang klima ng rehiyon ay hindi masyadong mainit at hindi masyadong malamig, maaaring magbisikleta buong taon upang mag-shopping, makipagkita sa mga kaibigan, magpunta sa eskwelahan o trabaho.

pagbibisikleta papunta sa trabaho

Halos dalawang porsiyento ng mga nagtrabaho sa Metro Vancouver ang nagbibisikleta papunta sa trabaho o eskwelahan. Ang pagbibiyahe sa pamamagitan ng bisikleta ay mahusay, mura at mabilis na paraan upang makarating sa pupuntahan.

pumili ng pinakamainam na ruta

Tutulungan ka ng Metro Vancouver Cycling Map na pumili ng ruta gamit ang lanes para sa bisikleta, paths sa mga park, waterfront trails o side streets nang walang mga truck at mabilis na sasakyan. Subukan ang bagong ruta kapag Linggo upang maranasan ito nang walang sobrang traffic tulad ng mula Lunes hanggang Biyernes.

mga ruta at lanes ng bisikleta

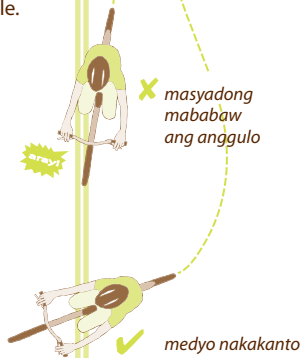
Ang Metro Vancouver ay mayroong daan-daang kilometrong lanes ng bisikleta sa daan at paths sa mga park at sa tabing-dagat at streams

magbisikleta kasama ng isang taong may kaalaman

Kung ikaw ay isang beginner, magsama ng isang tao na nakakaalam kung paano magbisikleta nang ligtas sa mga daang may mga sasakyan upang matulungan ka niya.

mag-ingat sa railway tracks

Ang railway tracks ay mapanganib dahil maaaring maipit sa mga ito ang mga maliliit na gulong at ito ay madulas na madulas kapag basâ. Subukan na tumawid sa tracks sa isang right angle.



mapa sa pagbibisikleta

Tingnan ang Metro Vancouver Cycling Map pati na rin ang mga mapa sa pagbibisikleta sa iyong lugar online: translink.ca/en/Cycling/Cycling-Routes



magdamit nang angkop sa panahon

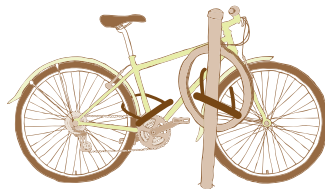
Magsuot ng damit na komportable para sa iyo. Patong-patong na magagaang kasuotan na maaaring idagdag o tanggalin kapag kinailangan sa malamig na panahon. Pananatilihin ka ring tuyô ng mga waterproof jacket at pantalon kapag umulan.

mag-transit gamit ang iyong bisikleta

Maaari mong isakay ang iyong bisikleta sa Skytrain kahit kailan maliban kapag rush hour sa umaga (7-9 ng umaga) westbound at rush hour sa hapon (4-6 ng gabi) eastbound, Lunes hanggang Biyernes (maliban sa mga piyesta opisyal). Ang lahat ng bus ng Translink ay mayroong bike racks at pinahihintulutan din ang mga bisikleta sa SeaBus at West Coast Express.

ikandado ang iyong bisikleta

Laging ikandado ang frame ng iyong bisikleta at ang dalawang gulung upang iwasan ang manakaw ito. Pinakamaigi ang isang U-lock na nakakabit sa isang post-and-ring o bike rack, o subukan ang hindi matatangay na poste o pole. Gumamit ng pangalawang kandado para sa karagdagang seguridad.



ikandado ang iyong unahang gulung at frame sa poste, hindi ang ring

Simulan ang iyong paglalakbay sa

kalusugan, kaligayahan at kalayaan

Ang pagsakay sa bisikleta ay nagpapanatili sa ating kalusugan at kasiyahan, at nagbibigay sa atin ng walang hangganang kalayaan upang kumilos. I-explore ang iyong lungsod kasama ng libu-libong iba pa at mag-enjoy sa pagbibisikleta habang-buhay.



Ipinapakita ng TravelSmart ang mga opsyon sa mas mahusay na pagbiyahe sa Metro Vancouver: ang mga desisyon na kasing simple ng pagbibisikleta papunta sa trabaho o pamimili, ride-sharing kasama ng mga kaibigan papunta sa eskwelahan o sa events, pagsakay sa transit o paggamit ng carshare membership. Para sa karagdagang impormasyon sa mga mainging pagbiyahe na magbibigay-benepisyo sa iyo mismo, sa iyong komunidad at sa kapaligiran, bisitahin ang

travelsmart.ca



Ang Vancouver Area Cycling Coalition ay isang pang-rehiyon na non-profit society na nagtatrabaho upang pahasayin ang mga kondisyon sa pagbibisikleta sa Metro Vancouver. Ang misyon ng VACC ay ang gawing kahali-halinang opsyon para sa lahat ang pagbibisikleta sa pamamagitan ng pagtataguyod, edukasyon sa pagbibisikleta at community events sa iyong lugar. Maraming mga benepisyo ang paglahok.

vacc.bc.ca



Ang MOSAIC ay isang multilingual non-profit na organisasyon na dedikado sa pagtugon sa mga isyu na nakakaapekto sa mga imigrante at mga refugee sa kanilang pag-settle at pagpasok sa lipunan ng Canada. Sinusuportahan at pinalalakas namin ang mga komunidad ng imigrante at refugee sa patnubay ng aming pananaw ng pagkakapantay-pantay, hustisya sa lipunan, patas na access at demokrasya.

mosaicbc.com

Para sa mga karagdagang kopya, mag-email: admin@vacc.bc.ca



Lubos na pasasalamat sa Partnership for Integration and Sustainable Transportation, isang pinagsamang inisyatibo ng CultureLink Settlement Services at Toronto Cyclists Union, na siyang gumawa ng orihinal na Toronto Cyclist Handbook kung saan ibinatay ang disenyo at nilalaman ng handbook na ito.



teksto ni Steve Brearton
at Jeremy Braack

mag drawing ni Jay Dart
disenyo ni Simon Farla

May 2011



THE METRO VANCOUVER CYCLISTS HANDBOOK [FILIPINO]