

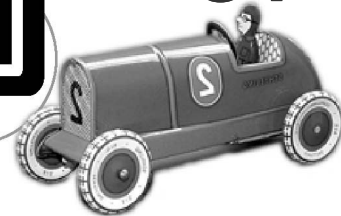
交通安全專刊

No.37

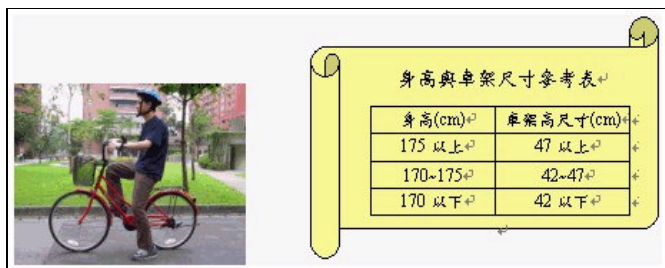
● 中華民國 93 年 3 月 26 日 創刊

發行單位：學務處 生教組

編輯排版：吳淑美 老師



鐵馬安全行 逍遙好心情



近幾年隨著環保減碳的意識抬頭以及休閒運動的風氣盛行，騎自行車儼然已蔚為風潮。大部份的民眾以為自行車的車速慢就安全，其實不然，畢竟自行車的體積小、重量輕，穿梭在車流量多的街道上，容易發生危險。自行車的事故時有所聞，像前幾日，在花蓮縣就發生了一起自行車事故，一名老先生於清晨騎乘自行車外出買早餐，由於天色昏暗、視線不明，結果被同向的機車從後方撞擊而不幸死亡。因此，民眾在騎乘自行車時應特別注意自身安全。

自行車的車款多，有適合運動休閒的登山車、追求速度感的公路車、也有輕鬆優雅的淑女車，或是輕巧方便收納，適合都市風的折疊車，民眾應依自身需求，挑選適當的車種，才能充分發揮單車的效能，騎得輕鬆也騎得安全。另外，依自己的身高挑選適合自身的單車尺寸，是相當重要的概念，因為挑選不適合自己的單車尺寸，是容易影響自行車的正常操控而產生危險。

當選定了符合自己體格的自行車後，應再將座墊調整到最適當的騎乘高度。因為如果座墊的高度不當，過高容易使肌肉因伸展過度而拉傷，過低則會使腿部無法充分伸展而疲勞。因此，可以依下列原則適當調整座墊高度：

- 坐在座墊上，雙腳將踩踏板踩到底時，腳應可自然彎曲。若發現腳可以完全伸直，則表示座墊太高，或是過於彎曲，則表示座墊太低。
- 坐在座墊上，雙腳著地時需稍微墊腳才是正確的高度。

- 調整座墊高度時，切記不能高到露出座墊桿上的安全刻線，否則座桿支撐的距離太短，易斷裂造成危險。此時該換一部尺寸較大的單車才合適。

騎自行車發生意外的情形頗多，而頭部外傷仍是單車交通事故的主要致命傷，因此應挑選有經濟部商品檢驗局合格標章的單車專用安全帽，並以「前圓後尖」的正確方式配戴，才能在發生事故時，有效降低頭部意外撞擊的傷害。而民眾在騎乘自行車時，也應盡量穿著白色、淺顏色或有反光條的服裝，因為深色的衣服在晚上容易被忽視，等看到時大多來不及閃避，容易產生危險。別忘了，也要記得把褲管綁緊，以避免褲管被鏈條絞到。

除此之外，自行車亦應安裝反光及照明設備，以使其他駕駛人容易辨識及注意自行車的存在，尤其是在夜間騎車時，更應該在車前安裝白色燈做照明之用，自行車後面也須裝紅色燈或反光鏡，以能達到警示效果。在騎乘自行車時，須留意周遭是否有大型車輛接近，因為自行車的車體較輕，穩定性不佳，容易在大型車經過時，被大型車產生的氣流捲入、或影響騎車的穩定度而導致危險，因此在路上如果遇到大型車輛時，建議先靠邊停，禮讓大型車先行通過，以免發生意外。

其實在車水馬龍的都市街頭，在騎乘自行車時，應遵守道路交通標誌、標線、號誌之指示、服從執行交通勤務警察之指揮；另外，自行車應在劃設之慢車道上靠右依順序行駛，在未劃設慢車道之道路，也應靠右側路邊行駛，不可騎在人行道或快車道上，不可以擅自穿越快車道。

最後，提醒民眾，騎乘自行車如未遵守道路交通安全規則，還是可以依道路交通管理處罰條例執行罰鍰。因自行車輕巧、方便的特性，逐漸成為短程路途的代步工具，民眾千萬別輕忽自行車可能導致的意外傷害，應建立自我保護的觀念，養成良好的騎乘習慣，才能讓自己更輕鬆、也更安全的恣意享受著騎乘單車的樂趣。