

Dè a-nis?

Tha ionnsachadh rothaireachd a' fosgladh tòrr chothroman dhut. Co-dhiù ma tha thu a' rothaireachd airson siubhail, airson dàna-thursan, mar chur-seachad no airson spòrs, tha tòrr taic ri fhaighinn.

Cycling Scotland

Tha Rothaireachd Alba a' stiùireadh prògraman-trèanaidh Bikeability Alba is GoMountain Bike agus Duais airson Sgoiltean Baidheil do Rothaireachd. Tha barrachd fiosrachaidh aig cycling.scot

Sustrans
JOIN THE MOVEMENT

Tha Sustrans Alba a' riaghladh Lionra Rothaireachd Nàiseanta agus a' cur taic do sgoiltean le prògram Ibike, gnìomhan planadh siubhail is tabhartasan pàrcadh rothairean. Faigh barrachd fiosrachaidh aig sustrans.org/scotland

we are cycling UK
The cyclists' champion

Tha Cycling UK a' cur taic ri pròiseactan coimhearsnachd rothaireachd air feadh Alba, a' gabhail a-steach "Bothain" ionadail. Tha barrachd fiosrachaidh aig cyclinguk.org



Tha Sàbhailteachd-Rathaid Alba a' brosnachadh sàbhailteachd airson cleachdaichean rathaid uile. Faigh barrachd fiosrachaidh aig roadsafetyscotland.org.uk



'S e buidheann riaghlaidh nàiseanta spòrs a th' ann an Rothaireachd na h-Alba agus bidh i a' cur taic ri lionra clubaichean rothaireachd thar Alba. Ionnsaich barrachd aig scottishcycling.org.uk



Tha Còmhdail Alba a' leasachadh poileasaidh agus a' maoineachadh raoin farsaing de phrògraman gus coiseachd is rothaireachd a bhrosnachadh. Tha barrachd fiosrachaidh aig transport.gov.scot



Stiùireadh nam Pàrantan Bikeability Alba



Cycling Scotland



Tha Rothaireachd Alba na carthannais clàraichte ann an Alba, SC029760, a tha air a riaghlachadh leis an Scottish Charity Regulator (OSCR)



Cycling Scotland

bikeability.scot

Am Màrt 2021

A phàrant/neach-cùraim chòir

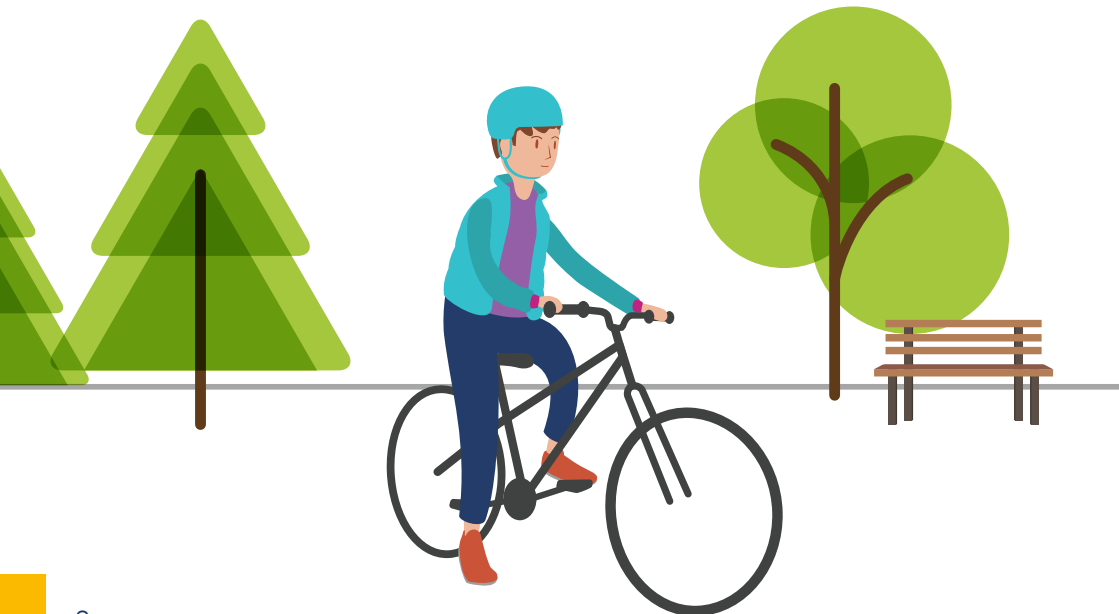
Ann an ùine bheag, gheibh ur leanabh an cothrom pàirt a ghabhail ann an trèanadh Bikeability Alba san sgoil. Bidh an iùl seo a' mìneachadh dhuibh dè bhios ur leanabh a' dèanamh agus gur cuideachadh air an deasachadh airson trèanadh Bikeability Alba.

Dè th' ann am Bikeability Alba?

'S e prògram-trèanaidh nàiseanta rothaireachd airson clann-sgoile a th' ann am Bikeability Alba. Tha am prògram a' toirt sgilean is misneachd rothaireachd air an rathad do chloinn agus tha e gam brosnachadh leantainn orra le rothaireachd is iad a' fàs nan inbhich.

Airson an trèanaidh seo feumaidh comas rothaireachd a bhith aig a' chloinn mar-tha. Mur eil comas aca fhathast, leigibh fios don sgoil. A bharrachd air sin, 's urrainn dhuibh coimhead air bhidiothan aig playonpedals.scot agus taic a thoirt dhan leanabh agaibh airson rothaireachd ionnsachadh.

Tha an trèanadh dealbhaichte airson a bhith ga lìbhrigeadh aig an sgoil. Tha trì ìrean ann agus iad ag amas air taic a thoirt do ghinealachd ùr de luchd-cleachdaidh rathaid a bhios misneachail is earsbach.



Ìre 1

Bidh rothaichean ag ionnsachadh ullachadh airson turais, an rothair is t-uidheam aca a sgrùdadh agus sgilean-stiùiridh, sgrùdaidhean is co-dhùnaidhean matha a leasachadh. A bharrachd air sin, ionnsachaidh iad dè cho cudromach 's a tha e a bhith a' co-roinneadh gu h-earbsach rùm le daoine eile. Bidh an trèanadh ga choileanadh ann an àite gun trafaig.



Ìre 2

Bidh an trèanadh a' gabhail àite air rathaidean aona-shreathach le goibhlean-rathaid sìmplidh is trafaig meadhanach, às dèidh do rothaiche sgilean ìre 1 a shealltainn gu soirbheachail. Bidh rothaichean ag ionnsachadh sgrùdaidhean-sùla matha a dhèanamh gu tric, na h-amasan aca a shealltainn gu solleir do luchd-cleachdaidh rathaid eile, suidheachadh rothaireachd as iomchaidh a thaghadh agus a chumail, prìomhachasan air an rathad a thuigsinn agus co-dhùnaidhean a dhèanamh mu cuin a bhios daoine a' feitheamh is a' coiseachd.



Ìre 3

Bidh an trèanadh seo a' leasachadh sgilean is misneachd rothaireachd air rathaidean ioma-fhillte, trang no luath is air goibhlean-rathaid air am biodh tòrr trafaig bho àm gu àm. Bidh an trèanadh a' tòiseachadh às dèidh do rothaiche builean ìre 2 uile a shealltainn gu soirbheachail.

Tha am prògram a' faighinn taic o lìonra oidean saor-thoileach teisteanachta is iad gu tric nan tidsearan, nam pàrantan no nan luchd coimhearsnachd ionadail. Tha Bikeability Alba air a stiùireadh le Rothaireachd Alba, às leth Buidheann Lìbhrigidh Bikeability Alba. Ma tha sibh ag iarraidh barrachd fiosrachaidh, 's urrainn dhuibh bruidhinn ris an sgoil no dol air làrach-lìn Bikeability Alba aig: bikeability.scot

Deasachadh airson trèanadh Bikeability Alba

Mar phàrant, 's e a bhith a' sealltainn gu bheil ùidh agaibh agus brosnachadh a thoirt don leanabh agaibh na rudan as fheàrr a nì sibh gus taic a thoirt do ionnsachadh ur leinibh.

A bheil mo leanabh deiseil gus trèanadh Bikeability Alba a thòiseachadh?

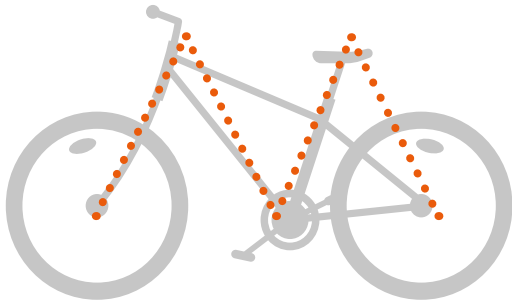
- **An urrainn dhan leanabh agaibh rothaireachd?** Mur do dh'ionnsaich iad rothaireachd fhathast, cuidichibh is thoiribh brosnachadh dhaibh na sgilean aca a leasachadh mus tòisich an trèanadh. Leigibh fios dhan tidsear, oir 's math fhaoidte gum b' urrainn dhaibh taic a bharrachd a thoirt don leanabh agaibh ron trèanadh.
- **Dè an seòrsa aodaich a tha freagarrach airson an trèanadh?** Tha e ro-chudromach gu bheil aodach air ur leanabh nach biodh ga ghlacadh ann am pàirtean gluasadach an rothair agus gu bheil na barrallan ceangailte. Feumaidh an t-aodach a bhith freagarrach airson na sìde.

Coimheadaibh air ro-aithris na h-aimsire agus ullaichibh dha rèir.

- **A bheil ur leanabh a' gabhail cungaidh-leighis?** Ma tha e deatamach gu bheil fios aig na h-oidean air sin, cuiribh fios dhan sgoil air dè a th' ann agus carson a tha ur leanabh ga ghabhail.
- **A bheil rothair ur leinibh freagarrach airson an trèanadh?** Dèanaibh cinnteach gu bheil meud cofhurtail do ur leanabh aig an rothair agus gu bheil e sàbhailte.

Sgrùdaichibh na leanas:

1. Bu chòir do ur leanabh buntainn ris an làr leis na h-òrdagan-coise is iad nan suidhe.
2. Feumaidh dà bhrèig a bhith aig an rothair agus tha e deatamach gum bi iad a' cur stad air an rothair nuair a tha sibh ga phùtadh air ais is air adhart.
3. Tha gaoth anns na taidhearan agus tha iad gun reuban is gun bholgan.
4. Tha gluasad min air an t-sèine agus tha i air ùilleachadh.
5. Tha am pillean & an crann-làimh teann is aig an àirde cheart.
6. Tha tùc ann an gach deireadh a' chrainn.
7. Ma tha amharas agaibh, 's urrainn dhuibh a thoirt do bhùth-rothair ionadail far am bithear ga sgrùdadh.



Cudromach - dèanaibh cinnteach gu bheil gaoth anns na taidhearan, gu bheil na brèigean ag obair agus gu bheil an t-sèine ùilliche.

Sgrùdadh "M"

Tòisichibh le cuibhle toisich.

Gluaisibh shuas dhan chrann-làimh.

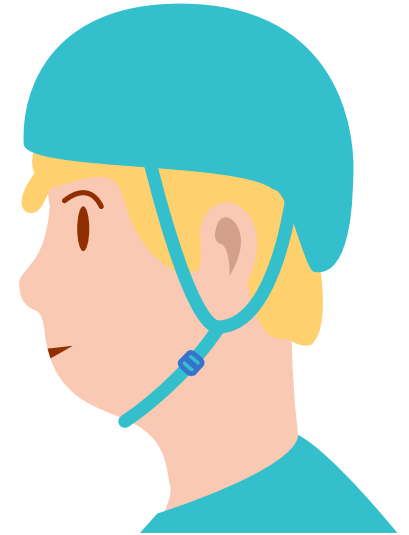
Gluaisibh shìos dha na troighean is seata sèine.

Gluaisibh shuas dhan phillean is post a' phillein.

Gluaisibh shìos dha cuibhle deiridh.

- **Dè bu chòir dhomh a dhèanamh mur eil rothair aig mo leanabh?** Tha rothairean aig cuid de sgoiltean is ùghdarrasan ionadail a b' urrainn dhuibh 's dòcha gabhail air iasad. Faighnichibh dhur sgoil dè an seòrsa taic a tha ri fhaighinn.
- **A bheil feum aig mo leanabh clogaid a chleachdadh?** A rèir an lagha, chan eil feum aig rothaire sam bith clogaid a chleachdadh san RA. A dh'aindeoin sin, bu chòir dhuibh faighneachd dhan sgoil dè am polasaidh a th' acasan a thaobh chlogaidean tron trèanadh. Ma dh'fheumas clann clogaid, dèanaibh cinnteach gu bheil i aig ìre de mhathas, gun mhilleadh agus gu bheil a' mheud freagarrach. Ma tha teagamhan agaibh, 's urrainn dhuibh bruidhinn ris an sgoil no dol do bhùth rothair ionadail.

- Cuiribh creathal chlogaid air dòigh is gu bheil i freagarrach airson cuairt-thomhas a' chinn.
- Dèanaibh cinnteach gu bheil an clogaid "dà chorraig" os cionn nan sùilean.
- Gleusaibh na srapaichean. Bu chòir triantan a bhith ann eadar na srapaichean is na cluasan.
- Gleusaibh sràp smiogaid gus a bheil e tèarainte cofhurtail.



- **A bheil feumalachdan taice a bharrachd aig ur leanabh?** Ma tha, leigibh fios dhan sgoil mus tòisich an trèanadh gus bruidhinn air feumalachdan sam bith.
- **Ma bhios ur leanabh a' cleachdadh shlighean cho-roinnte gus dol don sgoil airson a' chiad leasan Bikeability Alba aca,** thoiribh an aire dhaibh rùm a ghabhail do choisichean, slaodachadh is fios a leigeil orra gum biodh iad a' tighinn.
- **Ma tha ceistean a bharrachd agaibh, bruidhinn ris an sgoil mus tòisich trèanadh Bikeability Alba.** Gheibhear tuilleadh fiosrachaidh aig: cycling.scot/bikeability-scotland/faqs

Am faigh mo leanabh teisteanas?

Gheibh gach leanabh a tha a' gàbhail pàirt ann an trèanadh Bikeability Alba teisteanas is bràist.

Tha sin ag aithnicheadh làthaireachd is leasachadh pearsanta, ach chan e cead rothaireachd air an rathad a th' anns an teisteanas seo. Tha sinn a' moladh gun coimhead sibh air sgilean rothaireachd ur leinibh agus gun dèan sibh co-dhùnadh a bheil sibh toilichte an leigeil air an rathad.



Ciamar as urrainn dhomh cuideachadh?

Tha a' mhòr-chuid de sgoiltean toilichte taic saor-thoileach fhaighinn gus trèanadh Bikeability Alba a libhrigeadh.

Bidh feum agaibh air comas rothaireachd, deagh sgilean conaltraidh agus ùine gus cuideachadh le seiseanan tron latha-sgoile.

Tha an trèanadh saor an-asgaidh Bruidhnibh ris an sgoil no faighibh barrachd fiosrachaidh aig: bikeability.scot



Rothaireachd, ach carson?

'S e dòigh thlachdmhòr is dhèantanach airson a bhith a' fuireach fallain th' ann an rothaireachd.

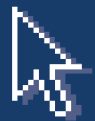
Mar dhòigh-siubhail, tha e math airson na h-àrainneachd agus, airson tòrr dhinn, bidh e a' toirt faireachdainn de neo-eisimeileachd dhuinn. Mar chur-seachad, tha e a' toirt cothrom dhuinn ùine a thoirt seachad còmhla ris an teaghlach againn no coinneachadh ri caraidean ùra.

'S urrainn do thrèanadh rothaireachd Bikeability Alba cur ri:

- Sunnd faireachail, sòisealta agus corporra
- Foghlam agus buileachadh
- Mothalachd agus aithneachadh chunnartan
- Misneachd ur leinibh

Barrachd fiosrachaidh

Ma tha sibh airson a bhith a' tuigsinn barrachd air dè a dh'ionnsaich ur leanabh, gheibhear fiosrachadh aig: bikeability.scot



Slaite-tomhais Nàiseanta airson Trèanadh Rothaireachd

Tha trèanadh Bikeability Alba cenagailte ri Slaite-tomhais Nàiseanta airson Trèanadh Rothaireachd agus tha e a' cur an cèill nan sgilean is an tuigse a tha deatamach airson rothaireachd sàbhailte is earbsach.

Lorgar fiosrachadh air Slaite-tomhais Nàiseanta airson Trèanadh Rothaireachd aig gov.uk

