



單車跑跑 GO



自行車是交通工具



● 騎車時自行車是慢車

● 牽車時自行車是物品

自行車的特色



- 體積小、車子輕

- 速度快的時容易失去平衡

馬路上的隱型殺手



- 雨天容易打滑
避免壓到

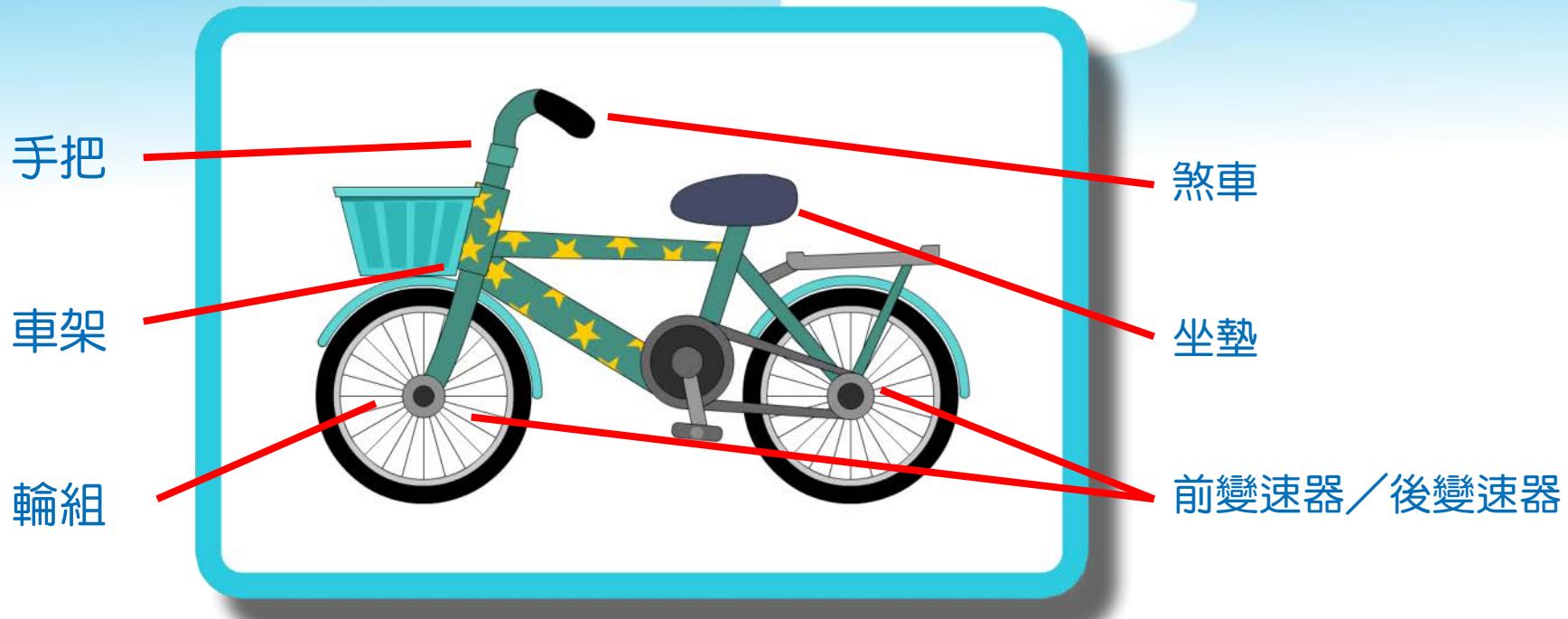
- 深淺不一
可能有尖銳物

- 雨天濕滑
應盡量避開



上路前請注意

自行車基本構造與功能



自行車的種類



● 城市車



● 公路車



● 登山車

騎乘前的自行檢查



- 前後推、按煞車
檢查煞車作用

- 雙手拇指壓輪胎
檢查是否有氣

- 架車轉動踏板
檢查鍊條運作

騎乘前的自行檢查



● 依身高調整座墊



● 檢查鈴號是否正常



● 檢查尾燈是否會亮

騎乘前的自行檢查



- 試騎一段
檢查變速器



- 騎乘時應加裝並開啟
頭燈



- 不可加裝火箭筒

基本的安全配備



● 安全帽



● 顏色鮮豔、反光衣

安全帽這樣選就對了



● 色彩鮮明

● 扣環鬆緊適中

● 有裂痕應更換

衣服穿著要注意



● 捲入或被勾到很危險



● 將衣物束緊

騎乘腳踏車需要注意的四大重點

- 一. 我看得見你，
你看得見我
- 二. 安全空間
- 三. 防衛兼具
- 四. 利他的用路觀

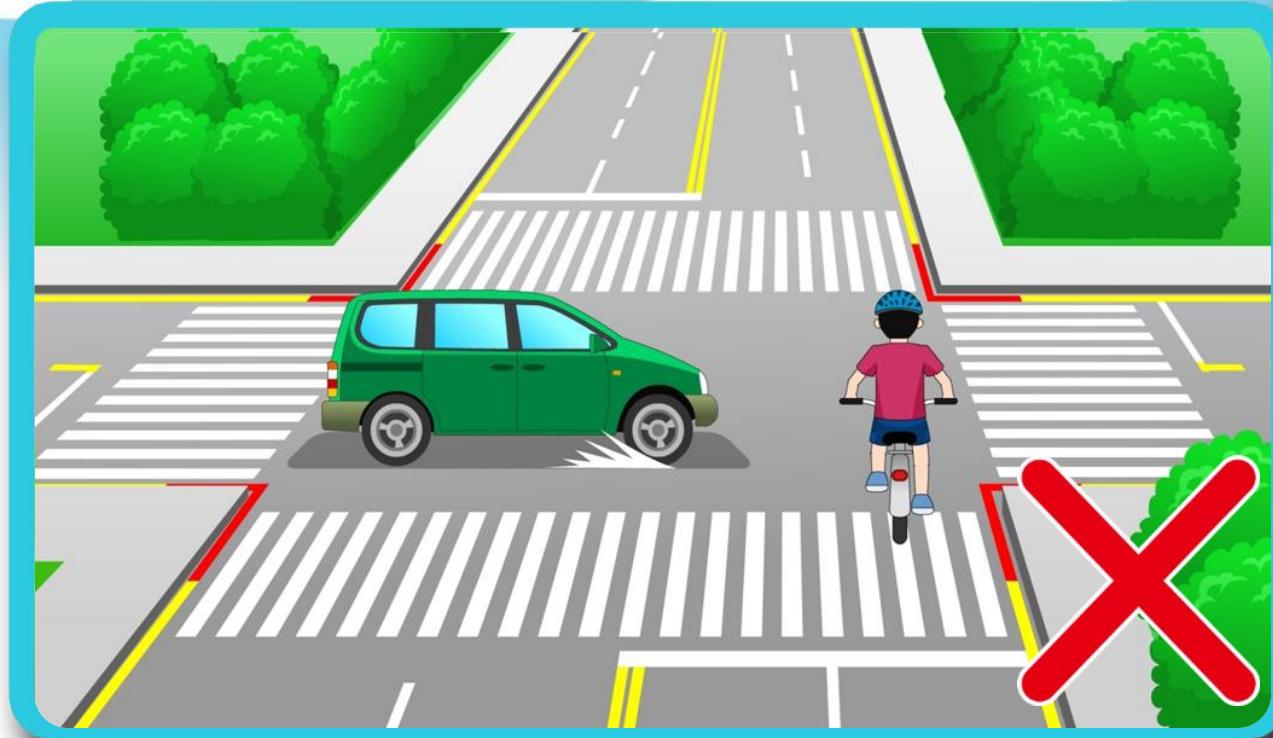




一. 我看得見你，
你看得見我

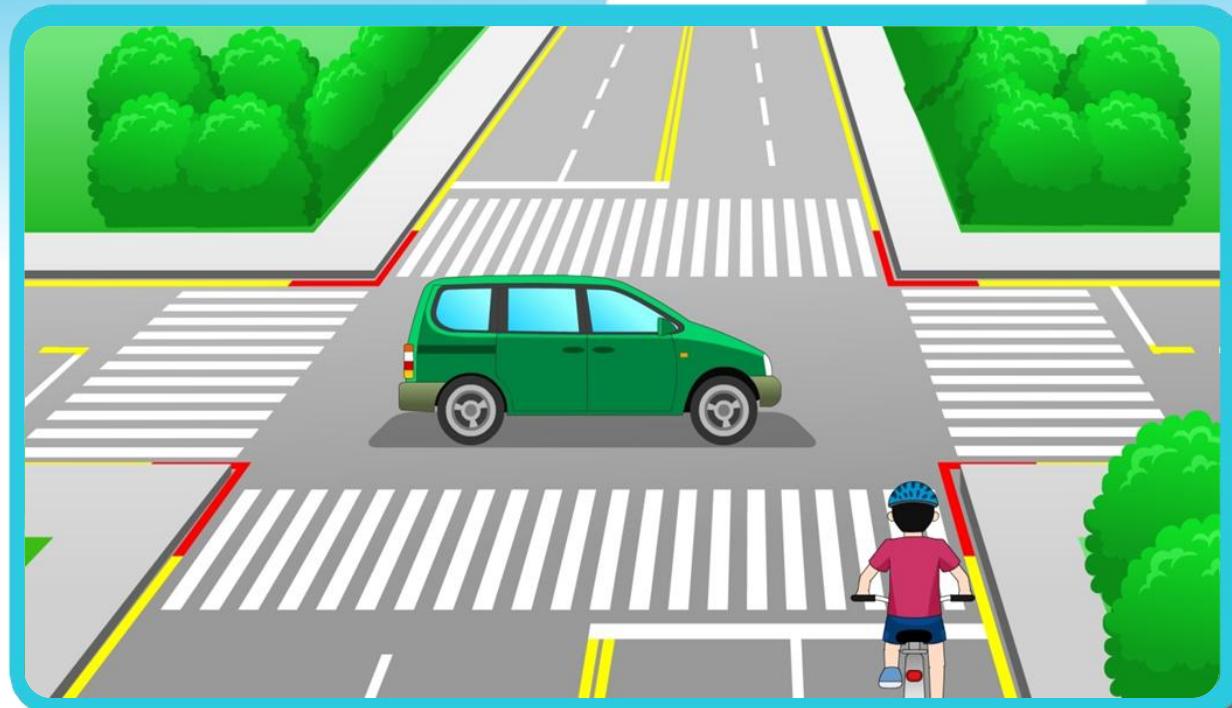


一. 我看得見你、你看得見我



● 要讓別人有足夠的時間可以看見你

我看得見你、你看得見我



● 讓自己容易被看見，也要看清楚別人喔

二. 安全空間



安全距離



- 停止距離=反應距離+煞車距離

保持適當距離才安全

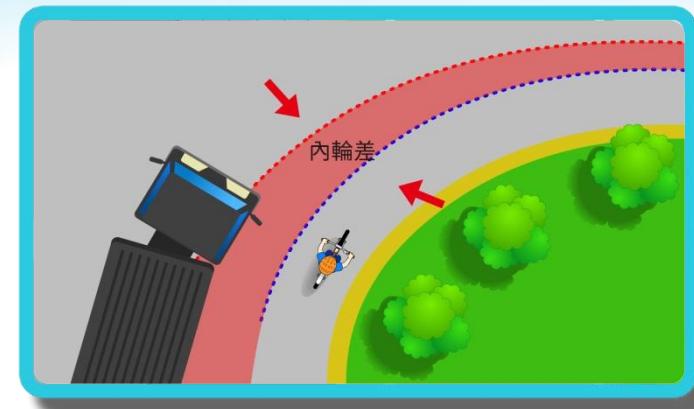
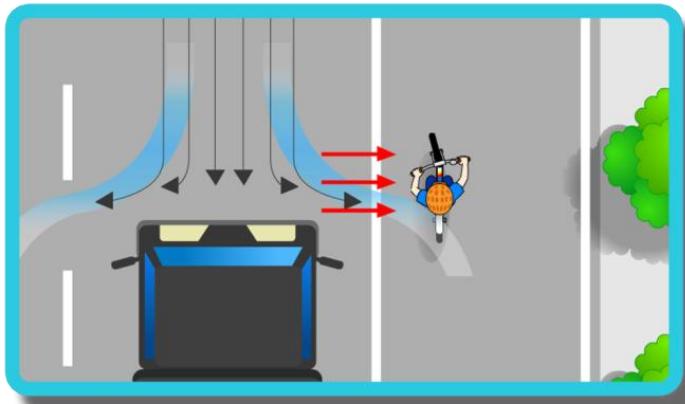
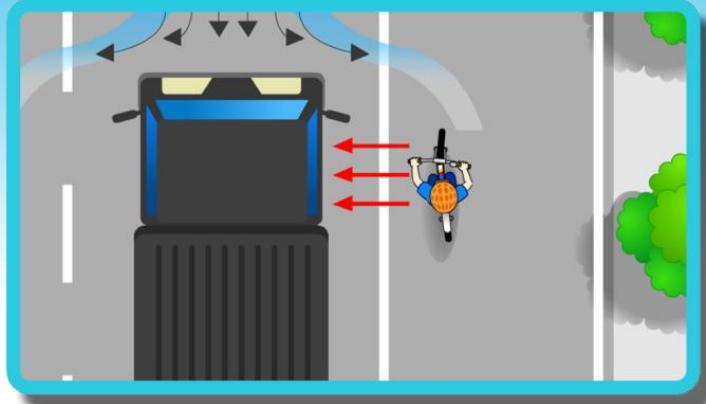


● 正常天候
應保持兩台房車的距離



● 下雨天時
要好天氣時再多一倍距離

碰到大型車該怎麼辦？



- 注意「推、吸」作用

- 注意大型車轉彎時的內輪差，離大型車遠一點

心中猶豫時，就要說NO



- 沒有把握通過時，就要停下來喔！

三. 防衛兼具



保持良好身心狀況



● 服用藥物



● 受傷



● 身體疲倦

保護自身安全



- 變換車道時
要注意後方來車

- 注意路旁車輛
車門開啟

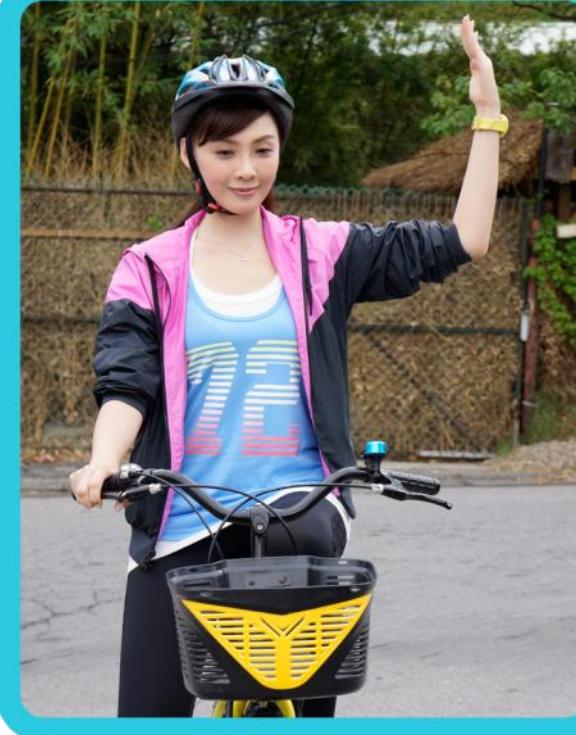
先注意安全，再打手勢



● 左轉: 平行伸出左手，手掌向下



● 減速停止: 將左臂向下擺動，
手掌向後



● 右轉: 將左臂向上垂伸

雨天該怎麼騎車？



● 雨天騎乘
穿著色彩鮮艷的雨衣



● 不可以撐雨傘

這樣煞車才安全



● 先輕煞後輪



● 再煞前輪



● 避免緊急煞車

下坡路段騎乘

下坡煞車時後煞車多、前煞車少



- 往後坐降低重心

- 點煞 = 煞放、煞放

四. 利他的用路觀



騎乘場所



- 需騎乘在自行車專用道

- 需禮讓行人

騎乘禮儀



- 人多時下車牽行

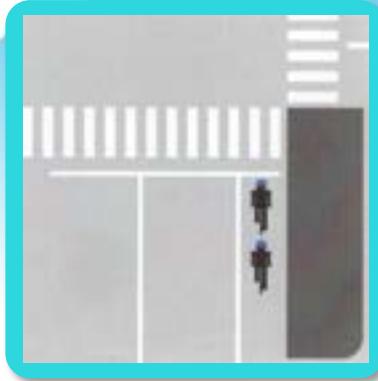
- 依規定停放車輛

如何超車



- 應從左側超越，並大聲說「我要從左側超車」

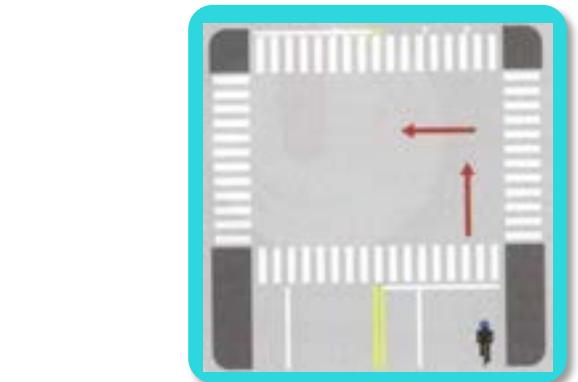
當個優良用路人



- 自行車應在慢車道靠右行駛



- 右轉彎應靠右側路邊右轉

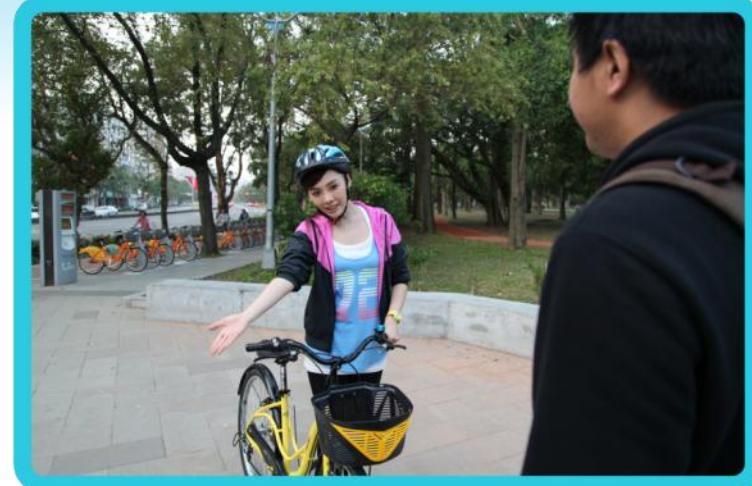


● 圖片取材自
愛上安心騎

- 遵守號誌及交通警察指揮

- 左轉彎應兩段式左轉

友善騎士新文化



- 晚上要開頭燈
- 尊重禮讓行人

綜合測驗時間

大家來找碴



道路上的禁止行為



- 不可在路上嬉戲
- 不可併行騎乘

重要的安全事項



- 禁止後載(火箭筒)

重要的安全事項



- 禁止單手或放手騎乘

- 禁止騎乘時講電話

重要的安全事項



● 禁止並排騎乘



● 禁止競駛追逐

重要的安全事項



- 禁止蛇行超車



- 禁止依附汽車騎乘

重要的安全事項



● 禁止騎乘時牽寵物



● 禁止從巷內衝出