

English	Farsi
LEARNING TO CYCLE PRACTICAL HANDBOOK FOR STUDENTS	کتابچه راهنمای عملی برای دانش‌آموزان: آموزش دوچرخه‌سواری
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.	Fietzersbond از منافع دوچرخه‌سواران در هلند دفاع می‌کند و برای شرایط بهتر و بیشتر دوچرخه‌سواری فعالیت می‌کند. این امر به لطف حمایت اعضای ما امکان‌پذیر است. Fietzersbond ۳۵,۰۰۰ عضو، ۱۵۰ شاخه محلی و ۱۵۰۰ داوطلب فعال در سراسر هلند دارد.
Copyright Fietzersbond 2017. Telefoon 030-2918171 E-mail fietsschool@fietzersbond.nl	کپی‌رایت Fietzersbond ۲۰۱۷ تلفن: ۰۳۰-۲۹۱۸۱۷۱ ایمیل: fietsschool@fietzersbond.nl
BEGINNING CYCLISTS AND TRAFFIC	دوچرخه‌سواران مبتدی و ترافیک
A safe bicycle	یک دوچرخه ایمن
Traffic participants	مشارکت‌کنندگان در ترافیک
Traffic regulations	مقررات ترافیک
Traffic signs	علائم راهنمایی و رانندگی
Road markings	علامت‌های راه و جاده ای
Step by step learning to cycle	آموزش دوچرخه‌سواری به صورت مرحله‌به‌مرحله
A SAFE BICYCLE Assignment 1: Put these words in the right place	یک دوچرخه ایمن تمرین ۱: این کلمات را در جای درست خود قرار دهید
rear light red	چراغ عقب قرمز
tyre	لاستیک
bell	بوق
frame	فریم
hand brake	ترمز دستی
chain	زنجیر
spokes	پره‌های چرخ
handlebars	دسته های فرمان
pedal	پدال
foot brake	ترمز پا
front light yellow/white	چراغ جلو زرد/سفید
saddle	صندلی دوچرخه
TRAFFIC PARTICIPANTS Assignment 2: Put these words near the right picture	مشارکت‌کنندگان در ترافیک تمرین ۲: این کلمات را کنار تصویر صحیح قرار دهید

car	ماشین
moped/scooter	موتور/اسکوتر
bus	اتوبوس
cyclist	دوچرخه‌سوار
motorbike	موتورسیکلت
mobility scooter	اسکوتر برقی
tractor	تراکتور
pedestrian	پیاده رو
lorry	کامیون
TRAFFIC REGULATIONS You turn right. Take a sharp turn, extend your hand.	مقررات ترافیکی به سمت راست می‌پیچید. پیچ تند بزنید، دست خود را به سمت بیرون دراز کنید.
You turn left Take a wide turn: 1. Look back. 2. Extend your hand. 3. Move to left-hand lane	به سمت چپ می‌پیچید پیچ را به طور وسیع بزنید: ۱. به عقب نگاه کنید. ۲. دست خود را به سمت بیرون دراز کنید. ۳. به لاین سمت چپ بروید.
You are on a bike path Always cycle on the road, not pavement. Do not cycle on the main road or highway	شما در مسیر دوچرخه‌سواری هستید همیشه در خیابان دوچرخه‌سواری کنید، نه روی پیاده‌رو. در خیابان اصلی یا بزرگراه دوچرخه‌سواری نکنید.
You cycle on the bike lane	شما در لاین دوچرخه‌سواری هستید
Traffic lights The light is red = stop. The light is orange = stop. The light is green = cycle.	چراغ‌های ترافیک چراغ قرمز = توقف. چراغ نارنجی = توقف. چراغ سبز = دوچرخه‌سواری کنید.
Shark's teeth and traffic signs indicate priority	دندان‌های کوسه‌ای و علائم ترافیکی اولویت را نشان می‌دهند
You are on a priority road You can go on.	شما در جاده اولویت‌دار هستید می‌توانید ادامه دهید.
You are on a priority intersection You can go on.	شما در تقاطع اولویت‌دار هستید می‌توانید ادامه دهید.
Traffic on a road with priority You stop.	ترافیک در جاده اولویت‌دار توقف کنید.
Stop for traffic on the other road.	برای ترافیک در جاده دیگر توقف کنید.
Right has priority! You can go on, you come from the right.	راست اولویت دارد! می‌توانید ادامه دهید، شما از سمت راست می‌آیید
Right has priority! You have to stop for the car.	راست اولویت دارد! باید برای ماشین توقف کنید.

<p>Straight ahead has priority! The car turns right, you go straight ahead, you have priority.</p>	<p>مستقیم اولویت دارد! ماشین به سمت راست می‌پیچد، شما به طور مستقیم ادامه می‌دهید، شما اولویت دارید.</p>
<p>Straight ahead has priority! The cyclist turns left, you go straight ahead, you have priority.</p>	<p>مستقیم اولویت دارد! دوچرخه‌سوار به سمت چپ می‌پیچد، شما به طور مستقیم ادامه می‌دهید، شما اولویت دارید.</p>
<p>Straight ahead has priority! The pedestrians go straight ahead, you turn right, the pedestrians have priority.</p>	<p>مستقیم اولویت دارد! پیاده‌ها به طور مستقیم می‌روند، شما به سمت راست می‌پیچید، پیاده‌ها اولویت دارند.</p>
<p>Straight ahead has priority! The cyclist goes straight ahead, you turn left, the cyclist has priority.</p>	<p>مستقیم اولویت دارد! دوچرخه‌سوار به طور مستقیم می‌رود، شما به سمت چپ می‌پیچید، دوچرخه‌سوار اولویت دارد.</p>
<p>Sharp turn has priority! You turn left, the car turns right. You stop, the car goes first.</p>	<p>پیچ تند اولویت دارد! شما به سمت چپ می‌پیچید، ماشین به سمت راست می‌پیچد. شما توقف می‌کنید و ماشین زودتر می‌رود.</p>
<p>Exit The car comes from an exit. You are on the street. The car stops, you cycle on.</p>	<p>خروج ماشین از یک خروجی وارد می‌شود. شما در خیابان هستید. ماشین توقف می‌کند، شما ادامه می‌دهید.</p>
<p>Tram A tram always goes first</p>	<p>ترام ترام همیشه اولویت دارد.</p>
<p>TRAFFIC SIGNS Types of signs There are different types of signs. Look at the shape and colour for the type. The picture tells the rest.</p>	<p>علائم ترافیکی انواع علائم انواع مختلفی از علائم وجود دارد. به شکل و رنگ آن‌ها نگاه کنید تا نوع آن‌ها را تشخیص دهید. تصویر باقی را نشان می‌دهد.</p>
<p>You are not allowed to.... signs. These signs are round with a red edge. The picture tells what you are not allowed to do.</p>	<p>شما مجاز به.... نیستید این علائم گرد با لبه قرمز هستند. تصویر نشان می‌دهد که شما مجاز به انجام چه چیزی نیستید.</p>
<p>You have to.... signs These signs are round and blue. The picture tells you what you have to do.</p>	<p>شما باید.... علائم این علائم گرد و آبی هستند. تصویر نشان می‌دهد که شما باید چه کار کنید.</p>
<p>Be careful ... signs. These signs are triangular pointing upward, with a red edge. The picture tells you why you have to be careful.</p>	<p>مواظب... علائم باشید این علائم مثلثی و به سمت بالا هستند و لبه قرمز دارند. تصویر نشان می‌دهد چرا باید مواظب باشید.</p>
<p>This is.... signs. These signs are square or rectangular and blue. The picture tells you what this is.</p>	<p>این... علائم است این علائم مربعی یا مستطیلی و آبی هستند. تصویر نشان می‌دهد که این چه چیزی است.</p>
<p>You are not allowed to ... signs</p>	<p>شما مجاز به... نیستید</p>
<p>You are not allowed to enter/cycle here.</p>	<p>شما مجاز به ورود/دوچرخه‌سواری در اینجا نیستید.</p>

You are not allowed to enter this street	شما مجاز به ورود به این خیابان نیستید.
You are not allowed to cycle here	شما مجاز به دوچرخه‌سواری در اینجا نیستید.
You are not allowed to ride a bicycle or scooter here.	شما مجاز به دوچرخه‌سواری یا اسکوتر سواری در اینجا نیستید.
You are not allowed to ride a bicycle, tractor or scooter here.	شما مجاز به دوچرخه‌سواری، تراکتور سواری یا اسکوتر سواری در اینجا نیستید.
You are not allowed to continue when someone else approaches.	شما مجاز به ادامه حرکت نیستید وقتی که شخص دیگری نزدیک می‌شود.
You have to... signs	شما باید... علائم
You have to cycle here (cycle path).	شما باید در اینجا دوچرخه‌سواری کنید (مسیر دوچرخه‌سواری).
You have to cycle here, scooters too.	شما باید در اینجا دوچرخه‌سواری کنید، اسکوترها هم می‌توانند.
You have to walk here (footpath).	شما باید در اینجا پیاده‌روی کنید (پیاده‌رو).
You have to follow the direction of the arrow.	شما باید به جهت پیکان توجه کنید.
You have to cycle straight ahead.	شما باید به طور مستقیم دوچرخه‌سواری کنید.
You have to turn left.	شما باید به سمت چپ بپیچید.
You have to go straight ahead or turn right.	شما باید به طور مستقیم بروید یا به سمت راست بپیچید.
You have to turn left or right.	شما باید به سمت چپ یا راست بپیچید.
End of bike path	پایان مسیر دوچرخه‌سواری
End of path for bicycles and scooters.	پایان مسیر برای دوچرخه‌ها و اسکوترها
End of footpath.	پایان پیاده‌رو.
Be careful... signs	مواظب... علائم باشید
Be careful, cyclists crossing.	مواظب عبور دوچرخه‌سواران باشید.
Be careful, dangerous intersection.	مواظب تقاطع خطرناک باشید.
Be careful, road works.	مواظب کارهای جاده‌ای باشید
Be careful, children crossing.	مواظب عبور کودکان باشید.
This is signs	این... علائم است
English	فارسی
This is a one-way street.	این یک خیابان یک‌طرفه است.
This is where you have to turn right.	اینجا جایی است که شما باید به سمت راست بپیچید.
This is where traffic may come toward you.	اینجا جایی است که ترافیک ممکن است به سمت شما بیاید.
This is where you go first if traffic comes toward you.	اینجا جایی است که شما ابتدا باید بروید اگر ترافیک به سمت شما بیاید
This is a main road: not allowed for bicycles.	این یک جاده اصلی است: دوچرخه‌سواری در آن مجاز نیست.
This is a non-obligatory bike path	این یک مسیر دوچرخه‌سواری اختیاری است.
This is where children play (15 km per hour maximum speed).	این جایی است که کودکان بازی می‌کنند (حداکثر سرعت ۱۵ کیلومتر در ساعت).
This is a pedestrian crossing.	این یک گذرگاه پیاده‌رو است.
This is where a town begins.	این جایی است که یک شهر شروع می‌شود.
This is where a town ends.	این جایی است که یک شهر به پایان می‌رسد.
Priority signs	علائم اولویت

Priority road. Here everyone from left or right has to give you priority.	جاده اولویت‌دار اینجا هر کسی از سمت چپ یا راست باید به شما اولویت بدهد
End of priority road.	پایان جاده اولویت‌دار
You cross a priority road. Give priority to everyone from left or right.	شما از جاده اولویت‌دار عبور می‌کنید. به همه از سمت چپ یا راست اولویت بدهید.
Always stop here, even when there is no one. Give priority to everyone from left or right.	همیشه در اینجا توقف کنید، حتی زمانی که کسی نیست. به همه از سمت چپ یا راست اولویت بدهید.
You get priority from everyone from left or right.	شما از همه از سمت چپ یا راست اولویت دارید.
You get priority from everyone from the left.	شما از همه از سمت چپ اولویت دارید.
Important sub signs	علائم زیرین مهم
A sub sign always belongs to the sign above.	یک علامت زیرین همیشه به علامت بالای آن تعلق دارد.
A sub sign can not exist on its own.	یک علامت زیرین نمی‌تواند به تنهایی وجود داشته باشد.
A sub sign gives extra information or an exception.	یک علامت زیرین اطلاعات اضافی یا استثنائی را ارائه می‌دهد.
ROAD MARKINGS Markings on the road	علامت‌های جاده‌ای
Stop line: stop and give priority.	خط توقف: توقف کنید و به دیگران اولویت بدهید.
Shark's teeth: give priority	دندان‌های کوسه‌ای: به دیگران اولویت بدهید.
Crossing: pedestrians crossing have no priority.	تقاطع: پیاده‌ها اولویت ندارند.
Pedestrian crossing: pedestrians crossing have priority.	گذرگاه پیاده‌رو: پیاده‌ها اولویت دارند.
Bike lane with solid line Cyclists have to cycle here. Cars are not allowed to drive, park or stop here.	لاین دوچرخه‌سواری با خط پیوسته: دوچرخه‌سواران باید در اینجا دوچرخه‌سواری کنند. ماشین‌ها مجاز به رانندگی، پارک کردن یا توقف در اینجا نیستند.
Bike lane with dashed line and bicycle picture Cyclists do not have to cycle here. Cars are not allowed to park or stop here.	لاین دوچرخه‌سواری با خط چین و تصویر دوچرخه دوچرخه‌سواران نیازی به دوچرخه‌سواری در اینجا ندارند. ماشین‌ها مجاز به پارک کردن یا توقف در اینجا نیستند.
Bike lane with dashed line but no bicycle picture Cyclists do not have to cycle here. Car parking allowed.	لاین دوچرخه‌سواری با خط چین اما بدون تصویر دوچرخه دوچرخه‌سواران نیازی به دوچرخه‌سواری در اینجا ندارند. پارک کردن ماشین مجاز است.
STEP BY STEP LEARNING TO CYCLE STAGE A: LEARNING TO CYCLE	آموزش دوچرخه‌سواری به صورت مرحله‌به‌مرحله مرحله A: یادگیری دوچرخه‌سواری
Step 1 Walking with bicycle	مرحله ۱: پیاده‌روی با دوچرخه
Walking with bicycle in hand	پیاده‌روی با دوچرخه در دست
Step 2 Flapping	مرحله ۲: راه رفتن
Flapping with both feet at the same time on the ground	راه رفتن با هر دو پا به طور همزمان روی زمین

Flapping with one foot on the ground and the other on the lower pedal looking forward	راه رفتن با یک پا روی زمین و پای دیگر روی پدال پایین، نگاه به جلو
Looking forward	نگاه به جلو
Pedals high and low, by raising the saddle	پدال‌ها بالا و پایین، با بالا بردن صندلی
Making speed by flapping and coasting	افزایش سرعت با پازدن و شُر خوردن
Coast 10 metres with feet off the ground	شُر خوردن به مدت ۱۰ متر با پاهای آویزان از زمین
Step 3 Rhythmic balance cycling	مرحله ۳: تعادل ریتمیک در دوچرخه‌سواری
Balancing cycle with alternating feet on the ground, like walking	تعادل در دوچرخه با پاهای متناوب روی زمین، مانند پیاده‌روی
Balancing cycle by making speed and coasting	تعادل در دوچرخه با افزایش سرعت و شُر خوردن
Coasting 10 metres with feet off the ground	شُر خوردن به مدت ۱۰ متر با پاهای آویزان از زمین
Step 4 Second foot on pedal	مرحله ۴: پای دوم روی پدال
Second foot on uppermost pedal	پای دوم روی بالاترین پدال
Keep pedalling!	به پدال زدن ادامه دهید!
Cycling without swaying	دوچرخه‌سواری بدون تکان خوردن
Step 5 Coasting	مرحله ۵: شُر خوردن
Coasting without pedalling	شُر خوردن بدون پدال زدن
Step 6 Stopping/braking	مرحله ۶: توقف/ترمز گرفتن
Using back-pedal brake or hand brake	استفاده از ترمز پا یا ترمز دستی
Step 7 Start cycling	مرحله ۷: شروع دوچرخه‌سواری
Looking back before starting	نگاه به عقب قبل از شروع
Getting on the bicycle	سوار شدن بر دوچرخه
Cycling without swaying	دوچرخه‌سواری بدون تکان خوردن
Step 8 Corners	مرحله ۸: پیچ‌ها
Lowering speed by lightly braking	کاهش سرعت با ترمزگیری ملایم
Turning right	پیچیدن به سمت راست
Turning left	پیچیدن به سمت چپ
Making a wide turn left	پیچیدن به سمت چپ به طور وسیع
Making a sharp turn right	پیچیدن به سمت راست به طور تند
Step 9 Looking back	مرحله ۹: نگاه به عقب
Looking far ahead	نگاه به جلو از فاصله دور
Looking left and right	نگاه به چپ و راست
Looking back without swaying	نگاه به عقب بدون تکان خوردن
Looking back to see the number of fingers your teacher shows	نگاه به عقب برای دیدن تعداد انگشتانی که معلم شما نشان می‌دهد
Step 10 Extending a hand	مرحله ۱۰: دراز کردن دست
Relaxing hands, arms and shoulders during cycling	آرام کردن دست‌ها، بازوها و شانه‌ها در حین دوچرخه‌سواری
Relaxing one hand on handlebars	آرام کردن یک دست روی دسته‌های فرمان

Moving hand slightly upward until comfortable	بالا بردن کمی دست تا زمانی که راحت باشید
Cycling and waving with one hand	دوچرخه‌سواری و تکان دادن یک دست
Cycling and waving with other hand	دوچرخه‌سواری و تکان دادن دست دیگر
Extending hand at correct moment	دراز کردن دست در زمان مناسب
Making a turn: looking back, extending hand to right and turning right	پیچیدن: نگاه به عقب، دراز کردن دست به سمت راست و پیچیدن به سمت راست
Making a turn: looking back, extending hand to left and turning left	پیچیدن: نگاه به عقب، دراز کردن دست به سمت چپ و پیچیدن به سمت چپ
STAGE B: CYCLING IN THE AREA	مرحله B: دوچرخه‌سواری در ناحیه
Getting on bicycle without swaying	سوار شدن بر دوچرخه بدون تکان خوردن
Getting off bicycle without swaying	پایاده شدن از دوچرخه بدون تکان خوردن
Looking around before beginning	نگاه به اطراف قبل از شروع
Looking around before stopping	نگاه به اطراف قبل از توقف
Continue cycling when car approaches	ادامه دوچرخه‌سواری زمانی که ماشین نزدیک می‌شود
looking left, right and back	نگاه به چپ، راست و عقب
Cycling on right side, but not too close to pavement	دوچرخه‌سواری در سمت راست، اما نه خیلی نزدیک به پیاده‌رو
Making a sharp and a wide turn ^۱	پیچیدن به سمت راست و چپ به طور تند و وسیع
Riding over bumps and avoiding potholes	عبور از پستی و بلندی‌ها و اجتناب از چاله‌ها
recognizing the road	شناختن جاده
Paying attention to traffic signs and road markings while standing on the pavement	توجه به علائم ترافیکی و علامت‌های جاده‌ای در حال ایستادن روی پیاده‌رو
Watching other traffic carefully	نگاه به ترافیک‌های دیگر
Overtaking cyclists	پیشی گرفتن از دوچرخه‌سواران
Overtaking safely by looking back first	پیشی گرفتن به طور ایمن با نگاه به عقب اول
Continue cycling in busy traffic	ادامه دوچرخه‌سواری در ترافیک شلوغ
Recognizing traffic signs and markings	شناختن علائم و علامت‌های ترافیکی
Changing lanes	تغییر لاین
Clearly showing other people what you want to do	به طور واضح نشان دادن به دیگران آنچه می‌خواهید انجام دهید
Estimating what other people will do	تخمین زدن آنچه دیگران انجام خواهند داد
Applying traffic regulations	رعایت مقررات ترافیکی
Cycling up and down hill/bridge/viaduct	دوچرخه‌سواری به بالا و پایین تپه/پل/پل‌های عریض
Safely cycling on roundabout	دوچرخه‌سواری ایمن در میدان دوراهی
When all these parts have been signed off, you have passed the bicycle test.	وقتی تمام این بخش‌ها تأیید شدند، شما آزمون دوچرخه‌سواری را با موفقیت گذرانده‌اید.