

# BÀI 4. CHUẨN BỊ VÀ ĐIỀU KHIỂN XE ĐẠP, XE ĐẠP ĐIỆN AN TOÀN

## MỤC TIÊU

- Biết được cách chọn xe đạp, xe đạp điện an toàn cho bản thân
- Hiểu và trình bày được các thao tác để điều khiển xe đạp, xe đạp điện an toàn.
- Có ý thức tham gia giao thông an toàn

## I. MỞ ĐẦU

Hãy quan sát các hình ảnh dưới đây và cho biết:

1. Em có nhận xét gì về việc tham gia giao thông bằng xe đạp và xe đạp điện của các bạn học sinh trong các hình ảnh đó?
2. Theo em, cần làm gì để đảm bảo an toàn khi tham gia giao thông bằng xe đạp và xe đạp điện?



Hình 1



Hình 2



Hình 3





Hình 4

## II. KIẾN THỨC MỚI

### 1. Chuẩn bị xe đạp, xe đạp điện an toàn


Hãy đọc thông tin và cho biết:

- Ý nghĩa của từng bước chuẩn bị xe đạp, xe đạp điện an toàn.
- Hãy tự đánh giá bản thân mình đã thực hiện tốt những bước nào và chưa thực hiện tốt những bước nào khi lựa chọn xe đạp hoặc xe đạp điện an toàn.

	<p><b>1. Chọn xe đạp và xe đạp điện an toàn:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Chọn xe có kích cỡ vừa tầm vóc.</li><li>- Các bộ phận xe đầy đủ và hoạt động tốt, đặc biệt là phanh, chuông, lốp (với xe đạp), phanh, lốp, còi và đèn (với xe đạp điện).</li></ul>
	<p><b>2. Kiểm tra xe trước khi đi:</b> Kiểm tra kĩ các bộ phận của xe đảm bảo mọi bộ phận phải an toàn: lốp, phanh, đèn (xe đạp điện).</p>

### 2. Điều khiển xe đạp, xe đạp điện an toàn

Đọc thông tin trong bảng và quan sát các hình dưới đây, hãy cho biết các thao tác để điều khiển xe đạp, xe đạp điện an toàn.

	<p><b>*Đội mũ bảo hiểm và cài quai đúng cách:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Chọn mũ đạt tiêu chuẩn, vừa cỡ đầu.</li><li>- Đội ngay ngắn, cài quai chắc chắn.</li><li>- Đưa 2 ngón tay xuống dưới cằm, nếu đưa vừa 2 ngón tay là được. Không nên cài quai mũ quá chặt hoặc quá lỏng.</li></ul> <p><b>* Chuẩn bị trang phục phù hợp</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Nên mặc quần, áo dài để tránh bị trầy xước nặng khi tai xảy ra nạn và hạn chế tác động của môi trường (mưa gió,</li></ul>
---	---

bụi,...), cần đảm bảo quần áo không gây vướng víu khi ngồi sau hoặc điều khiển phương tiện giao thông.

- Nên đi dày đế bằng, che kín mũi chân và gót chân giúp người lái xe thuận tiện, chính xác khi thực hiện các thao tác, kỹ năng.

- Đeo khẩu trang khi tham gia giao thông để tránh bị khói, bụi và phòng tránh các bệnh lây lan qua đường hô hấp.

- Đeo găng tay vào mùa đông để giữ ấm bàn tay, tránh bị lạnh cóng bàn tay, ảnh hưởng đến thao tác khi tham gia giao thông.



### **Ngồi trên xe đúng tư thế:**

- Ngồi lên yên xe, 2 tay nắm chặt tay lái, mắt nhìn thẳng phía trước.

- Đặt chân lên bàn đạp và đạp theo chiều kim đồng hồ. Khi cần dừng lại thì đi chậm và bóp cả 2 phanh (trước và sau). Tuyệt đối tránh phanh gấp vì rất dễ bị ngã.

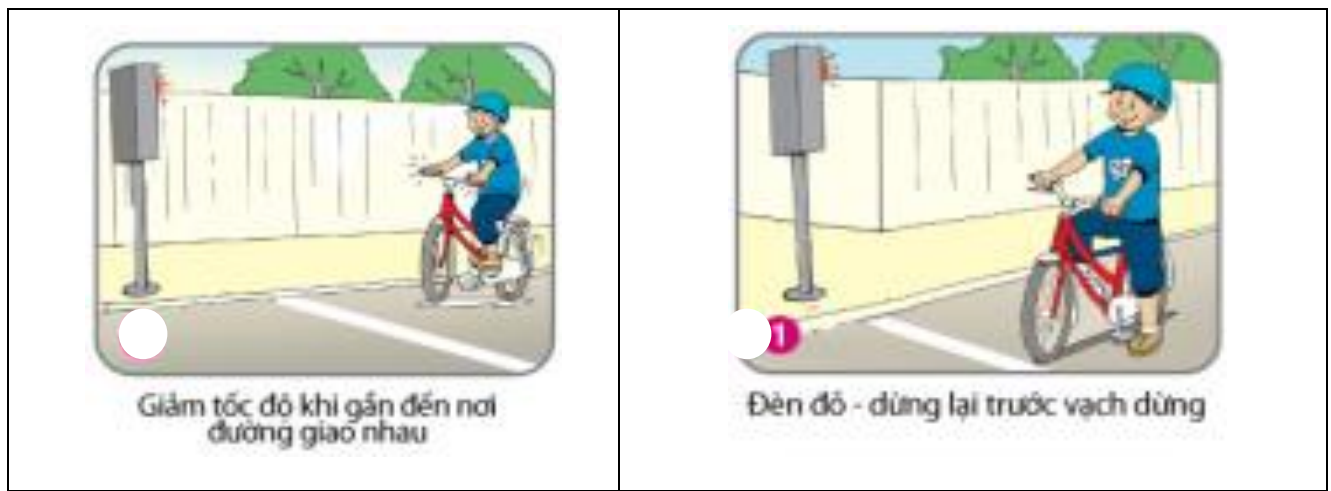


Đèn xanh - quan sát an toàn xung quanh



Lên xe đi tiếp, vẫn chú ý an toàn





### III. LUYỆN TẬP

1. Trong các hình ảnh dưới đây, hình ảnh nào các bạn tuân thủ đúng quy tắc giao thông; hình ảnh nào các bạn vi phạm quy tắc giao thông? Giải thích vì sao?



### 2. Xử lý tình huống

Bạn An nói: "Khi có tín hiệu đèn đỏ, chỉ các ô tô, xe máy phải dừng lại, còn đi xe đạp như chúng mình thì cứ vô tư!" Tâm tán thành: "Ừ đúng đấy, tớ cũng thỉnh thoảng vượt đèn đỏ nhưng có bị các chú công an giữ lại đâu".

Em có tán thành ý kiến của 2 bạn không? Vì sao?

### IV. VẬN DỤNG

Hãy quan sát việc tham gia giao thông của các bạn ở trường mình khi đến trường, ghi chép lại các lỗi các bạn mắc phải và xây dựng thành dự án tuyên truyền để các bạn tham gia giao thông an toàn.