

交通安全專刊

No.20

中華民國九十三年三月二十六日 創刊

發行單位：學務處 生教組

編輯排版：吳淑美 陳煥夫 老師



自行車 注意事項

許多人常抱怨，台灣的道路汽機車太多、不安全不適合單車騎乘。其實就算將整條北宜公路規劃為自行車專用道，就成了單車騎乘的天堂了嗎？其實未必，一條北宜單車專用道並不能保證單車騎士不會彼此相撞、不會自己摔倒。如果感覺危險就騎慢一點，如果車多大家遵守秩序就不會有問題。

基本上道路不會威脅用路人，反倒是用路人本身才是道路上危險的來源。這其中關鍵就在於單車安全騎乘習慣的養成。單車安全騎乘，可分為尊重路權的騎乘習慣與安全的騎乘技術兩部份來說明：

一、尊重路權的騎乘習慣

◎靠路邊騎乘

靠路邊騎乘是單車安全騎乘的第一守則，因為在大多數的情況下，路上的所有車輛的速度都比單車快，如果單車佔據了車道，那麼也就無怪乎其他動力車輛對單車不客氣了。因此，建議單車騎士們要時時提醒自己，不要擋了別人的路。

◎注意後方來車

單車與汽車、機車有一很大的不同就是它很安靜，後方有來車，在一百公尺外就可以聽到，要注意後方車輛的聲音與動態。另外在你必須偏離現行直線，像是轉彎或閃避前方障礙物時，切記一定要回頭看看後面是否有來車。

◎表明你的行進動向

就像開車須打方向燈一樣，你也應該讓其他的車輛知道你的行進意圖。適當的手勢，可以讓他人知道是否應該減速禮讓你的行路權。

◎注意力分配

前 30~40%後 70%~60%，從前三項騎乘技術的描述，您可以了解，為什麼騎乘注意力的分配是前 30~40%後 70~60%了。

二、安全的騎乘技術

安全的騎乘技術是指：騎乘者本身應具備之影響行車安全的單車操控技能。這牽涉到在人我不犯我的情況下，如何確保個人行車的安全。

◎雙手同時煞車

煞車時如果只煞後煞，控制效果會不夠，在速度快時會撒輪；若是只煞前煞則很容易造成向前翻車，唯有雙手同時煞車才能發揮適當的煞車效果。

◎適當的煞車距離

瞭解您愛車的煞車性能，不要太晚煞車以免撞擊；即使是煞車效果好到鎖死車輪，你還是可能失控摔倒；尤其下坡路段重力加速度會使車速更快，若不熟悉可以點煞方式煞車一路下滑。

◎下坡時身體重心後移

可增加下坡的穩定性。

◎過彎時腳部的壓車

過彎時為了增加平衡，左彎時應左腳在上右腳在下，右彎時應右腳在上左腳在下，以腳部的壓車動作來增加過彎的穩定性。

◎適當的檔位選擇

單車的速度檔位是為了克服地形起伏而設計的，在上坡時應提早變至低速檔，以免當上坡踩踏不動時造成摔倒。下坡應採用高速檔，以免在不知覺的情況下因檔位過輕踩踏而空轉造成失去平衡。

