

交通安全專刊

NO.32

● 中華民國 93 年 3 月 26 日 創刊

發行單位：學務處 生教組

編輯排版：吳淑美 老師



自行車風潮 開心又安心

近兩年油價不斷飆升，帶動環保、節能、健康、樂活（LOHAS）概念新思潮，老少咸宜、不分男女的單車休閒活動，恰如其分地成為顯學，而台灣的大環境似乎也在推動著自行車風潮！騎乘自行車有益身心健康，當然安全上的考量也是必須要注意的。

一、騎乘自行車的技巧

1. 起動方法

人坐穩在座墊上後，雙手握住手把，一腳著地另一腳踩在踏板上，施力起動。

2. 煞車操作

煞車的主要目的是降低車速或停車時使用，煞車操作先煞後輪減速再煞前輪，讓車子慢慢停下，儘量不要緊急煞車，以保持騎乘舒適及安全。萬一遇到突發狀況需要緊急煞車時，應該雙手同時用力，操作前後兩輪煞車系統。

3. 轉彎方式

腳踏車在轉彎時，需減慢速度，以免離心力太大，失去控制。若遇十字路口需要轉彎，應在待轉區等候，分兩段式轉彎。

二、騎乘自行車的姿勢

1. 騎乘時保持車身平衡

車身不平衡主要是騎乘姿勢不當，上半身搖動所引起。

2. 坐姿

上半身稍微前傾、手肘稍微彎曲腳踏車重心係落在曲柄軸位置，座墊略偏後，當騎乘者的身體傾前，人的重心就會和腳踏車重心一致，所以較能維持穩定。



圖 3-24 騎乘姿勢—坐姿

三、騎乘自行車的禁止行為

1. 禁止雙載

腳踏車雙載容易受重心移位影響，造成轉向操作不穩。雙載分為「前載」與「後載」。前載時重心會前移，前輪負載加大，影響轉向操作；後載時重心會後移，前輪著地壓力不足會影響操控性能，而且側坐會造成整個重心偏離腳踏車中心位置。

2. 禁止單手或放手騎車

腳踏車要能維持平穩行駛，完全是依靠騎乘者的操控，如果用單手及放開雙手騎乘會失去平衡控制，容易發生危險。

3. 後座載有重物

後座載重物易造成前輪與路面接觸壓力不足，方向會不穩定。