

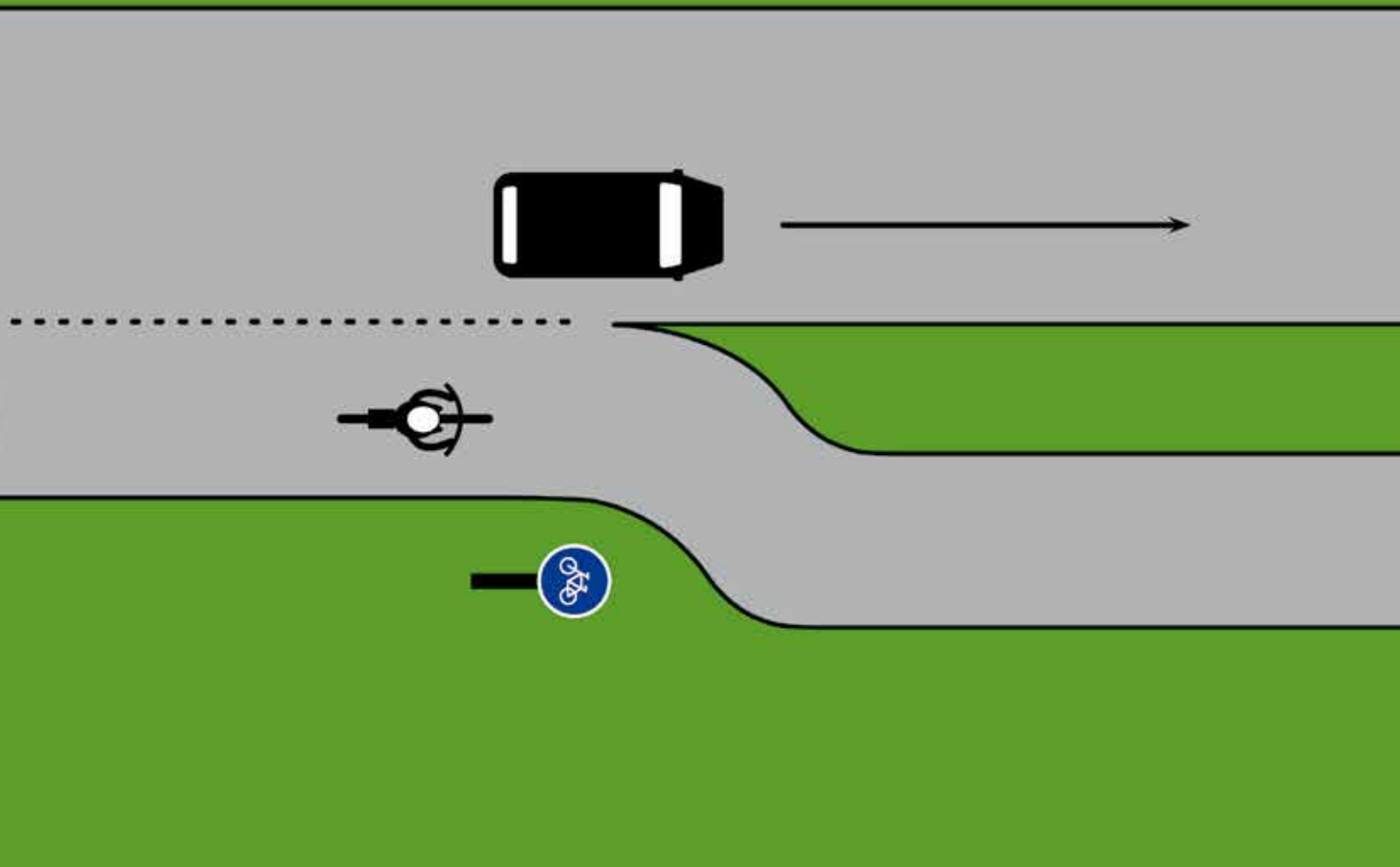
IK LEER FIETSEN!

PRAKTIJKBOEKJE VOOR CURSISTEN

LEARNING TO CYCLE

PRACTICAL HANDBOOK FOR STUDENTS

أتعلم ركوب الدراجة!
تطبيقات عملية للمبتدئين



De Fietzersbond komt op voor de belangen van fietsers in Nederland en zet zich in voor meer en betere mogelijkheden om te fietsen. Dat kan dankzij de steun van onze leden. De Fietzersbond heeft 35.000 leden, 150 afdelingen en 1500 actieve vrijwilligers, verspreid over heel Nederland.

Copyright Fietzersbond 2017.

www.fietzersbond.nl
Telefoon 030-2918171
E-mail fietsschool@fietzersbond.nl

Fietzersbond stands up for cyclists' interests in the Netherlands and campaigns for more and better cycling conditions. This is possible thanks to the support of our members. Fietzersbond has 35,000 members, 150 local branches and 1500 active volunteers all over the Netherlands.

Copyright Fietzersbond 2017.

www.fietzersbond.nl
Telefoon 030-2918171
E-mail fietsschool@fietzersbond.nl

من اهم اهتمامات اتحاد الدراجات الهوائية في هولندا تقديم كافة الامكانيات والخدمات لتسهيل السياقة. وذلك بفضل دعم وتعاون الاعضاء. اتحاد الدراجات الهوائية لديه 35.000 عضو. يوجد 150 قسم و1500 نشاط للمتطوعين موزعين في كافة انحاء هولندا

حقوق النشر اتحاد الدراجات الهوائية 2017

اتحاد الدراجات الهوائية
صندوق البريد 2828
GV 3500 أوترخت
www.fietzersbond.nl

www.fietzersbond.nl
Telefoon 030-2918171
E-mail fietsschool@fietzersbond.nl



THEORIE VOOR DE BEGINNENDE FIETSER

BEGINNING CYCLISTS AND TRAFFIC

تطبيقات نظرية للمبتدئين

1. De veilige fiets A safe bicycle الدراجة الآمنة	4
2. Basisbegrippen verkeer Traffic participants المفاهيم الأساسية المخصصة للدراجة الهوائية	6
3. Basis verkeersregels Traffic regulations قواعد المرور الأساسية	8
4. Verkeersborden voor de fietser Traffic signs لاشارات الارضية المخصصة للدراجة الهوائية	23
5. Verkeerstekens voor de fietser Road markings الاشارات الأرضية المخصصة للدراجة الهوائية	31
6. Scorekaart: Stappenplan leren fietsen Step by step learning to cycle تعليم قواعد ركوب الدراجة	34

1. DE VEILIGE FIETS A SAFE BICYCLE الدراجة الجيدة

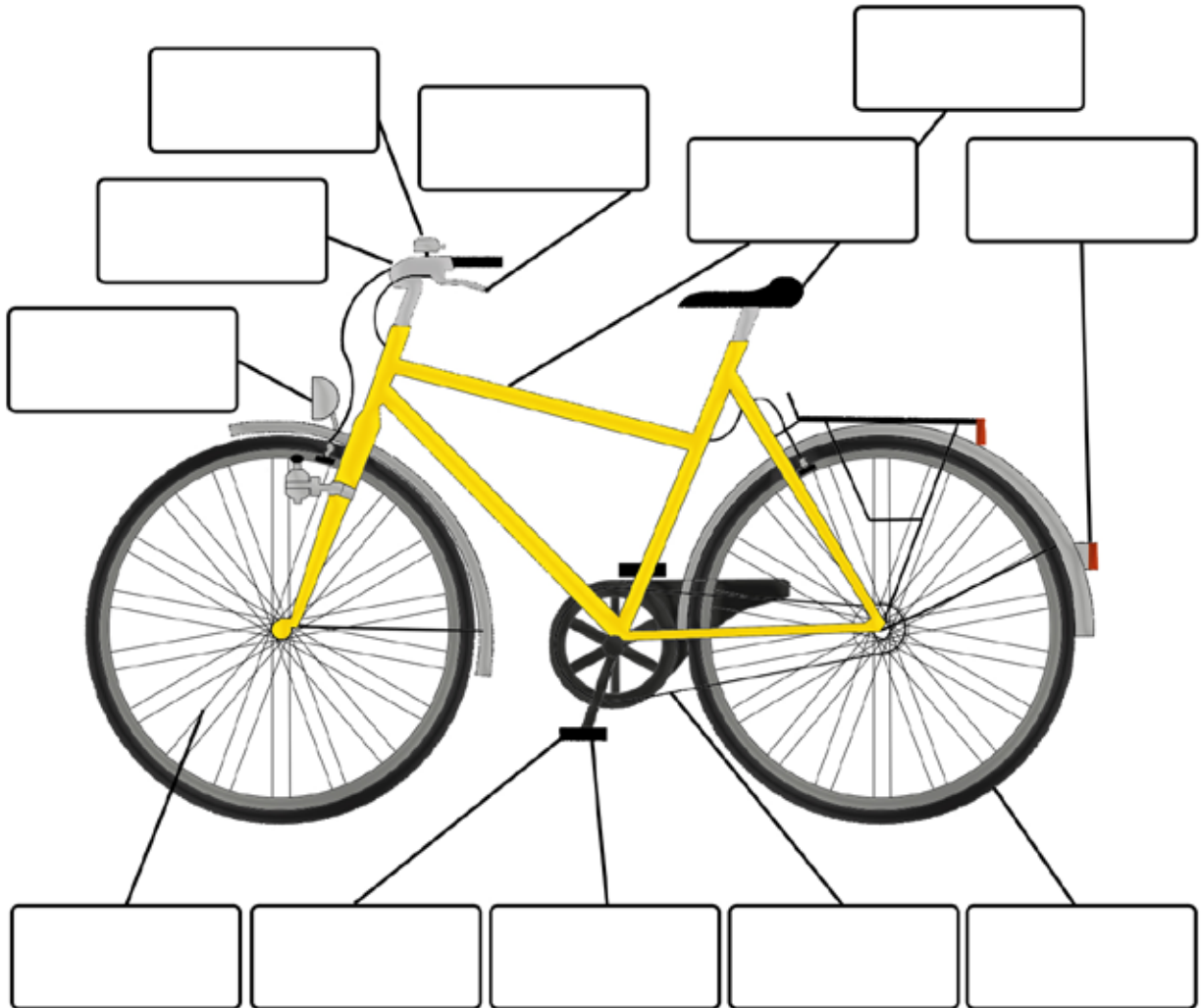


Opdracht 1: Zet onderstaande woorden op de juiste plaats bij de fiets:

Assignment 1: Put these words in the right place

التمرين الاول: ضع الكلمات الاتية في المكان المناسب

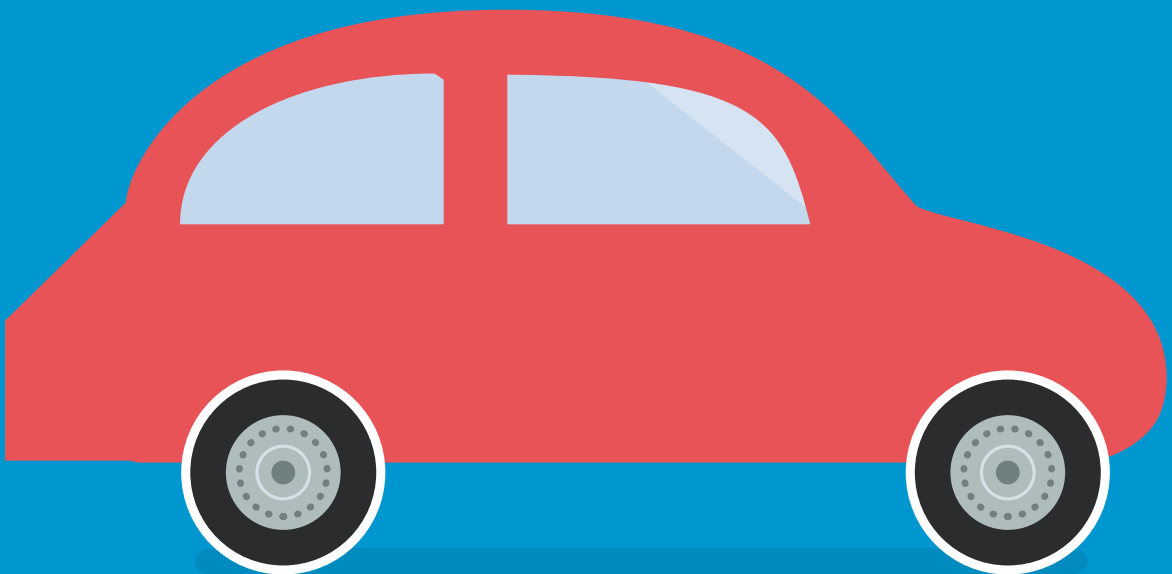
- | | | | |
|---------------------|------------------|----------------------------|--------------|
| • achterlicht rood | • band | • bel | • frame |
| • rear light red | • tyre | • bell | • frame |
| • الضوء الخلفي احمر | • الاطار الخارجي | • الجرس | • الهيكل |
| • handrem | • ketting | • spaken | • stuur |
| • hand brake | • chain | • spokes | • handlebars |
| • المكبح اليدوي | • الجنزير | • اسلاك العجلة | • المقود |
| • trapper | • voetrem | • voorlicht geel/wit | • zadel |
| • pedal | • foot brake | • front light yellow/white | • saddle |
| • الدواسلة | • الفرامل | • الضوء الامامي ابيض/ اصفر | • السرج |



2. BASISBEGRIPPEN VERKEER

TRAFFIC PARTICIPANTS

المفاهيم الاساسية
لقواعد المرور

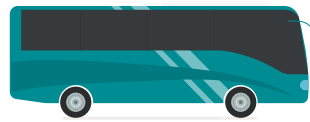


Opdracht 2: Zet onderstaande woorden bij het juiste plaatje

Assignment 2: Put these words near the right picture

التمرين الثاني: ضع الكلمات الاتية في المكان المناسب

- | | | | |
|---------------|----------------------|-----------|----------------|
| • auto | • brommer/scooter | • bus | • fietser |
| • car | • moped/scooter | • bus | • cyclist |
| • سيارة | • دراجات نارية صغيرة | • باص | • راكب الدراجة |
| • motor | • scootmobiel | • tractor | • voetganger |
| • motorbike | • mobility scooter | • tractor | • pedestrian |
| • دراجة نارية | • دراجة المعوقين | • تركتور | • المشاة |
| • vrachtwagen | | | |
| • lorry | | | |
| • شاحنة | | | |

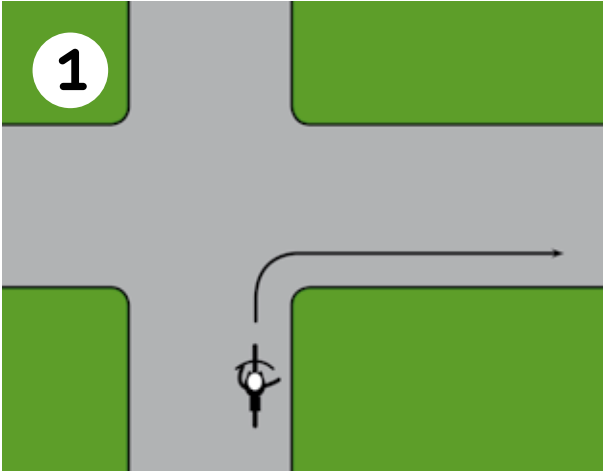


3. BASIS VERKEERS- REGELS

TRAFFIC REGULATIONS

قواعد المرور الاساسية





1. Je gaat rechtsaf

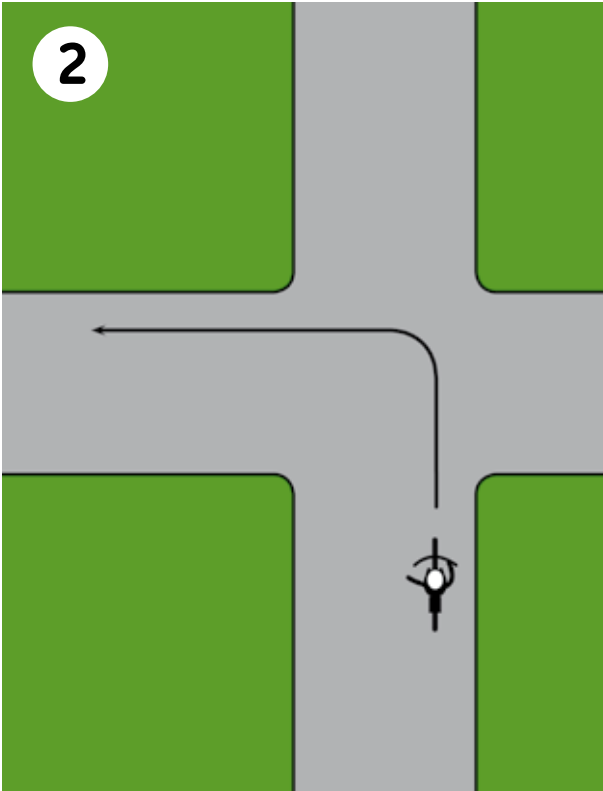
Maak een kleine bocht, hand uitsteken.

You turn right

Take a sharp turn, extend your hand.

تتجه الى اليمين

قم باستدارة قصيرة.



2. Je gaat linksaf

Maak een grote bocht:

1. Omkijken.
2. Hand uitsteken.
3. Voorsorteren.

You turn left

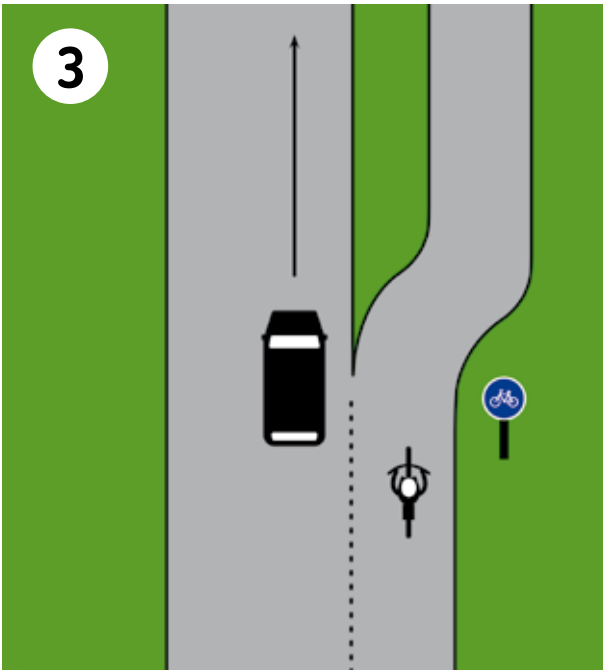
Take a wide turn:

1. Look back.
2. Extend your hand.
3. Move to left-hand lane.

تتجه الى اليسار

قم باستدارة طويلة الاتجاه نحو اليسار:

١. انظر حولك
٢. اشر بيدك
٣. حدد اتجاهك



3. Je fietst op het fietspad

Je mag niet op de stoep fietsen.

Je fietst niet op de autoweg.

Je fietst niet op de snelweg.

You are on a bike path

Always cycle on the road, not pavement.

Do not cycle on the main road or highway.

انت تقود الدراجة في الطريق المخصص لها

قود بالمكان المخصص وليس على الرصيف

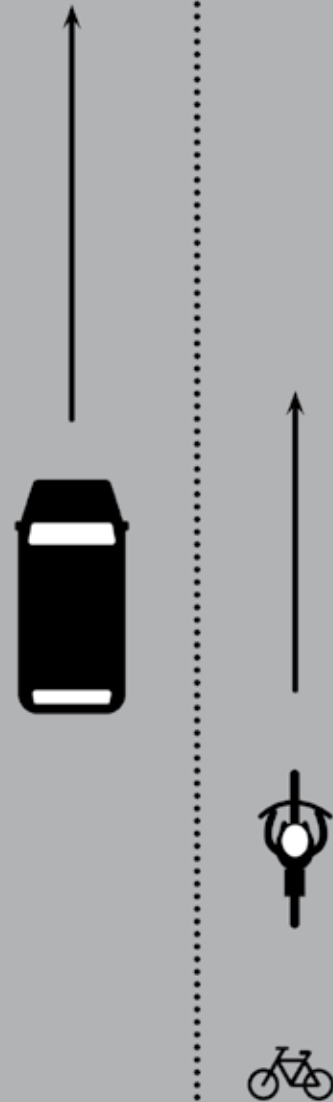
لا تقود في طريق السيارات

لا تقود في الخط السريع للسيارات

Je fietst op
de fietsstrook

You cycle on the
bike lane

انت تقود دراجتك
في الطريق الخاص
لدراجات



Verkeerslichten

Het licht is rood = je stopt.
Het licht is oranje = je stopt.
Het licht is groen = je mag fietsen.

Traffic lights

The light is red = stop.
The light is orange = stop.
The light is green = cycle.

اشارات المرور

الضوء الاحمر = قف
الضوء الاصفر = قف
الضوء الاخضر = استمر بالقيادة



**Kijk naar de haaientanden
en verkeersborden:
die bepalen de voorrang!**

**Shark's teeth and traffic
signs indicate priority**

**لى علامات الاولوية (اسنان
القرش) ثم ات المرور: التي
تحدد لمن الاولوية**

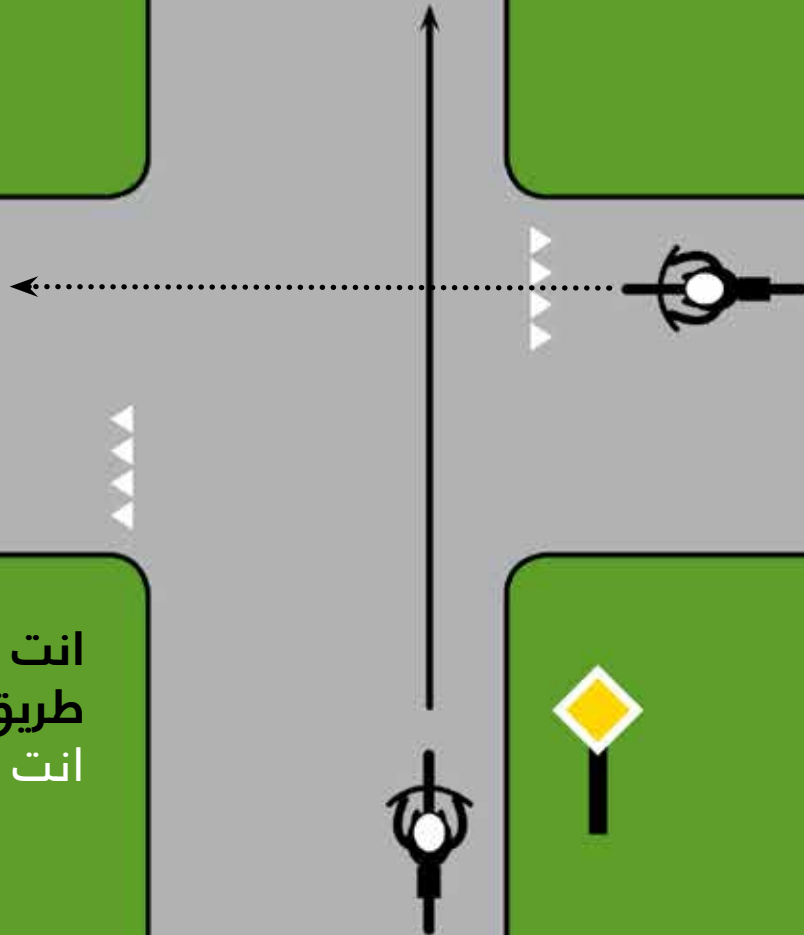
**Je fietst op een
voorrangsweg**

Je hebt voorrang.

**You are on a
priority road**

You can go on.

**انت تقود الدراجة على
طريق يمنحك الاولوية
انت لك الاولوية**



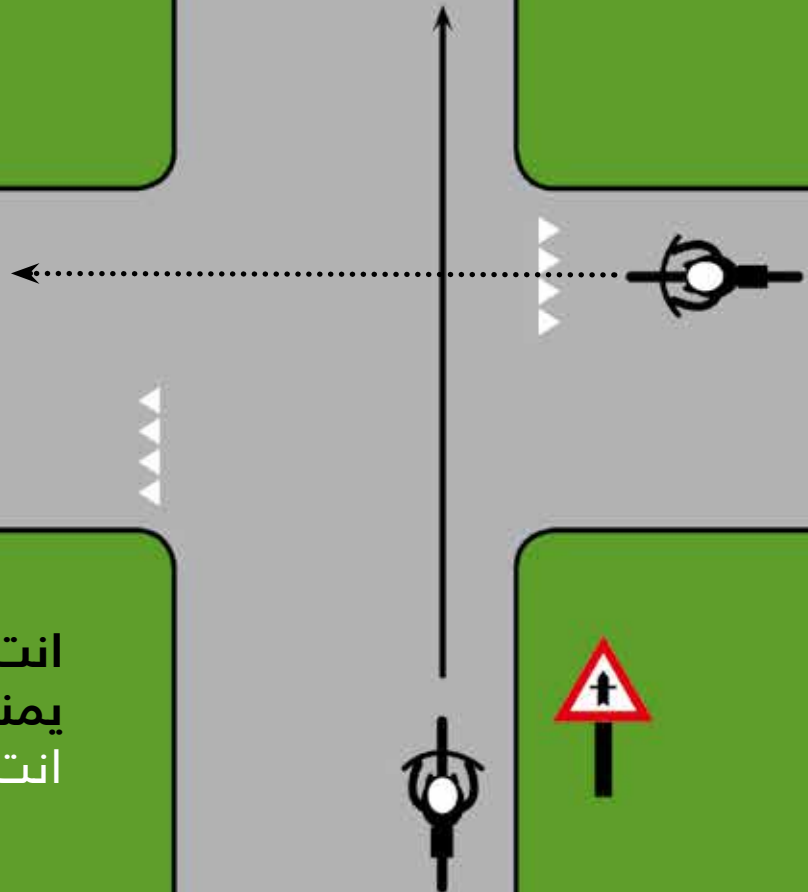
**Je nadert een
voorrangskruispunt**

Je hebt voorrang.

**You are on a priority
intersection**

You can go on.

انت تقترب من تقاطع
يمنحك الاولوية
انت لك الاولوية

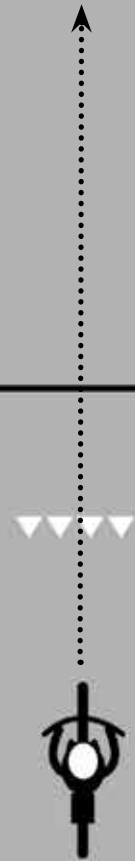


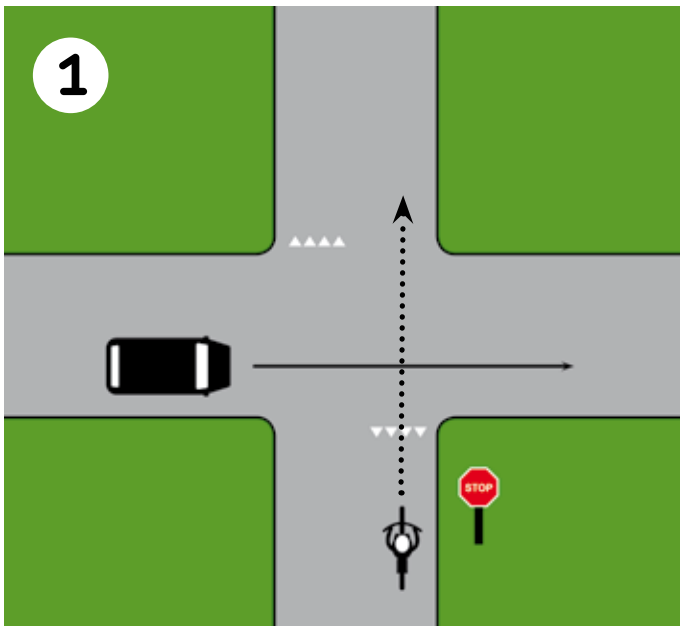
**Geef voorrang
aan de auto op de
kruisende weg**
Je geeft voorrang.

**Traffic on a road
with priority**
You stop.



**منح الأولوية للسيارة عند
التقاطع**
انت تمنح الأولوية

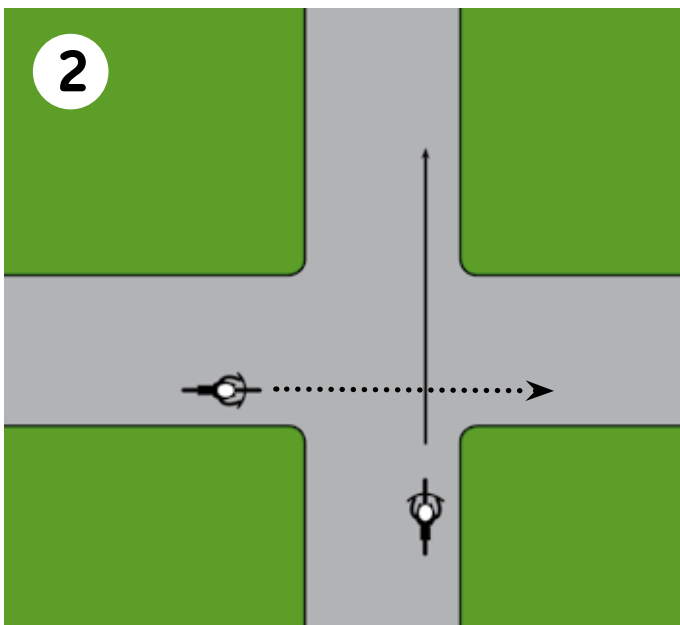




- 1 Stop: geef voorrang
aan de auto op de
kruisende weg.
Je geeft voorrang.**

**Stop for traffic on the
other road.**

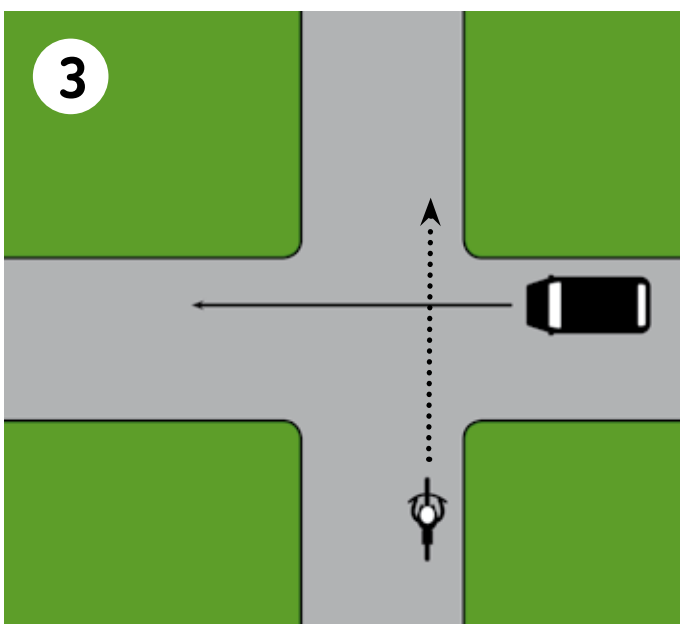
قف امنح الأولوية للسائق عند
التقاطع. قف اعطي الأولوية!



- 2 Rechts gaat voor!
Je komt van rechts,
je hebt voorrang!**

**Right has priority!
You can go on, you come
from the right.**

الأولوية للقادم من اليمين!
السيارة المتجهة لليمين بينما
انت تريد الإستمرار، فأنت لك
الأولوية



- 3 Rechts gaat voor!
Auto van rechts heeft
voorrang, zij moet
stoppen.**

**Right has priority!
You have to stop for
the car.**

الأولوية لليمين. السيارة
المتجهة لليمين لها الأولوية،
يجب عليك التوقف

Rechtdoor op dezelfde weg gaat voor!

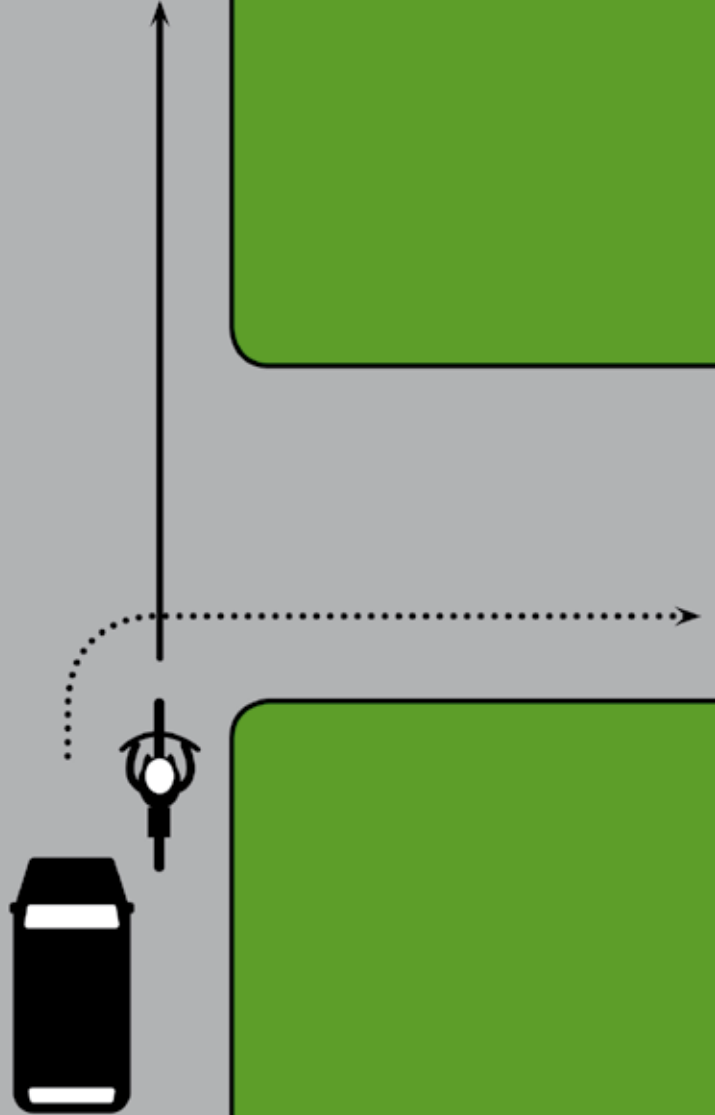
De auto wil rechtsaf,
je wilt rechtdoor,
je hebt voorrang.

Straight ahead has priority!

The car turns right,
you go straight ahead,
you have priority.

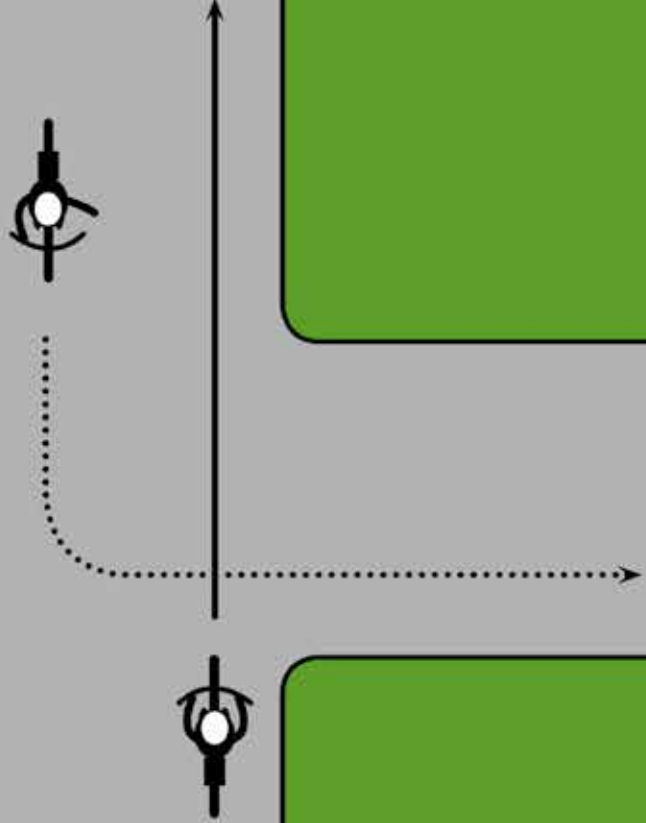
راكب الدراجة الذي
يذهب إلى الأمام
مباشرة على نفس
الطريق له الأولوية!

السيارة تتجه لليمين
,وانت تريد الاستمرار
للأمام ,لك الأولوية



Rechtdoor op dezelfde weg gaat voor!

De fietser wil links,
jij wilt rechtdoor,
jij hebt voorrang.



Straight ahead has priority!

Straight ahead has priority! The cyclist turns left, you go straight ahead, you have priority.

السائق الذي يذهب
إلى الأمام مباشرة
على نفس الطريق له
الأولوية!

سائق الدراجة الهوائية
يتجه لليسار, وانت تريد
الاستمرار للأمام, لك
الأولوية

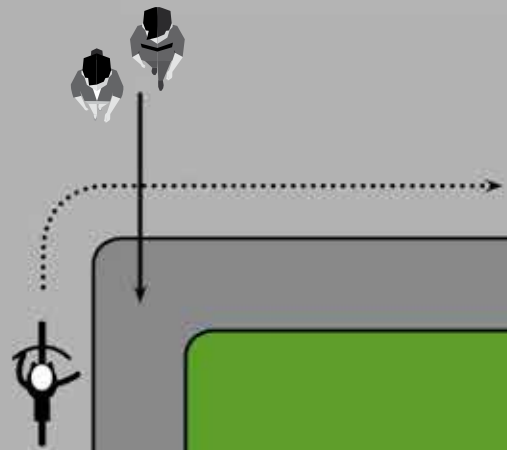
Rechtdoor op dezelfde weg gaat voor!

De voetgangers willen rechtdoor, jij wilt rechtsaf, de voetgangers gaan voor.

Straight ahead has priority!

The pedestrians go straight ahead, you turn right, the pedestrians have priority.

راكب الدراجة المتجه
للأمام مباشرة على
نفس الطريق له الأولوية
المشاة الذين يريدون العبور
للأمام, وانت تريد الاتجاه
اليمين, فالمشاة لهم الأولوية



Rechtdoor op dezelfde weg gaat voor!

De fietser wil rechtdoor, jij wilt linksaf, de fietser gaat voor.



Straight ahead has priority!

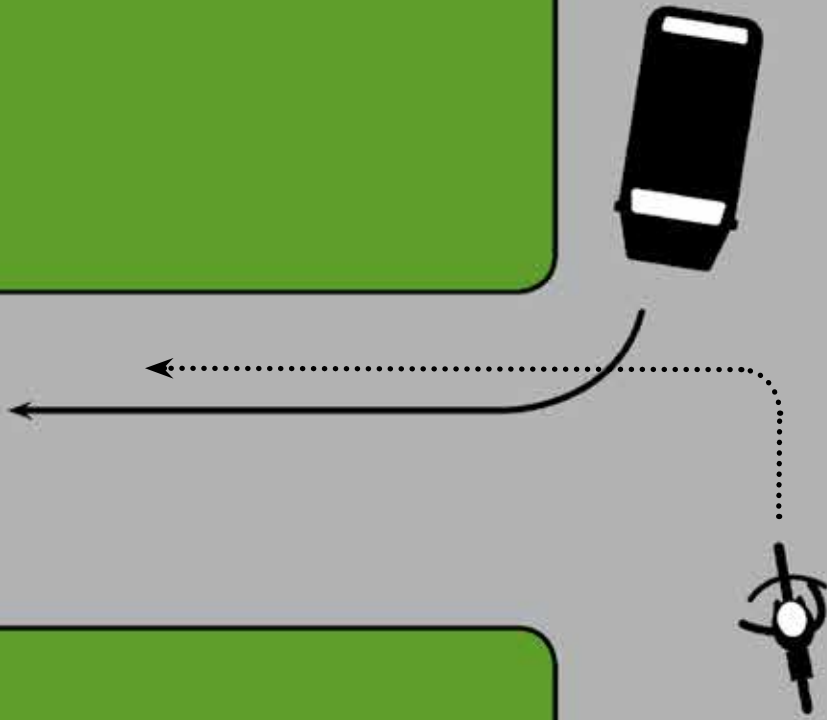
The cyclist goes straight ahead, you turn left, the cyclist has priority.

السائق الذي يذهب إلى
الأمام مباشرة على نفس
الطريق له الأولوية

سائق الدراجة يريد الاتجاه للأمام
انت تريد الاتجاه لليسار, الأولوية
لسائق الدراجة

Kleine bocht gaat voor!

Je wilt linksaf.
De auto wil rechtsaf.
Je moet stoppen.
De auto mag eerst.

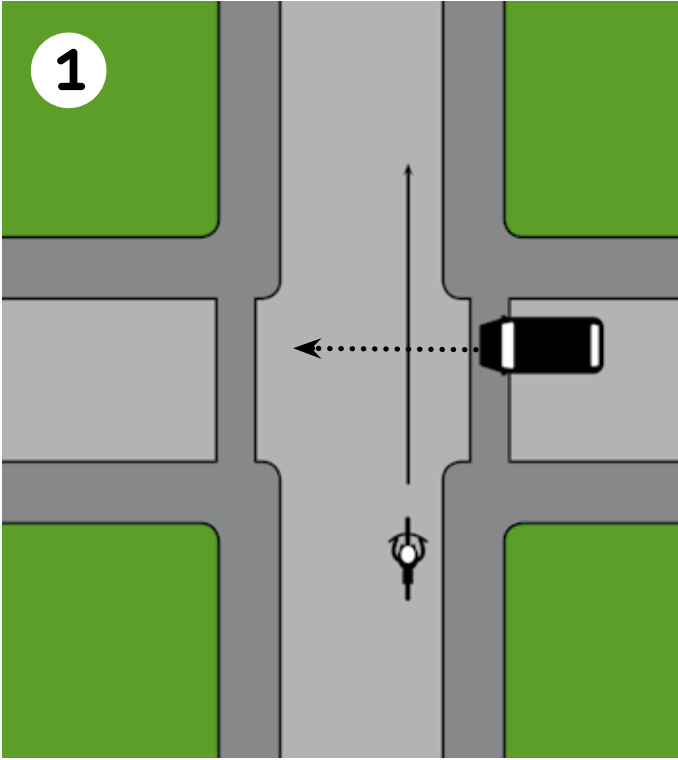


Sharp turn has priority!

You turn left, the car
turns right. You stop,
the car goes first.

الانعطاف القصير له الأولوية

تريد الاتجاه سارا, والسيارة
تتجه يمينا, لذلك يجب
عليك التوقف, السيارة
اولا



1 Uitrit

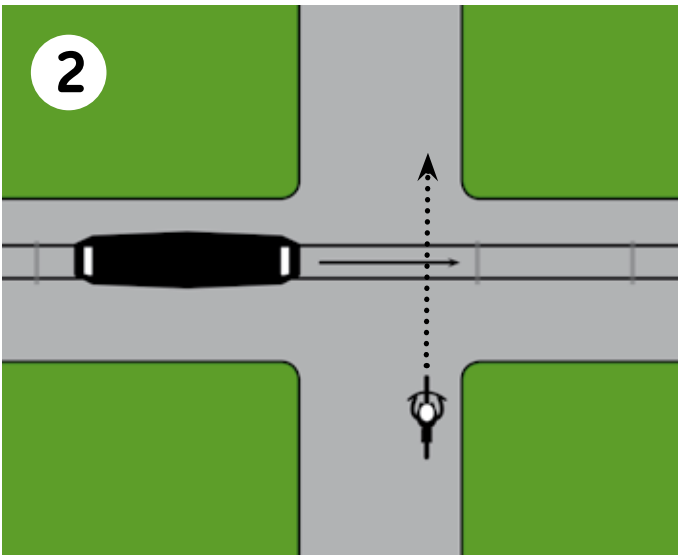
De auto komt uit een uitrit
Jij fietst op straat.
De auto moet stoppen.
Jij mag door rijden.

Exit

The car comes from an exit.
You are on the street.
The car stops, you cycle on.

الخروج

السيارة قادمة من منفذ
انت تسوق في الشارع
السيارة يجب عليها
الوقوف, لك الأولوية



2 + 3

Tram

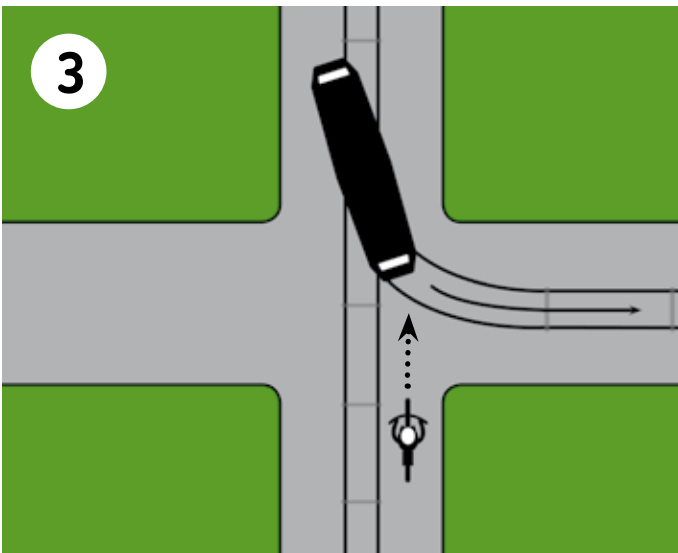
Een tram heeft altijd voorrang!

Tram

A tram always goes first

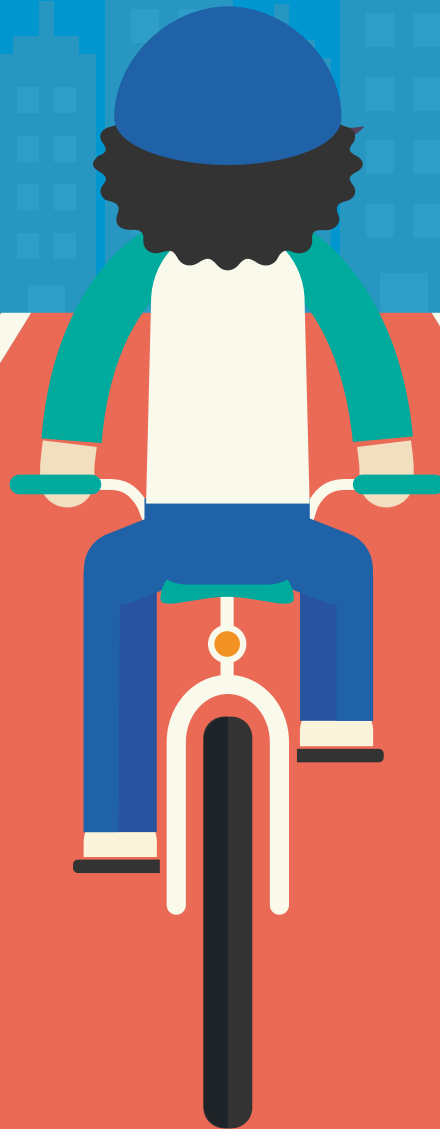
ترام

الترام له الأولوية دائما!



4. VERKEERSBORDEN VOOR DE FIETSER TRAFFIC SIGNS

الاشارات الخاصة
للدراجة الهوائية



Soorten borden

Er zijn verschillende soorten borden. Let goed op de vorm en de kleur, die geven direct het soort bord al aan. Het teken op het bord vertelt de rest.

Types of signs

There are different types of signs. Look at the shape and colour for the type.

The picture tells the rest.

انواع العلامات المرورية

هناك العديد من الاشارات , انتبه جيدا للشكل واللون, فهي توضح نوع الاشارة, والباقي مبين على اللوحة



1. **'Je mag hier niet...' borden.** Deze borden zijn rond met een rode rand. Wat je niet mag, zie je aan het teken in het bord.

You are not allowed to.... signs. These signs are round with a red edge. The picture tells what you are not allowed to do.

اشارات المنع هذه الاشارات دائرية ذات الاطار الأحمر الممنوع تراه داخل اللوحة



2. **'Je moet hier...' borden.** Deze borden zijn rond en blauw. Wat je hier moet, zie je aan het teken in het bord.

You have to.... signs These signs are round and blue. The picture tells you what you have to do.

لوحات إجبارية هذه الاشارات دائرية ذات اطار ازرق ما تراه في اللوحة يجب تطبيقه



3. **'Pas op...' borden.** Deze borden zijn driehoekig met de punt naar boven en met een rode rand. Waarvoor je moet oppassen, zie je aan het teken in het bord.

Be careful ... signs. These signs are triangular pointing upward, with a red edge. The picture tells you why you have to be careful.

اشارات التنبيه هذه الاشارات مثلث قاعدته الى الأسفل مع اطار أحمر ما يجب الانتباه له تجده موضح داخل اللوحة



4. **'Kijk, hier is...' borden.** Deze borden zijn vierkant of rechthoekig en blauw. Wat hier is, zie je aan het teken in het bord.

This is.... signs. These signs are square or rectangular and blue. The picture tells you what this is.

علامات ارشادية تكون مربعة او مستطيلة الشكل باللون الأزرق , ما يجب معرفة موجود داخل اللوحة

Je mag hier niet borden
You are not allowed to ... signs
اشارات المنع



Je mag hier niet inrijden / verder fietsen.
You are not allowed to enter/cycle here.
ممنوع الدخول (للمركبات والدراجات جميعا)



Je mag de straat niet van deze kant inrijden.
You are not allowed to enter this street.
ممنوع المرور في هذا الاتجاه



Je mag hier niet fietsen.
You are not allowed to cycle here.
ممنوع مرور الدراجات الهوائية



Je mag hier niet fietsen en met een brommer rijden.
You are not allowed to ride a bicycle or scooter here.
ممنوع المرور لجميع الدراجات



Je mag hier niet fietsen; brommers en tractoren mogen er ook niet rijden.
You are not allowed to ride a bicycle, tractor or scooter here.
ممنوع الدخول للتركتور والدراجات الهوائية والتارية



Je moet hier wachten als er iemand tegemoet komt rijden.
You are not allowed to continue when someone else approaches.
الاولوية للقادم

Je moet hier borden

You have to... signs

لوحات إجبارية



Je moet hier fietsen (fietspad).
You have to cycle here (cycle path).
طريق إجباري للدراجات الهوائية (طريق للدراجات)



Je moet hier fietsen; bromfietsers moeten er ook rijden.
You have to cycle here, scooters too.
طريق إجباري للدراجات الهوائية و إجباري كذلك على الدراجات النارية الصغيرة



Je moet hier lopen (voetpad).
You have to walk here (footpath).
طريق إجباري للمشاة



Je moet hier de richting van de pijlen volgen als je fietst.
You have to follow the direction of the arrow.
اتجاه مستدير إجباري عند قيادة الدراجة



Je moet hier rechtdoor fietsen.
You have to cycle straight ahead.
اتجاه إجباري للأمام عند قيادة الدراجة



Je moet hier links afslaan als je fietst.
You have to turn left.
أتجاه إجباري لليسار عند قيادة الدراجة



Je moet hier rechtdoor of rechtsaf als je fietst.
You have to go straight ahead or turn right
اتجاه إجباري لليمين أو للأمام عند قيادة الدراجة



Je moet hier linksaf of rechtsaf als je fietst.
You have to turn left or right.
أتجاه أجباري لليسار أو لليمين عند قيادة الدراجة



Einde fietspad.
End of bike path.
أنتهاء الطريق الخاص بالدراجة الهوائية



Einde brom-/fietspad.
End of path for bicycles and scooters.
انتهاء الطريق الخاص بالدراجات الهوائية النارية الصغيرة



Einde voetpad.
End of footpath.
أنتهاء الطريق الخاص بالمشاة

Pas op borden

Be careful... signs

اشارات التنبيه



Pas op, overstekende fietsers.
Be careful, cyclists crossing.
انتبه, عبور سائقين الدراجات



Pas op, een gevaarlijk kruispunt.
Be careful, dangerous intersection.
انتبه, أمامك تقاطع طريق



Pas op, er wordt aan de weg gewerkt.
Be careful, road works.
أنتبه, أعمال طريق



Pas op, overstekende kinderen.
Be careful, children crossing.
أنتبه, عبور أطفال

Kijk hier is borden

This is signs

علامات ارشادية



Kijk, hier is een eenrichtingsstraat.

This is a one-way street.

شارع ذو اتجاه واحد



Kijk, hier moet je rechtsaf als je fietst.

This is where you have to turn right.

الانعطاف لليمين عند قيادة السيارة



Kijk, hier kan verkeer tegemoet komen rijden.

This is where traffic may come toward you.

هنا طريق ذو اتجاهين



Kijk, hier mag jij eerst als er verkeer tegemoet komt rijden

This is where you go first if traffic comes toward you.

لك الحق بالمرور ,القادم عليه الانتظار



Kijk, hier is een autoweg: je mag er niet fietsen.

This is a main road: not allowed for bicycles.

طريق خاص للسيارات (لا يسمح بقيادة الدراجة)



Kijk, hier is een niet verplicht fietspad.

This is a non-obligatory bike path.

هنا طريق غير اجباري للدراجات



Kijk, hier is een woonerf, hier mogen kinderen spelen

(maximum snelheid 15 km per uur).

This is where children play (15 km per hour maximum speed).

هنا منطقة سكنية, مسموح للعب للأطفال (١٥ كم في الساعة)



Kijk, hier is een zebrapad.
This is a pedestrian crossing.
هنا طريق عبور المشاة



Kijk, hier is de bebouwde kom.
This is where a town begins.
منطقة سكنية



Kijk, hier is het einde van de bebouwde kom.
This is where a town ends.
انتهاء المنطقة السكنية

Voorangsborden

Priority signs

علامات الأولوية



Voorrangsweg. Als je fietst moet je voorrang krijgen van iedereen die van links of rechts komt rijden.
Priority road. Here everyone from left or right has to give you priority.
أولوية المرور, للقادم من اليمين ومن اليسار عليه التوقف



De voorrangsweg houdt op.
End of priority road.
انتهاء أولوية المرور



Je kruist een voorrangsweg. Als je fietst moet je voorrang geven aan iedereen die van links of rechts komt rijden.
You cross a priority road. Give priority to everyone from left or right.
احترس, امامك طرق رئيسي, اعطي الاولوية للقادمين من اليمين ومن اليسار



Als je fietst moet je altijd stoppen, ook als er niets aan komt rijden.
Je moet voorrang geven aan iedereen die van links of rechts komt rijden.

Always stop here, even when there is no one. Give priority to everyone from left or right.

قف ,عليك التوقف حتى وان لم يكن هناك احد وكذلك اعطاء الاولوية للقادم من اليمين



Als je fietst moet je voorrang krijgen van iedereen die van links of rechts komt rijden.

You get priority from everyone from left or right.

لك الاولوية من الجهتين



Als je fietst moet je voorrang krijgen van iedereen die van links komt rijden.

You get priority from everyone from the left.

سائق الدراجة الهوائية له حق الاسبقية على كل من يأتي من اليسار

Belangrijke onderborden

Important sub signs

تعليمات مهمة اسفل اللوحة



- Een onderbord hoort altijd bij het verkeersbord dat er direct boven hangt.
- Een onderbord kan nooit zonder het bijbehorende verkeersbord voorkomen.
- Een onderbord vertelt je iets extra's. Het kan ook een uitzondering aangeven.

- A sub sign always belongs to the sign above.
- A sub sign can not exist on its own.
- A sub sign gives extra information or an exception.

- هذه التعليمات تأتي دائما تحت اللوحات المرورية الرئيسية
- لاتأتي منفصلة عن اللوحة الرئيسية
- هذه التعليمات تخبرك المزيد واحيانا تعليمات استثنائية

5. VERKEERSTEKENS VOOR DE FIETSER ROAD MARKINGS

الاشارات الارضية



Tekens dwars op de weg

Markings on the road

الاشارات المبينة على الأرض:



Stopstreep: stop en verleen voorrang.

Stop line: stop and give priority.

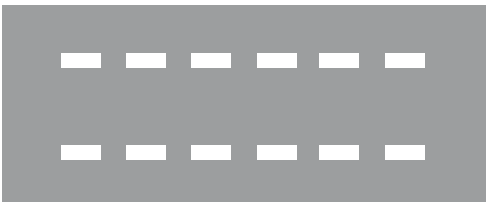
خط الوقوف: قف واعطي الأولوية



Haaientanden: verleen voorrang.

Shark's teeth: give priority.

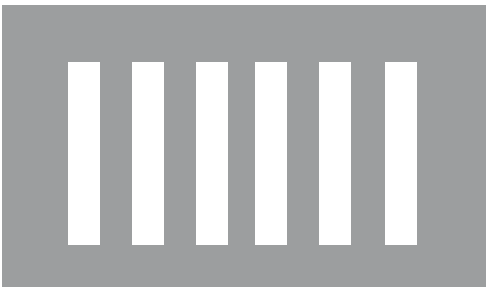
مثلث الاولوية: اعطي الاولوية للآخرين



Oversteekplaats: overstekende voetgangers hebben geen voorrang.

Crossing: pedestrians crossing have no priority.

مكان للعبور: لايجوز عبور المشاة

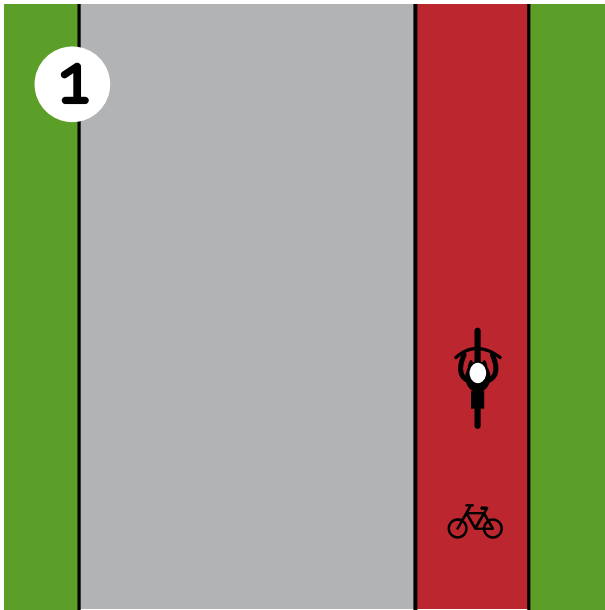


Zebepad: overstekende

voetgangers hebben voorrang.

Pedestrian crossing: pedestrians crossing have priority.

خطوط عبور المشاة: المشاة لهم الاولوية



1 Fietsstrook met doorgetrokken streep

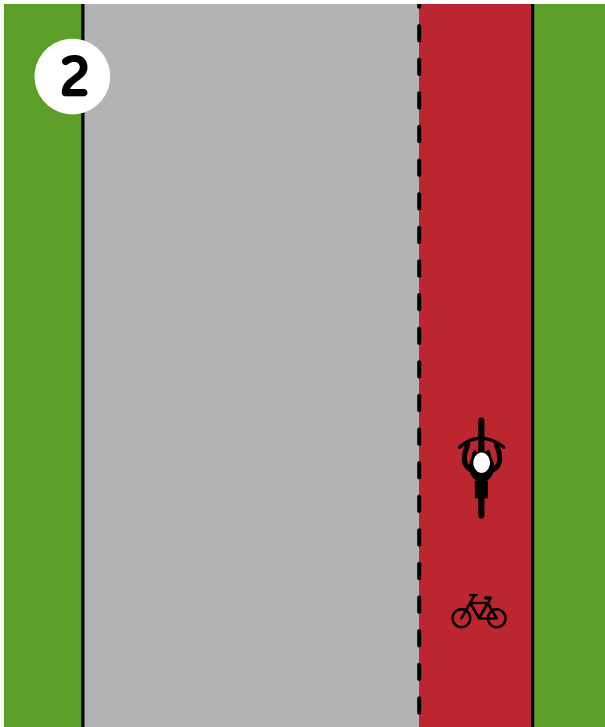
Fietsers zijn verplicht hier te rijden. Auto's mogen hier niet rijden, niet parkeren, niet stoppen.

Bike lane with solid line

Cyclists have to cycle here. Cars are not allowed to drive, park or stop here.

الخطوط المتصلة لممر الدراجات الهوائية

ممر خاص لسياسة الدراجة الهوائية فقط
لا يحق لسائقي السيارات المرور أو الانتظار أو الوقوف هنا



2 Fietsstrook met onderbroken streep

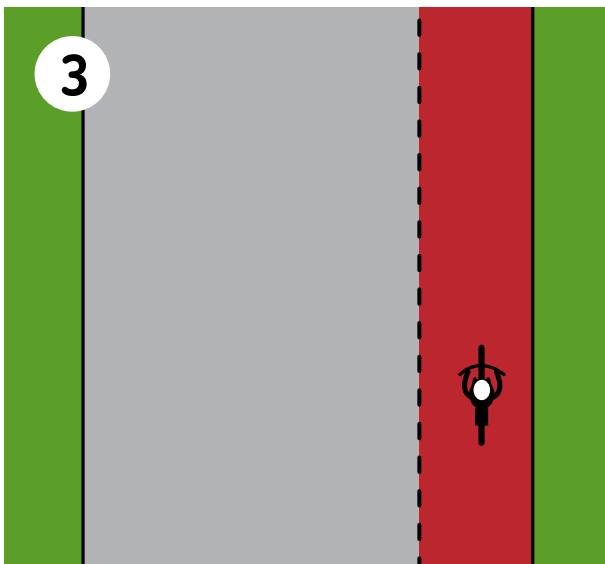
Fietsers zijn niet verplicht hierop te rijden. Auto's mogen hier wel komen, maar mogen fietsers niet hinderen.

Bike lane with dashed line and bicycle picture

Cyclists do not have to cycle here. Cars are not allowed to park or stop here.

الخطوط المتقطعة لممر الدراجات الهوائية

يسمح استعمال الممر لسائق الدراجات الهوائية وكذلك السيارات بدون عرقلة الدراجات الهوائية



3 Fietssuggestie strook

Fietsers zijn niet verplicht hierop te rijden. Auto parkeren mag.

Bike lane with dashed line but no bicycle picture

Cyclists do not have to cycle here. Car parking allowed.

ممر مقترح للدراجات الهوائية

سائقين الدراجات الهوائية غير ملزمين بالسياسة
نا، مسموح وقوف السيارات

6. STAPPENPLAN LEREN FIETSEN

STEP BY STEP LEARNING TO CYCLE

بطاقة النتائج: الخطوات
المتبعة



FASE A: HET LEREN FIETSEN

STAGE A: LEARNING TO CYCLE

تعليم ركوب الدراجة الهوائية: المرحلة أ

Stap 1 Lopen met de fiets

Step 1 Walking with bicycle

الخطوة الاولى: المشي مع الدراجة

- ☐ Lopen met de fiets aan je hand
Walking with bicycle in hand
تمشي والدراجة في يدك

Stap 2 Flappen

Step 2 Flapping

الخطوة الثانية: الركل او التارجح

- ☐ Flappen met beide voeten op de grond (voeten gelijk)
Flapping with both feet at the same time on the ground
الدحرجة والدفع بكلا القدمين على الارض
- ☐ Flappen met één voet op de grond en de andere voet op de lage trapper
Flapping with one foot on the ground and the other on the lower pedal looking forward
دحرجة او ضرب قدم واحدة بالارض والاخرى على الدواسة السفلى
- ☐ Vooruit kijken
Looking forward
انظر للامام
- ☐ Trapper hoog en laag zetten, door het optillen van het zadel
Pedals high and low, by raising the saddle
ارفع السرج بأحدا اليدين ثم اضغط على الدواسة للأسفل
- ☐ Flappend voldoende vaart maken en uitrollen
Making speed by flapping and coasting
اعمل ضغط كافي ثم اندفع
- ☐ 10 meter uitrollen zonder de voeten aan de grond
Coast 10 metres with feet off the ground
اندفع عشرة امتار دون ان تلامس قدميك الأرض

Stap 3 Ritmisch loopfietsen

Step 3 Rhythmic balance cycling

الخطوة الثالثة: السياقة بنفس الارتفاع

- ☐ Loopfietsen met beide voeten om de beurt op de grond
(voeten bewegen zoals lopen)
Balancing cycle with alternating feet on the ground, like walking
حرك قدميك كأنك تمشي يعني قدميك بالتناوب على الأرض
- ☐ Loopfietsend voldoende vaart maken en uitrollen
Balancing cycle by making speed and coasting
استمر بعمل جهد كافي واندفع
- ☐ 10 meter kunnen uitrollen zonder de voeten aan de grond
Coasting 10 metres with feet off the ground
استمر عشرة امتار دون ان تلامس قدميك الأرض

Stap 4 Tweede voet op de trapper

Step 4 Second foot on pedal

الخطوة الرابعة: القدم على الدواسة

- ☐ De 2^{de} voet op de 'hoge' trapper
Second foot on uppermost pedal
القدم الثانية على أعلى الدواسة
- ☐ Rondtrappen: je fietst!
Keep pedalling!
انت تسوق, استمر بتدوير الدواسة
- ☐ Fietsen zonder slingeren
Cycling without swaying
تسوق دون ميلان او تأرجح

Stap 5 Uitrollen

Step 5 Coasting

الخطوة الخامسة: الدراجة تسير لوحدها

- ☐ Uitrollen, dat wil zeggen op de fiets zonder te trappen
Coasting without pedalling
الدراجة تسير لوحدها دون بذل جهد منك

Stap 6 Stopen/remmen

Step 6 Stopping/braking

الخطوة السادسة: المكابح/التوقف

- ☐ Terugtrappen of handrem
Using back-pedal brake or hand brake
مكبج اليد او مكبح القدم

Stap 7 Wegfietsen

Step 7 Start cycling

الخطوة السابعة: سياقة الدراجة

- ☐ Je kijkt om je heen voordat je begint
Looking back before starting
في البداية انظر لما حولك
- ☐ Opstappen
Getting on the bicycle
الصعود
- ☐ Wegfietsen zonder slingeren
Cycling without swaying
قود دون تأرجح

Stap 8 Bochten

Step 8 Corners

الخطوة الثامنة: الانعطافات

- ☐ Vaart minderen door een beetje af te remmen
Lowering speed by lightly braking
تقليل السرعة بالضغط على المكابح
- ☐ Een bocht naar rechts maken
Turning right
انعطف لليمين
- ☐ Een bocht naar links maken
Turning left
انعطف لليسار

- ☐ Een grote bocht naar links maken
Making a wide turn left
انعطافة طويلة لليسار
- ☐ Een kleine bocht naar rechts maken
Making a sharp turn right
انعطافة قصيرة لليمين

Stap 9 Achterom kijken

Step 9 Looking back

الخطوة التاسعة: النظر الى الوراء

- ☐ Ver vooruit kijken
Looking far ahead
انظر للبعيد
- ☐ Naar links en rechts kijken
Looking left and right
انظر لليسار واثم لليمين
- ☐ Achterom kijken zonder te slingeren
Looking back without swaying
انظر الى الوراء بدون ان تتأرجح
- ☐ Achterom kijken en het aantal vingers van de fietsdocent kunnen noemen
Looking back to see the number of fingers your teacher shows
انظر الى الوراء واذكر عدد اصابع المدرب

Stap 10 Hand uitsteken

Step 10 Extending a hand

المرحلة العاشرة: الاشارة باليد

- ☐ Handen, armen en schouders meer ontspannen tijdens het fietsen
Relaxing hands, arms and shoulders during cycling
ارخي يديك وكتفيك عند السياقة
- ☐ Het stuur met één hand een beetje loslaten
Relaxing one hand on handlebars
حاول افلات احد اليدين من المقود

- ☐ De hand wat verder omhoog brengen totdat de beweging vloeiend wordt
Moving hand slightly upward until comfortable
ارفع يدك لتصبح الحركة انسيابية
- ☐ Met één hand fietsen en zwaaien
Cycling and waving with one hand
بيد امسك المقود والاخرى لوح بها
- ☐ Idem met de andere hand
Cycling and waving with other hand
كرر نفس الشئ باليد الاخرى
- ☐ De hand op het juiste moment uitsteken
Extending hand at correct moment
أشر بيدك بالحظة المناسبة
- ☐ Een bocht fietsen: kijken en hand uitsteken naar rechts en de bocht maken
Making a turn: looking back, extending hand to right and turning right
انعطاف: انظر وأشر بيدك الى اليمين ثم انعطف
- ☐ Een bocht fietsen: kijken en hand uitsteken naar links en de bocht maken
Making a turn: looking back, extending hand to left and turning left
انعطاف: انظر وأشر بيدك الى اليسار ثم انعطف

FASE B: HET FIETSEN IN DE WIJK

STAGE B: CYCLING IN THE AREA

المرحلة ب :قيادة الدراجة داخل المحلة او الحي

- ☐ Opstappen zonder slingeren
Getting on bicycle without swaying
أركب دون ان تتأرجح
- ☐ Afstappen zonder slingeren
Getting off bicycle without swaying
أنزل دون أن تتأرجح
- ☐ Kijk om je heen voor je begint
Looking around before beginning
أنظر لما حولك حين تبدأ
- ☐ Je kijkt om je heen voordat je afstapt
Looking around before stopping
أنظر لما حولك حين تنزل
- ☐ Blijven fietsen als er een auto komt
Continue cycling when car approaches
حين ترى سيارة قادمة استمر بقيادة الدراجة
- ☐ Goed links, rechts en achterom kijken
looking left, right and back
أنظر جيدا لليساار , لليمين وللخلف
- ☐ Rechts blijven rijden, maar niet te dicht bij de stoep
Cycling on right side, but not too close to pavement
سوق في جانب اليمين للطريق دون الاقتراب كثيرا من الرصيف
- ☐ Grote bocht en kleine bocht maken
Making a sharp and a wide turn
اعمل انعطافة طويلة وانعطافة قصيرة
- ☐ Hobbels nemen en kuilen omzeilen
Riding over bumps and avoiding potholes
تجنب المطبات والحفر

- ☐ De weg herkennen
recognizing the road
تعرف على الطريق
- ☐ Letten op verkeersborden en tekens op de weg,
terwijl je samen op de stoep staat
Paying attention to traffic signs and road markings while standing
on the pavement
الانتباه للعلامات والاشارات على الطريق, اثناء الوقوف معا على الرصيف
- ☐ Op ander verkeer letten en er rekening mee houden
Watching other traffic carefully
انتبه جيدا لحركة المرور
- ☐ Inhalen van fietsers
Overtaking cyclists
تجاوز او لحاق دراجات الاخرين
- ☐ Veilig links inhalen dus eerst achterom kijken
Overtaking safely by looking back first
انظر للوراء حين تريد التجاوز من اليمين بأمان
- ☐ Blijven fietsen in druk verkeer
Continue cycling in busy traffic
استمر بالقيادة في الازدحام
- ☐ Herkennen van verkeersborden en -tekens
Recognizing traffic signs and markings
معرفة القطع والاشارات واللوحات المرورية
- ☐ Voorsorteren
Changing lanes
حدد اتجاهك
- ☐ Duidelijk aan andere verkeersdeelnemers laten zien wat je wil gaan doen
Clearly showing other people what you want to do
كن واضح كي يفهم باقي السائقين ماذا تريد ان تفعل
- ☐ Inschatten wat andere verkeersdeelnemers gaan doen
Estimating what other people will do
تقييم او تقدير مايقوم به سائقي العربات ومستخدمي الطريق

- ☐ Toepassen van verkeersregels
Applying traffic regulations
تطبيق تعاليم المرور
- ☐ Berg op- en af fietsen (viaduct of hoge brug)
Cycling up and down hill/bridge/viaduct
صعود او نزول مثلا جسراو تل
- ☐ Rotonde veilig kunnen fietsen
Safely cycling on roundabout
تجتاز الدائرة بامان

Wanneer alle onderdelen een ✓ hebben, dan ben je geslaagd voor de fietscursus.

When all these parts have been signed off, you have passed the bicycle test.

متى ما حصلت على علامة ✓ بكل الاجزاء تكون قد نجحت في الامتحان بالسياقة

Datum:

.....

Handtekening fietsdocent:

.....

