King County SchoolPool

King County METRO
Moving forward together

SchoolPool Bike to School Day Communications Guide

King County Metro's SchoolPool program supports families choosing to walk, roll, take the bus, and carpool to school. To help create safer streets for families, city staff and school champions can **use the SchoolPool Walk & Roll to School Guide to encourage students and their families to walk, roll, or scoot to school together.**

Use the following Communications materials to support your Bike to School Day event. Content is available in English, Spanish, Chinese (traditional), Vietnamese, Somali, and Russian.

Be sure to check out the Walk & Roll to School Day Guide for more information on how to launch an event of your own.

Communications

Social Media Content

Use the following social media posts, adding special information about your school, neighborhood, or city, to promote Bike to School Day. Create a hashtag and tag your partners so they can share too!
If the emojis do not show up when posting the content, use emojis from your posting platform or find them at emojipedia.com.

- ☐ **Example 1:**
  Hey, [School Mascot or City Name neighbors]! Bike to School Day is on [date]. 🚲 Join us as we green our trips to school and celebrate together this day and beyond!
- ☐ **Example 2:**
  Hey, [School Mascot or City Name neighbors]! Strap on your helmet, grab your wheels, and be active on your way to school! Join us for Bike to School Day on [date]. 🚲 👟 🩹 🛴

Newsletter Content

Example 1

Hello [School Mascot or City Name neighbors],

Join us for Bike to School Day on [date]!

We want to celebrate being active on the way to and from school to increase safety and decrease traffic congestion around school. Walking, rolling, biking, busing, and carpooling benefit our community in many ways, including giving our student's a brain boost before school and improving air quality around schools.

When you and your student bike, scoot, or skate, remember to wear a helmet to protect your brains! These two-finger tips help you check if your student's helmet fits correctly:

1. **Eyes**: The helmet should sit level on your student's head and low on the forehead, only two finger-widths above the eyebrows.
2. **Ears**: Adjust the slider on both side straps to form a two-finger "V" shape around the ears.
3. **Mouth**: Buckle the chin strap and tighten it so that it's snug, but not too tight. Only one or two fingers should fit between the chin and strap.

Find more information about Bike to School Day at: [School or PTSA event webpage OR www.kingcounty.gov/metro/schoolpool]

Example 2

Happy Spring, [Mascot name] students and families!

Strap on your helmet, grab your wheels, and let's get active on the way to and from school. Join us on [date] for [school name]'s Bike to School Day! We encourage families to celebrate all active and shared ways to get to school – biking, scooting, walking, taking the bus, carpooling, and more.

Why participate in Bike to School Day?

- By being active on the way to school, we get exercise with our kids and help them arrive ready to learn. We also help reduce traffic congestion and vehicle emissions around schools.
- When we carpool or our students take the bus, we are also helping to reduce traffic congestion around schools.

Fewer cars around school makes for a safer and healthy environment for our students. Find more information about SchoolPool at [School or PTSA event webpage OR at www.kingcounty.gov/metro/schoolpool]. We hope to see you on [date]!

Translated Communications

Copy the in-language content below and customize it for your community. If viewing this content in a PDF, consider pulling the in-language copy from the word document version of this guide available on King County Metro's SchoolPool webpage.

Spanish

Social Media

- ☐ **Example 1**

  ¡Hola,[School Mascot or City Name neighbors]! El Día de Ir en Bicicleta a la Escuela es el [date]. 🚲 ¡Únase a nosotros para llegar a la escuela de forma más ecológica y para celebrar juntos este día y muchos más!

- ☐ **Example 2**

  ¡Hola,[School Mascot or City Name neighbors]! ¡Abróchese el casco, súbase en la bici y pedalee con entusiasmo en el camino a la escuela! Únase a nosotros el Día de Ir en Bicicleta a la Escuela el [date]. 🚲 👟 🩹 🛴

Newsletter

Example 1

¡Hola,[School Mascot or City Name neighbors],

¡Únase a nosotros el Día de Ir en Bicicleta a la Escuela el [date]!

Queremos celebrar el estar activos en el camino hacia y desde la escuela para aumentar la seguridad y reducir las congestiones de tráfico cerca de la escuela. Caminar, ir en patinetas, bicicletas, autobús o ir juntos en un solo automóvil beneficia a nuestra comunidad de muchas maneras, incluidas el permitirle a los estudiantes un estímulo mental antes de la escuela y el mejoramiento de la calidad del aire alrededor de esta.

Cuando usted y su estudiante usen bicicletas, monopatines o patinetas, ¡recuerden ponerse un caso para proteger sus cerebros! Estos "consejos de dos dedos" le ayudarán a revisar si el caso de su estudiante está bien puesto:

1. **Ojos**: El casco debe quedar nivelado en la cabeza de su estudiante y cubrirle la frente hasta dos dedos por encima de las cejas.
2. **Oídos**: Ajuste las correderas en ambos lados de las correas hasta formar una "V" de dos dedos en las orejas.
3. **Boca**: Cierre la hebilla por debajo de la barbilla y apriétela hasta que quede ajustada pero no muy apretada. Solamente deben caber uno o dos dedos entre la barbilla y la correa.

Encuentre más información sobre el Día de Ir a la Escuela en Bicicleta en: [School or PTSA event webpage OR www.kingcounty.gov/metro/schoolpool]

Example 2

¡Feliz primavera,[Mascot name]estudiantes y familias!

¡Pónganle el cierre al casco, súbanse en la bici y pedaleen con entusiasmo en el camino hacia y desde la escuela! ¡Únanse a nosotros el [date] en el Día de Ir a la Escuela en Bicicleta de [school name]! Animamos a las familias para que celebren todas las maneras activas y compartidas de llegar a la escuela: en bicicleta, monopatín, patineta, a pie, en autobús, juntos en un solo automóvil y muchas más.

¿Por qué participar en el Día de Ir a la Escuela en Bicicleta?

- Al permanecer activos en el camino a la escuela, nos ejercitamos en compañía de nuestros hijos y les ayudamos a llegar listos para aprender. También contribuimos a reducir las congestiones de tráfico y las emisiones contaminantes de vehículos cerca de las escuelas.
- Cuando vamos juntos en un mismo automóvil o cuando nuestros estudiantes viajan en autobús, ayudamos a reducir el tráfico alrededor de las escuelas.

Menos automóviles cerca de la escuela generan un ambiente más seguro y saludable para nuestros estudiantes. Encuentre más información sobre SchoolPool (ir juntos a la escuela) en [School or PTSA event webpage OR at www.kingcounty.gov/metro/schoolpool]. ¡Los esperamos el [date]!

Chinese (traditional)

Social Media

- ☐ **Example 1**

  [School Mascot or City Name neighbors]，請注意！騎腳踏車上學日將在 [date] 舉行。🚲加入我們的行列，讓我們在上學的途中實踐環保並一起慶祝這一天及以後的每一天！

- ☐ **Example 2**

  [School Mascot or City Name neighbors]，請注意！繫好安全帽、牽起腳踏車，並在上學的途中讓自己的身體動起來！在 [date] 加入我們的行列，參加騎腳踏車上學日。🚲 👟 🩹 🛴

Newsletter

Example 1

[School Mascot or City Name neighbors]，你們好：

在 [date] 加入我們的行列，參加騎腳踏車上學日！

我們想要鼓勵大家在往返學校的途中讓自己的身體動起來，以改善學校周邊的環境安全並減少交通堵塞。走路、溜直排輪、騎腳踏車、搭公車及共乘可為我們的社區帶來許多不同好處，包括讓學童在到校之前清醒頭腦並改善學校周邊的空氣品質。

若您和您的孩子騎腳踏車、溜滑板車或滑板上學，請記得戴安全帽以保護頭部！您可利用下述兩根手指的距離訣竅來協助您確認孩子的安全帽是否佩戴正確：

1. **眼睛**：安全帽應坐落在學童的頭上，且最低點應落在額頭，與眉毛僅距離兩根手指寬度的距離。
2. **耳朵**：調整安全帽兩側綁帶的調整扣環，以在耳朵旁形成一個兩根手指的「V」字型。
3. **嘴巴**：將下巴綁帶扣好並收緊，以讓安全帽緊密貼合，但不要過緊。下巴和綁帶之間應只能放進一根或兩根手指。

透過下列網站瞭解騎腳踏車上學日的詳情：[School or PTSA event webpage OR www.kingcounty.gov/metro/schoolpool]

Example 2

[Mascot name] 的學童與家屬，春天愉快！

繫好安全帽、牽起腳踏車，並讓我們在往返學校的途中讓自己的身體動起來！在 [date] 加入我們的行列，參加 [school name] 的騎腳踏車上學日！我們鼓勵家屬使用所有能讓自己身

體動起來的方法讓孩子與其他同學一起上學 – 騎腳踏車、溜滑板車、走路、搭公車、共乘等等。

為何要參加騎腳踏車上學日？

- 藉由在上學途中讓自己的身體動起來，我們可以和孩子們一起運動並協助他們在到校時保持頭腦清醒準備好上課。我們也可以協助減少學校周邊的交通堵塞和汽車廢氣排放。
- 若我們能夠共乘或讓學童搭公車，我們也可協助減少學校周邊的交通堵塞。

學校周邊的車流量減少可讓我們的學童擁有更安全且健康的環境。透過下列網站瞭解 SchoolPool（共乘上學）的詳情：[School or PTSA event webpage OR at www.kingcounty.gov/metro/schoolpool]。我們期盼能在 [date] 與您相見！

King County School Pool

King County METRO
Moving forward together

Vietnamese

Social Media

- ☐ **Example 1**

  Thân chào, [School Mascot name or City Name neighbors]! Ngày Đạp xe Đến Trường (Bike to School Day) là ngày [date]. 🚲 Hãy cùng chúng tôi hưởng ứng lối sống xanh qua những chuyến đi bằng xe đạp đến trường, cùng nhau kỷ niệm ngày này và hơn thế nữa!

- ☐ **Example 2**

  Thân chào, [School Mascot name or City Name neighbors]! Bạn hãy đội mũ bảo hiểm vào, mang xe đạp ra và năng động đạp xe đến trường! Hãy cùng chúng tôi hưởng ứng Ngày Đạp xe Đến Trường vào [date]. 🚲 👟 🩼 🛴

Newsletter

Example 1

Thân chào [School Mascot name or City Name neighbors],

Hãy cùng chúng tôi hưởng ứng Ngày Đạp xe Đến Trường vào [date]!

Chúng tôi muốn hưởng ứng phong trào thể dục trên đường đi học và về nhà nhằm tăng cường sự an toàn và giảm ùn tắc giao thông xung quanh trường học. Đi bộ, trượt ván, đi xe đạp, xe buýt và đi chung xe là những hoạt động mang lại lợi ích cho cộng đồng của chúng ta theo nhiều cách, bao gồm cả việc vận động trí não của học sinh trước khi đến trường và cải thiện chất lượng không khí xung quanh trường học.

Khi bạn và con mình đi xe đạp, xe ga, hoặc trượt ván đến trường, hãy nhớ đội mũ bảo hiểm để bảo vệ đầu của mình! Mẹo nhỏ hai đầu ngón tay này sẽ giúp bạn kiểm tra xem mũ bảo hiểm của học sinh có vừa vặn không:

1. **Mắt**: Mũ bảo hiểm phải ngang với đầu của học sinh và nằm thấp trên trán, chỉ cách lông mày bằng hai ngón tay.
2. **Tai**: Điều chỉnh thanh trượt trên dây đeo hai bên để tạo thành hình chữ "V" bằng hai ngón tay quanh hai tai.
3. **Miệng**: Khóa dây đeo cằm và thắt chặt nó sao cho vừa khít nhưng không quá chặt. Giữa cằm và dây đeo chỉ đủ để thọt một hoặc hai ngón tay vào.

Tìm thêm thông tin về Ngày Đạp xe Đến Trường tại: [School or PTSA event webpage OR www.kingcounty.gov/metro/schoolpool]

King County School Pool

King County METRO
Moving forward together

Example 2

Mùa xuân Vui vẻ, hỡi các học sinh và gia đình [Mascot name] thân mến!

Bạn hãy đội mũ bảo hiểm vào, mang xe đạp ra và năng động đạp xe đến trường. Tham gia cùng chúng tôi vào [date] để hưởng ứng Ngày Đạp xe Đến Trường của [school name]! Chúng tôi khuyến khích các gia đình hãy ủng hộ việc đến trường bằng những phương pháp thể dục năng động - đạp xe đạp, xe tay ga, đi bộ, đi xe buýt, đi chung xe, và hơn thế nữa.

Tại sao nên tham gia Ngày Đạp xe Đến Trường?

- Năng động trên đường đến trường sẽ giúp chúng ta tập thể dục cùng với con mình để giúp các em sẵn sàng tinh thần cho việc học. Chúng ta cũng sẽ giúp giảm tắc nghẽn giao thông và lượng khí thải xe cộ xung quanh trường học.
- Khi chúng ta đi chung xe hoặc cho con em chúng ta đi xe buýt, chúng ta cũng giúp giảm ùn tắc giao thông xung quanh trường học.

Việc giảm bớt xe cộ xung quanh trường học sẽ tạo nên một môi trường an toàn và lành mạnh hơn cho con em chúng ta. Tìm thêm thông tin về SchoolPool tại [School or PTSA event webpage OR at www.kingcounty.gov/metro/schoolpool]. Chúng tôi hy vọng sẽ gặp quý vị vào [date]!

Somali

Social Media

- ☐ **Example 1**

  Haye, [School Mascot or City Name neighbors]! Maalinta Baaskiilka loo qaadanayo Dugsigu waa [date]. 🚲 Nagala soo qayb gal inaga oo safaradeena aanu ku aadayno dugsiga ka dhigayna kuwo nadiifta ah 'green' oo aan si wadajir ah ugu dabaaldegno maalintani iyo wixii ka dambeeya!

- ☐ **Example 2**

  Haye, [School Mascot or City Name neighbors]! Gasho koofiyadaada, soo qaado taayiradaada, oo noqo mid firfircoon marka aad u sii socoto dugsiga! Nagala soo qayb gal Maalinta Baaskiilka loo qaadanayo Dugsigu ee [date]. 🚲 👟 🛴 🛴

Newsletter

Example 1

Iska warama [School Mascot or City Name neighbors],

Nagala soo qayb gal Maalinta Baaskiilka loo qaadanayo Dugsigu ee [date]!

Waxaanu rabnaa in aan u dabaaldegno inaga oo noqonayna kuwo firfircoon marka loo sii socdo iyo marka laga soo noqonayo dugsiga si loo kordhiyo ammaanka oo loo yareeyo ciriiriga gaadiidka ee agagaarka dugsiga. Socodka, wadashada shay taayiro leh 'rolling', wadashada baaskiilka/bushkuleetiga, bas qaadashada, iyo gaariga la wada raacayo 'carpooling' wuxuu bulshadeena ugu faa'iideeyaa siyaabo badan, oo ay ku jiraan in ardaygeena siiyo maskax kordhin ka hor dugsiga iyo wanaajinta tayada hawada ee agagaarka dugsiyada.

Marka aad adiga iyo ardaygaagu qaadataan baaskiil/bushkuleeti, mootada yar 'scoot', qalabka lagu ciyaaro 'skate', xusuusnaada in aad xirataan koofiyad aad ilaalisaan maskaxdiina! Labadaan farood ee wax lagu qiyaaso waxay kaa caawinayaan in aad hubiso in koofiyada ardaygaagu si sax ah ugu galayso:

1. **Indhaha**: Koofiyadu waa in ay ku fadhisaa madaxa ardaygaaga oo ka hooseysaa dhafoorka, oo kaliya ballacoodu yahay laba farood oo ka sarreeya sunniyaha.
2. **Dhegaha**: Isku hagaaji meesha laga iskaga xiro' slider' ee ku taala labada dhinac ee suunka si aad u sameyso laba farood oo leh qaabka "V" ee dhegaha dhinacyadooda.
3. **Afka**: Xir suunka garka oo adkee si uu u si fiican ugu galo 'snug', oo laakiin aan aad u adkayn. Kaliya hal far ama laba farood waa in ay galaan inta u dhaxaysa garka iyo suunka.

Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan Maalinta Baaskiilka loo qaadanayo Dugsiga ka hel: [School or PTSA event webpage OR www.kingcounty.gov/metro/schoolpool]

King County School Pool

King County METRO
Moving forward together

Example 2

Gu' Farxad leh, ardayda iyo qoysaska [Mascot name]!

Gasho koofiyadaada, soo qaado taayiradaada, oo aynu noqono kuwo firfircoon marka loo sii socdo iyo marka laga soo noqonayo dugsiga. Nagala soo qayb gal [date] kaasi oo loogu talagalay Maalinta Baaskiilka loo qaadanayo Dugsiga ee [school name]! Waxaanu ku dhiirigelinaynaa qoysaska in ay u dabaal degaan dhammaan siyaabaha firfircoon oo la wadaago si loo aado dugsiga – wadashada baaskiilka/bushkuleetiga, qaadashada mootada yar 'scooting', socodka, qaadashada baska, gaariga la wada raacayo 'carpooling', iyo waxyaabo badan.

Waa maxay sababta looga qayb qaadanayo Maalinta Baaskiilka loo qaadanayo Dugsiga?

- Ahaanshaha qof firfircoon marka loo socdo dugsiga, waxaan jimicsi la yeelanaa carruurteena oo ka caawinaa in ay yimaadaan iyaga oo diyaar u ah in ay wax bartaan. Waxaanu sidoo kale gacan ka geysanaa yareynta ciriiriga gaadiidka iyo qiiqa baabuurta ee agagaarka dugsiyada.
- Marka aanu gaari wada raacno ama ardaydeenu qaataan baska, waxaanu sidoo kale gacan ka geysanaa yareynta qiiqa baabuurta ee agagaarka dugsiyada.

Gawaari intii hore ka yar oo jooga agagaarka dugsiga waxay keeni karaan deegaan ammaan ah oo caafimaad u leh ardaydeena. Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan Gaariga la wada raaco ee Dugsiga ee SchoolPool ka hel [School or PTSA event webpage OR at www.kingcounty.gov/metro/schoolpool]. Waxaan rajeynaynaa in aanu ku aragno [date]!

King County School Pool

King County METRO
Moving forward together

Russian

Social Media

- ☐ **Example 1**

  Эй, [School Mascot or City Name neighbors]! Поездка в школу на велосипеде назначена на [date]. 🚲 Присоединяйтесь к нам, когда мы совершаем наши безвредные для окружающей среды поездки в школу и празднуем вместе этот день и последующие дни!

- ☐ **Example 2**

  Эй, [School Mascot or City Name neighbors]! Наденьте шлем, возьмите свои колеса и будьте активны по дороге в школу! Присоединяйтесь к нам, чтобы отправиться на занятия на велосипеде в школьный день [date]. 🚲 👟 🛴 🛴

Newsletter

Example 1

Привет [School Mascot or City Name neighbors],

Присоединяйтесь к нам чтобы отправиться на занятия на велосипеде в школьный день [date]!

Мы хотим отметить активность учащихся по дороге в школу и из школы, чтобы обеспечить повышения уровня их безопасности и уменьшить пробки на дорогах в районах, прилегющих к школе. Прогулки, катание на роликах, велосипедах, автобусах и совместное использование автомобилей приносят пользу нашему сообществу во многих отношениях, в том числе стимулируют мозг наших учащихся перед началом школьных занятий и способствуют улучшению качества воздуха вокруг школ.

Когда вы со своим учащимся катаетесь на велосипеде, скутере или коньках, не забывайте надевать шлем, чтобы защитить свою голову! Используя метод двух пальцев, можно проверить, правильно ли сидит шлем вашего учащегося:

1. **Глаза**: Шлем должен располагаться на уровне головы вашего учащегося и низко на лбу, всего на два пальца выше бровей.
2. **Уши**: Отрегулируйте бегунок на обоих боковых ремнях, чтобы сформировать двупалую V-образную форму вокруг ушей.
3. **Рот**: Застегните подбородочный ремень и затяните его так, чтобы он плотно прилегал, но не был слишком тугим. Только один или два пальца должны помещаться между подбородком и ремешком.

Более подробную информацию о поездке на велосипеде в школу можно найти по адресу: [School or PTSA event webpage OR www.kingcounty.gov/metro/schoolpool]

Example 2

Счастливой весны, учащимся [Mascot name] и их семьям!

Наденьте шлем, возьмите свои колёса и давайте займемся активными физическими упражнениями по дороге в школу и из школы. Присоединяйтесь к нам [date] в [school name] день поездки в школу на велосипеде! Мы призываем семьи отмечать все активные и коллективные способы добраться до школы – на велосипеде, скутере, пешком, на автобусе, на автомобиле и многие другие.

Зачем участвовать в дне коллективной поездки в школу на велосипеде?

- Выбирая активный способ поездок в школу, мы занимаемся физическими упражнениями с нашими детьми и помогаем им подготовиться к занятиям. Мы также помогаем уменьшить количество пробок на дорогах и выбросов выхлопных газов транспортными средствами в районах, прилегающих к школе.
- Когда мы совместно пользуемся автомобилями или наши учащиеся садятся на автобус, мы также помогаем уменьшить количество пробок на дорогах вокруг школ.

Меньшее количество автомобилей вокруг школы создает более безопасную и здоровую среду для наших учащихся. Более подробную информацию о совместном использовании автомобилей для поездок на занятия в школу можно найти по адресу [School or PTSA event webpage OR at www.kingcounty.gov/metro/schoolpool]. Мы надеемся увидеть вас [date]!