

Nên mang gì

- Túi cứu thương
- Quần áo phản quang
- Nước
- Sổ tay ghi chép
- Điện thoại di động
- Bạn có thể muốn dùng chung túi để đi với bạn đồng hành

Lưu ý an toàn

- Hãy nói với một ai đó về việc đi bộ của bạn, đường bạn sẽ đi và khi nào bạn trở về
- Để ý các khu vực xung quanh
- Lắng nghe bản thân
- Đi ngược chiều với hướng giao thông
- Đi bộ gần lề đường trừ khi có xe đậu trên đường
- Tránh các chỗ có bụi rậm, đường ngõ tối
- Không bao giờ nên nghĩ là xe đậu là không có người
- Tránh dùng tai nghe – bạn sẽ có thể không nghe thấy các dấu hiệu cảnh báo nguy hiểm
- Đi ở khu vực sáng đèn
- Mặc quần áo sáng màu và phản quang
- Dắt chó đi cùng
- Hãy cảnh giác. Thường xuyên nhìn xung quanh
- Hãy đề phòng với các câu hỏi thông thường từ người lạ
- Không bao giờ đồng ý đi nhờ xe với người lạ
- Bạn có thể mang theo túi hay ví nhưng hãy giữ sát cạnh người
- Nếu có nghi ngờ có người đi theo bạn, thì hãy:
 - Sang đường
 - Không đi vào đường hay ngõ tối
- Nếu bạn biết là đang bị ai đó đi theo, hãy đi tới một cửa hàng sáng đèn gần nhất và gọi cho cảnh sát
- Nếu bạn bị một xe ô tô đi theo:
 - Hãy quay lại và đi theo hướng ngược lại. Ghi lại biển số xe.
 - Không bao giờ nên chạy vượt lên trên một xe ô tô. Đổi hướng ngay khi có thể
 - Tìm trợ giúp ở những chỗ có người

Xin hãy xem www.healthyalberta.com/700.htm để có thêm thông tin về Hướng dẫn của Alberta về Khởi xướng Nhóm đi bộ Cộng đồng và các thông tin khác!

Nào hãy cùng đi bộ!

WTại sao nên lập nhóm đi bộ trong khu dân cư mình ở?

Một cách tốt nhất để ngăn chặn tội phạm ở khu phố bạn sinh sống là hãy làm quen với hàng xóm của bạn và cũng để họ biết bạn. Nếu bạn cảnh giác, để ý và có giao lưu với hàng xóm, tội phạm sẽ được ngăn chặn. Đi bộ cùng nhau theo nhóm không chỉ là một hoạt động bổ ích, mà nó còn tăng cường sự hiện diện của cộng đồng trên các khu vực ngõ phố giúp ngăn chặn tội phạm.



Hãy bắt đầu

Tổ chức một nhóm

- Bạn chỉ cần một vài hàng xóm để có thể lập một nhóm đi bộ
- Nhóm của bạn có thể chỉ gồm các bà mẹ, người hưu trí, các gia đình hay mọi đối tượng, đi vào bất cứ giờ nào trong ngày hay trong tuần
- Hãy quảng cáo về nhóm bằng cách:
 - Rủ tai nhau
 - Bảng tin khu phố, trang web cộng đồng
 - Tại các cửa hàng

Bạn có thể xây dựng tình hàng xóm bằng cách đi bộ cùng nhau và làm quen với mọi người trong khu phố!



Bạn có thể gọi **Nhóm đi bộ** là gì theo bạn cũng được. Có nhiều lợi ích mà bạn có thể có được từ nhóm đi bộ, có thể là cải thiện sức khỏe hoặc để làm quen với khu cư dân bạn sinh sống. Hoàn toàn tùy thuộc vào bạn!

Nhóm tổ chức

Nhóm tổ chức nên có từ 2 đến 5 thành viên. Các bạn có thể:

- Tổ chức họp mặt định kỳ
- Ra quyết định quan trọng cho nhóm
- Trao đổi các vấn đề hoặc thách thức của nhóm
- Lập lịch đi bộ
- Liên lạc với các thành viên của nhóm
- Gửi emails hoặc thông báo
- Tìm hiểu các đường đi mới



Nhóm tổ chức có thể là sự khích lệ để giúp cả nhóm đạt được các mục đích đề ra!



Nhóm đi bộ của bạn có thể góp phần xây dựng an ninh trong khu phố cho mọi người!

Lưu ý cho cuộc họp đầu tiên

- Hãy tổ chức họp tại một địa điểm công cộng như công viên, nhà cộng đồng, một cơ sở kinh doanh trong khu phố, quán cà-phê, hoặc có thể tại nhà một ai đó
- Lưu ý tới nhu cầu của cộng đồng cũng như sự quan tâm tới nhóm đi bộ. Ví dụ với các khu phố ở trung tâm, mọi người thường đi bộ tới chỗ làm hay mua sắm thì có thể không quan tâm tới việc tham gia nhóm đi bộ.
- Bạn đi bộ vào lúc nào?
- Cuộc đi kéo dài bao lâu?
- Điểm hẹn ở đâu?
- Bạn có một hay nhiều đường đi?
- Làm thế nào để thông tin về đường đi?
- Lịch của cuộc đi thế nào? (Ví dụ, các tối thứ hai vào lúc 7:00 giờ)
- Đối tượng của nhóm đi bộ? (gia đình, người cao tuổi hay các bà mẹ)
- Các thành viên sẽ liên lạc với nhau thế nào?
- Thành viên có cần phải đăng ký trước các cuộc đi hay chỉ việc tới tham gia?
- Tên của nhóm đi bộ
- Với một nhóm lớn, nên có một đội trưởng để ra các quyết định quan trọng.



Một ví dụ để học tập:

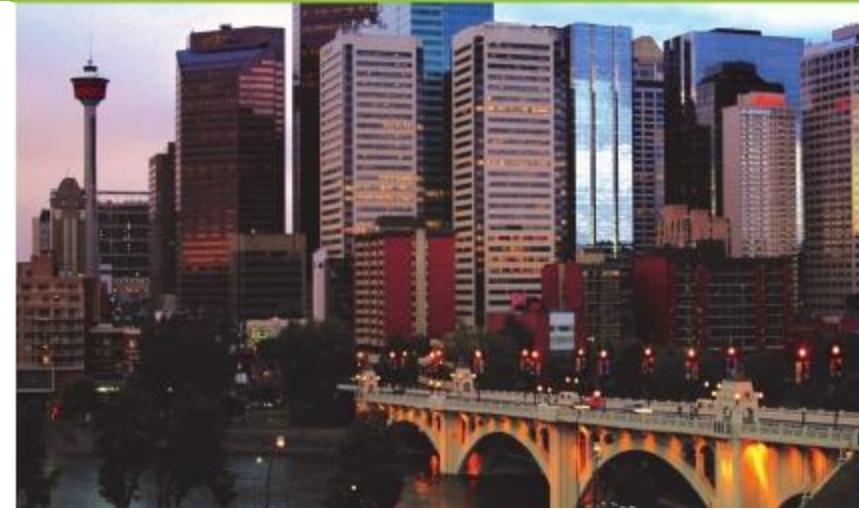
Hãy làm quen với hàng xóm
"Các ngày thứ HAI"



Cộng đồng Brentwood có một nhóm đi bộ "Các ngày thứ HAI":
Ngày làm quen với hàng xóm! Nhóm "Các ngày thứ HAI" đề nghị gặp mặt tại một địa điểm gần sân chơi trẻ em hoặc gần thư viện, các tối thứ Hai vào lúc 7 giờ.

Nhóm cũng động viên cư dân chọn địa điểm gặp mặt và đường đi cho các nhóm nhỏ.
"Các ngày thứ HAI" có tờ rơi để tại các cửa hàng trong khu vực để chia sẻ thông tin về nhóm cho cư dân trong cộng đồng.

Hãy thăm quan website www.brentwoodcommunity.com để biết thêm thông tin!



Mục đích

- Tận hưởng và khám phá khu phố của bạn
- Gặp gỡ hàng xóm
- Tập thể dục
- Tránh buồn chán và tạo quan hệ xã hội
- Thu nhận các lợi ích sức khỏe từ đi bộ
- Nhận thức về cộng đồng
- Quan tâm về an ninh khu phố và đề xuất các việc cần làm (ví dụ như cần thêm đèn đường)
- Hãy báo cho cơ quan chức năng về những nghi ngờ hoặc các hỏng hóc (gọi cho Cơ quan Cảnh sát Calgary, Đội công tác về An toàn cộng đồng (SCAN), Cơ quan bảo vệ động vật, v.v .)

Cảm thấy buồn chán?

Làm sao để giữ nhóm năng động

- Cần có cam kết của các thành viên. Hãy quyết định hình thức của cam kết, bằng lời nói hay hình thức khác nghiêm túc hơn. Thông thường mọi người khi đã cam kết tham gia thì sẽ gắn bó với hoạt động hơn!
- Hãy xác định mục tiêu và ghi lại các tiến bộ
- Hãy sử dụng các vật dụng đặc trưng như áo hay mũ. Nó giúp tạo sự chú ý và giúp hòa nhập nhóm tốt hơn. Bạn không cần phải mua nhiều, nhóm của bạn có thể mặc áo xanh vào mùa hè và mũ xanh vào mùa đông
- Hãy chọn đường đi đi mới để cuộc đi luôn hấp dẫn thú vị
- Thu nạp thêm thành viên
- Lập bản đồ đường đi
- Chia sẻ kinh nghiệm của các nhóm đi bộ khác, hoặc các bài báo về lợi ích của các nhóm đi bộ trong cộng đồng
- Hãy quảng cáo về nhóm của bạn trong cộng đồng các khu thương mại nơi bạn ở
- Hãy làm thiệp kudo để tặng mọi người. Ví dụ nếu bạn nhận thấy một nhà mới sơn lại hàng rào hoặc dọn dẹp sân vườn, hãy gửi tặng một thiệp kudo
- Hãy dùng một hệ thống bạn bè (gọi cho nhau) để khuyến khích nhóm. Mọi người sẽ không bỏ nếu có bạn đồng hành.
- Hãy phát tờ rơi "Khu phố tôi" để cộng đồng và hàng xóm nơi bạn ở biết nhau. Để biết thêm thông tin về "Khu phố tôi" hãy thăm quan website của chúng tôi.

