

THÁNG NĂM LÀ THÁNG ĐI XE ĐẠP QUỐC GIA

Có cả tháng dành riêng cho xe đạp— và đó là bây giờ. Tháng Năm là Tháng Đi Xe Đạp Quốc Gia! Nó được thành lập vào năm 1956 bởi Liên đoàn Những người đi xe đạp Hoa Kỳ và được tổ chức mừng trên toàn quốc. Mỗi ngày nên dành trọn một ngày để tận hưởng việc đi bộ hoặc lăn bánh. Đó là một dịp tổ chức mừng của tất cả những gì có liên quan đến xe đạp – để bắt đầu lăn bánh, tìm thời gian để đi ra ngoài, và vui chơi. Đi xe đạp chỉ là một trong nhiều cách mà bạn có thể đi học, đi làm, mua sắm, đến thư viện hoặc các công viên tại địa phương của bạn. Nó có rất nhiều lợi ích như giữ cho bạn khỏe mạnh, tiết kiệm tiền xăng, giảm ô nhiễm không khí, và là một cách tuyệt vời để đem các cộng đồng lại với nhau.



Chúng tôi muốn bạn tổ chức mừng với chúng tôi theo bất kỳ cách nào mà bạn có thể! Chúng tôi khuyến khích mọi người trải nghiệm sự vui thích khi đi xe đạp và cách bạn có thể tìm hiểu thêm về cộng đồng địa phương của mình khi đi xe đạp. Có rất nhiều cách mà bạn có thể tham gia vào tháng Năm. Nhưng đừng lo nếu bạn cần một số ý tưởng, chúng tôi đã nói rõ cho bạn trên Trang 4 của bản tin, cùng với nguồn lực về an toàn “Sử dụng đầu của bạn, đội mũ bảo hiểm” của chúng tôi. Chúng tôi khuyến khích bạn đi xe đạp bất cứ khi nào bạn có thể- để vui thích và an toàn.

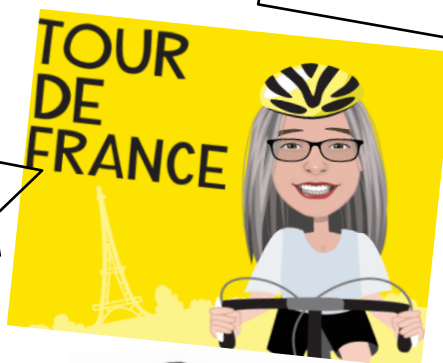


Tôi đạp xe vì đó là một cách thú vị để rèn luyện sức khỏe tim mạch!

Tôi đạp xe để tập thể dục và giảm lượng khí thải carbon. Tôi cũng thích đi xe đạp vì nó cho phép tôi tránh giao thông.



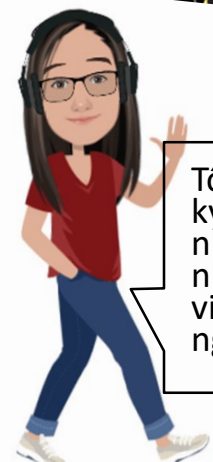
Tôi đạp xe vì tôi có cơ hội chào hỏi những người đang đi bộ hoặc đi xe đạp dọc theo tuyến đường của tôi - tôi thậm chí còn có một số người bạn tốt từ do làm điều này!



Tôi đạp xe vì lười tìm chỗ đậu xe và ngồi trong xe đang bị tắc nghẽn giao thông ở DTSJ. Đi xe đạp giúp loại bỏ tất cả những căng thẳng tự mình gây ra trong ngày!



Tôi đã từng đạp xe vì tôi không có xe hơi. Bây giờ, tôi đạp xe vì nó nhanh hơn đi bộ và tôi luôn có thể tìm được chỗ đậu xe!



Tôi đạp xe vì tất cả những kỷ niệm đẹp mà tôi có – những vết xước do ngã, những chuyến đi đến thư viện và với bạn bè, và ở ngoài trời!



NĂM CHO NĂM – MỌI ĐI XE ĐẠP

Bây giờ là tháng Năm, là Tháng đi xe đạp quốc gia và để kỷ niệm sự kiện này, chúng tôi có 5 mẹo đi xe đạp trong tháng Năm!



1

LẮP RÁP XE ĐẠP CHUYÊN NGHIỆP

Nếu bạn mới tập đi xe đạp, hãy đến cửa hàng xe đạp địa phương để được tư vấn và lắp ráp xe đạp. Lắp ráp vừa vặn phù hợp là điều quan trọng để đảm bảo cả sự an toàn và thoải mái.



2

BẢO VỆ ĐẦU CỦA BẠN

Sử dụng đầu của bạn, đội mũ bảo hộ. Luôn đội mũ bảo hộ để bảo vệ đầu khi bạn đang đạp xe hoặc lăn bánh.



3

THAY ĐỔI VỊ TRÍ BÀN TAY

Thay đổi vị trí bàn tay của bạn thường xuyên khi bạn đang đi xe. Nó sẽ cải thiện sự thoải mái và tốc độ của bạn, cũng như ngăn cánh tay và chân của bạn rơi vào trạng thái buồn ngủ.



4

KHÔNG BỊ XAO NHÃNG

Đảm bảo rằng bạn đang chú ý đến môi trường xung quanh khi bạn đang đi xe. Nhìn cả hai phía trước khi băng qua và giao tiếp bằng mắt.



5

CHÚC VUI VẺ

Dù lý do đi xe đạp của bạn là gì đi nữa, hãy chắc chắn rằng nó mang lại niềm vui cho bạn.

KẾ HOẠCH ĐI XE ĐẠP TỐT HƠN NĂM 2025



SAN JOSÉ
BETTER BIKE PLAN 2025

October 2020



Vào ngày 6 Tháng Mười, 2020, Hội đồng Thành phố San Jose đã nhất trí thông qua một kế hoạch dành cho xe đạp thành phố mới táo bạo có tên là [Better Bike Plan 2025](#). Nó xác định một mạng lưới xe đạp, cho mọi lứa tuổi và khả năng, ít căng thẳng lên đến 557 dặm. Mạng lưới đó sẽ xây dựng trên mạng lưới 402 dặm hiện có bằng cách bổ sung thêm 155 dặm các cơ sở mới và tăng cường 250 dặm cho các cơ sở hiện có. Kế hoạch thiết lập ba mục tiêu chính: nâng cao vốn chủ sở hữu, tăng các chuyến đi xe đạp và cải thiện độ an toàn. Những mục tiêu này sẽ được thực hiện bằng cách xây dựng một mạng lưới Đường dành riêng cho xe đạp trên những con phố sầm uất hơn và Đại lộ dành cho Xe đạp trên những con đường lân cận, yên bình hơn. Kế hoạch áp dụng chiến lược triển khai "xây dựng nhanh" để tiết kiệm chi phí và đẩy nhanh tiến độ thực hiện. Tổng chi phí xây dựng dao động từ \$263 triệu-\$370 triệu, tùy thuộc vào các yếu tố thiết kế cụ thể. Chi phí thực hiện cho danh sách dự án ưu tiên trong 5 năm đầu tiên nằm trong khoảng từ \$70 triệu-\$94 triệu. Thành phố hiện đang tích cực theo đuổi các khoản tài trợ và các nguồn tài trợ khác để thực hiện.

JUST ENJOY THE RIDE

LỰC LƯỢNG ĐẶC NHIỆM WALK N ROLL

Chương trình San Jose's Walk n'Roll đang phát triển Lực lượng Đặc nhiệm của Học khu trên toàn thành phố và đang tìm kiếm những người tham gia để làm việc cùng với nhân viên thành phố. Các mục tiêu và mục đích chính xác sẽ được Lực Lượng Đặc Nhiệm thông qua sau khi thành lập, nhưng chúng sẽ xoay quanh việc cải thiện an toàn trường học và khuyến khích học sinh và gia đình của họ đi bộ hoặc đi xe đạp đến trường. Lực Lượng Đặc Nhiệm cũng sẽ là cơ hội để các trường học và cộng đồng kết nối, chia sẻ thông tin và sắp xếp xung quanh các vấn đề chung. Những người tham gia lý tưởng bao gồm quản trị viên, giáo viên, học sinh lớp 5 trở lên, và các nhóm cộng đồng địa phương.

Vui lòng điền vào [mẫu quan tâm tại đây](#) hoặc liên hệ Dominic Barroga.

HAI MƯƠI LÀ QUÁ NHIỀU

Sở Giao thông Vận tải Thành phố San Jose đang cung cấp các biển báo cấm trên sân để lưu thông chậm lại trên các con đường có nhà ở của dân cư. Chiến dịch "Hai mươi là quá nhiều" được thiết kế để nhắc nhở tài xế mà hai mươi dặm một giờ là quá đủ nhanh để di chuyển cùng với rất nhiều trẻ em và người lớn sử dụng đường xá ở khu dân cư của chúng tôi để đi bộ và đi xe đạp trong thời gian có lệnh tạm trú tại chỗ. Biển báo cấm trên sân là một cách tuyệt vời để nhắc nhở những người hàng xóm của chúng ta đi chậm lại. Vui lòng liên hệ với Cordell Bailey, cordell.bailey@sanjoseca.gov để sắp xếp cho một người liên hệ giao biển hiệu miễn phí cho con đường của bạn.



TRUNG HỌC WALK N ROLL

Chúng tôi đang phát triển chương trình giảng dạy để mở rộng phạm vi tiếp cận và thúc đẩy việc đi bộ và đi xe đạp tại các trường trung học. Về mặt lịch sử, Walk n'Roll chủ yếu làm việc với các trường tiểu học và một số trường trung học cơ sở, tập trung vào các nguyên tắc cơ bản về an toàn cho người đi bộ và xe đạp. Khi chương trình phát triển, nhóm đã tìm cách mở rộng dịch vụ của chúng tôi và tiếp cận nhiều học sinh hơn ở San Jose! Tập trung nhiều hơn vào chương trình giảng dạy cho học sinh lớn tuổi hơn sẽ cho phép chương trình trở thành bên ủng hộ nhất quán cho sự an toàn và giao thông tích cực thông qua chương trình giáo dục K-12 của học sinh. Khi học trình Walk n'Roll mở rộng, chúng tôi cũng đang tìm cách mở rộng danh sách của mình để bao gồm các trường trung học.

Hãy liên lạc Dominic Barroga, dominic.barroga@sanjoseca.gov để giúp đưa Walk n'Roll đến trường trung học của bạn!

KHÓA HỌC KỸ NĂNG ĐẠP XE ĐẠP CỦA TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ CUPERTINO

Chương trình Đường Đến Trường An Toàn của Thành Phố Cupertino đang cung cấp chương trình Kỹ Năng Đi Xe Đạp cho tất cả học sinh Trung Học Cơ Sở (lớp 6 - 8). Các hội thảo về an toàn khi đi xe đạp sẽ chuẩn bị cho học sinh trở thành những người đi xe tự tin bằng cách học các luật lệ đi đường, thực hành các kỹ năng xử lý xe đạp, và tham gia một chuyến đi theo nhóm! Hội thảo bao gồm một buổi tối, lớp học xe đạp tương tác trực tuyến kéo dài 1 giờ về luật giao thông cơ bản và an toàn, cộng với hội thảo trực tiếp kéo dài ½ ngày, trên xe đạp để thực hành các kỹ năng đi xe đạp như tín hiệu tay và kiểm tra nhanh xe đạp và tham gia vào việc đi xe đạp theo nhóm có giãn cách xã hội.

Ngày hội thảo đầu tiên là Thứ Năm, 24 Tháng Sáu và Thứ Bảy, 26 Tháng Sáu. Bạn có thể tìm thấy ngày và thông tin bổ sung [ở đây](#).

MIDDLE SCHOOL BIKE SKILLS

Dates

Online	In-Person
7pm - 8pm	9am - 12pm or 10am - 1pm
June 24	+ June 26
July 14	+ July 17
Aug 12	+ Aug 15
Sept 15	+ Sept 18

\$140 financial assistance available

This workshop prepares rising 6th, 7th, and 8th graders to ride to middle school and beyond! Program includes weeknight online safety presentation plus weekend skills drills and bike ride.

In-person portion at the Cupertino Senior Center: 21251 Stevens Creek Blvd

Parents and students should bring a bike and helmet
Workshop format adheres to Covid-19 Social Distancing Guidelines

Hosted By: [wheel kids](#) CUPERTINO SAFE ROUTES TO SCHOOL

Details and Registration: bit.ly/cupertinombs



CÁC HOẠT ĐỘNG TRONG THÁNG ĐI XE ĐẠP

Có rất nhiều cách tuyệt vời mà bạn được đi bộ và lăn bánh! Kiểm tra bên dưới để biết một số ý tưởng và hãy nhớ tham gia Thử Thách Hàng Tháng Walk n' Roll của chúng tôi vào ngày 17-21 Tháng Năm.



TUẦN WALK N ROLL: Ngày 17-21 THÁNG NĂM

Để chào mừng các trường học mở cửa trở lại, chúng tôi sẽ cung cấp mặt nạ Walk n' Roll vải hai lớp cho hai trường học có nhiều người tham gia nhất trong Tuần Lễ Walk n' Roll trong Tháng Năm! Đánh dấu lịch của bạn cho ngày 17-21 Tháng Năm và điền vào mẫu Tuần Walk n' Roll trong Tháng Năm với các hoạt động bạn đã làm mỗi ngày!



CÁC HOẠT ĐỘNG DÀNH CHO BẠN VÀ GIA ĐÌNH

Đạp xe đến bất cứ nơi đâu: Một công viên địa phương, thư viện, hoặc xuống phố, đạp xe đi đến đó!
Xe đạp ABC's: Không khí (Air), phanh (Brakes) và Xích (Chains). Kiểm tra áp suất không khí của lốp xe, các cần phanh, xích và bánh răng của bạn.

Kiểm Tra Mũ Bảo Hiểm Đi Xe Đạp: Kiểm tra mũ bảo hiểm của bạn xem có vừa vặn không

Tín Hiệu Tay Khi Đi Xe Đạp: Duyệt qua các tín hiệu tay khi đi xe đạp của bạn trước khi ra đi. Cánh tay trái song song với đường cho biết dự định rẽ trái. Cánh tay trái hướng lên cho biết dự định rẽ phải. Cánh tay trái hướng xuống cho biết dừng theo dự định.

Đường Mòn Dành Cho Xe Đạp: San Jose có một số đường mòn đi xe đạp: Sông Guadalupe, Coyote Creek, Alum Rock đó là chỉ nêu ra một vài tên.

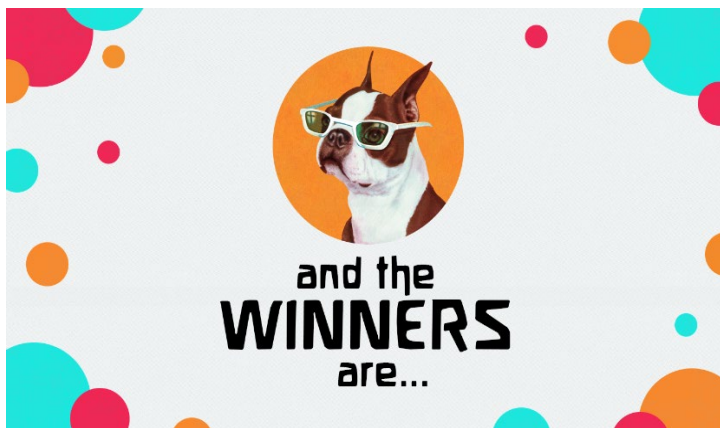
Nghỉ Ngơi Bằng Cách Đi Xe Đạp: Nếu bạn đang thực hiện một nhiệm vụ kéo dài, hãy nghỉ ngơi bằng cách đạp xe.

Tuyến Đường Dành Cho Xe Đạp: Lập kế hoạch cho một lộ trình mới để đạp xe đến một nơi nào đó mới.

Trang Phục Khi Đi Xe Đạp: Lên kế hoạch cho một bộ trang phục đầy màu sắc và tươi sáng cho chuyến đi xe đạp sắp tới của bạn. Trang trí với một số băng dán và nhãn dán phản quang!

#Xe đạp: Chụp ảnh nơi bạn đã đạp xe đến và khoe với những người khác.

Chỉ Cần Đạp Xe: Cho dù lý do là gì, bắt đầu là điều quan trọng!



Cảm ơn tất cả các bạn đã tham gia thử thách Walk n' Roll trong tháng Tư của chúng tôi! Chúng tôi hy vọng bạn thích ra ngoài cho Ngày Trái đất, vì thử thách của chúng tôi và chỉ vì bản thân của bạn. Rất vui khi nhận được câu trả lời của bạn về cách bạn có thể tham gia vào các hoạt động đi bộ và lăn bánh.

Booksin và Payne Elementary School có tỷ lệ phần trăm số người tham gia cao nhất trong

thử thách của tháng này, vì vậy xin chúc mừng họ! Đừng lo nếu bạn không giành chiến thắng trong tháng này. Chúng tôi có những thử thách hàng tháng, vì vậy có rất nhiều cơ hội cho những thử thách khác sắp tới.

BẠN CÓ BIẾT

Cống bị tắc có thể khiến nước cống hôi thối chảy ngược vào nhà của bạn. Để tránh một cuộc đến thăm tốn kém của thợ sửa ống nước, đừng đổ dầu mỡ nấu ăn xuống cống của bạn! Nó sẽ cứng lại trong đường ống của bạn và là nguyên nhân phổ biến của Sự trào ngược. Thay vào đó, hãy đổ dầu mỡ đã sử dụng của bạn vào một chiếc lon rỗng, và khô. Để dầu mỡ đông cứng lại và sau đó vứt lon vào thùng rác của bạn. Để biết thêm thông tin, hãy gọi (408) 794-1900

