



自行車騎士裝備介紹



- 自行車安全帽



- 要有國家合格標章，帽圍需適中，後方有可調整頭圍寬度設計可增加配戴穩定度。

- 單車手套

- 具防滑保暖功能，摔車時能保護手掌降低傷害。

- 運動太陽眼鏡

- 防止陽光過度照射眼睛並具擋風沙與擋蚊蟲的效果，光線昏暗環境或夜騎時，需換成淡色鏡片提高能見度。

- 車衣及車褲

- 以排汗材質為佳，車褲內有護墊設計，可減輕長時間騎乘摩擦產生的不適感。

- 專用水壺及水壺架

- 專用水壺能穩定固定在水壺架，勿使用保特瓶或其他尺寸水壺，避免容易掉落造成後方來車危險。

騎車必備用品



- 備用內胎

發生漏氣、爆胎時可及時更換避免受困半路。

- 挖胎棒

可挖開外胎取出破損內胎的必要輔助工具。

- 隨身小型打氣筒

裝上新內胎後，透過小型打氣筒打氣後便可直接上路。

- 六角扳手

當座管椅墊或車身其他零件螺絲鬆脫時可及時栓緊。

- 個人緊急藥品

隨身攜帶個人需備藥物，可帶蚊蟲叮咬藥膏減緩叮咬不適。

相關隨身物品可置於馬鞍袋或座墊袋以便隨時取用。



出門檢查要點



● 檢查胎壓

出門前需檢查胎壓是否足夠，並參考外胎建議胎壓值進行打氣。



● 檢查剎車

按壓剎把檢查剎車動作是否順暢，判斷是否有無法按壓、按下未有阻力、或按壓後剎把無法順利回彈等問題。



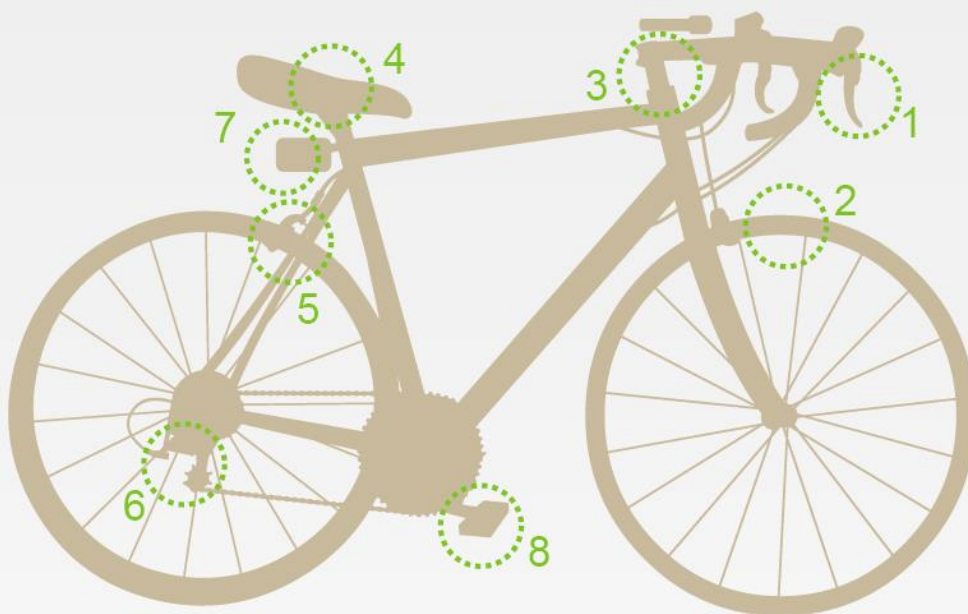
● 檢查車燈電力是否充足

出發前檢查車燈電力是否足夠，並請攜帶一組新的電池隨時備用。



租借自行車行前檢查

民衆租借自行車前應進行以下項目檢查再上路



- | | |
|------------|-------------------|
| ① 煞車是否正常 | ⑤ 車身及零件是否有尖銳處 |
| ② 胎壓是否足夠 | ⑥ 變速器是否可正常換檔變速 |
| ③ 龍頭把手是否歪斜 | ⑦ 夜間是否有車燈、鈴鐺或反光裝備 |
| ④ 坐墊高度是否適當 | ⑧ 踏板轉動是否順暢、有無龜裂情況 |

以上檢查無問題，記得戴上安全帽，並索取緊急連絡電話，才能安全上路快樂騎車旅遊。



自行車前後車燈

自行車專用車燈是讓他人注意到最有效的安全裝備。



● 前車燈

- 亮度需足夠且可調整不同閃爍模式，並提供足夠照明及警示效果。
- 應避免安裝直射前方騎士眼睛的平視角度，最佳的角度是將光線投射在前方地面三公尺處。
- 有路燈的情況下可開啓閃爍模式讓遠方來車提早注意，光線不足昏暗路段則可換至照明模式清楚照明路面狀況。

● 後車燈：

- 以紅色閃爍式的小型LED燈為主，多安裝於座管上，安裝時需注意是否有被坐墊或輪胎遮蔽的情況發生。
- 需足夠電力才能有一定亮度讓後方來車注意。



自行車大盤安全提醒



- 褲管

單車通勤族可準備一條具彈性的橡皮圈或魔鬼氈將右腳褲管折好束緊，也可以將右腳褲管捲至膝蓋下方，除降低褲管沾汙機會，也可以避免被大齒盤捲入的危險。

- 鞋帶

建議搭配不用鞋帶的鞋款，或將多出的鞋帶往鞋內塞入，避免鞋帶捲入前大盤卡住發生摔車意外。

- 安裝大盤保護蓋

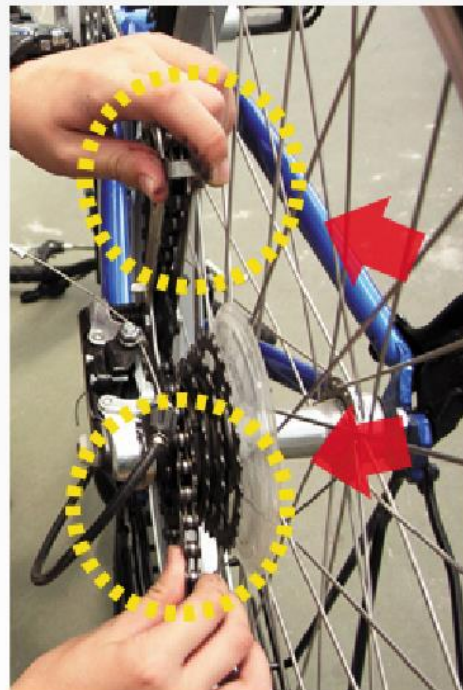
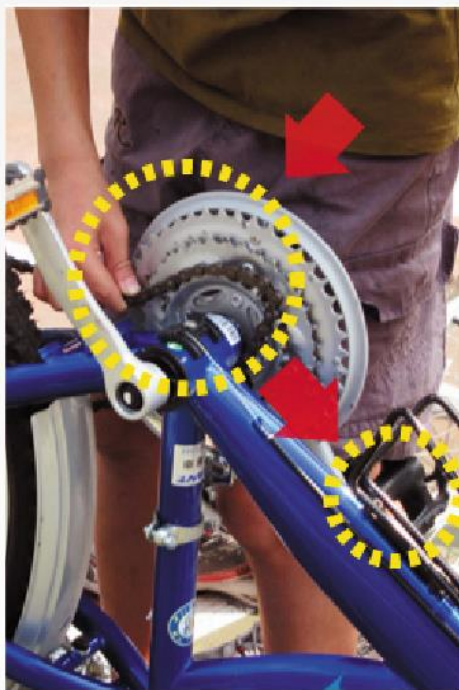
大盤外側安裝大盤保護蓋，可有效隔絕褲管直接接觸齒盤的機會，同時也可以防止大盤齒輪直接撞損毀壞。



緊急維修處理

如果是前大盤鏈條脫落，可以將鏈條拉起放置大盤齒輪下方卡住，手抓踏板逆時鐘方向迴轉，就可將鏈條送回原本齒輪；後方飛輪鏈條掉落，將鏈條放至後齒盤，手抓踏板以順時鐘方向轉動，即可將鏈條送回原本齒輪上。鏈條回到齒輪後，請將前後變速檔位調整至正確位置可避免再次發生落鏈情況。

如調整後仍會發生鏈條脫落情況，常是齒輪彎曲或齒輪磨損鈍化造成鏈條脫落問題，需請專業技師維修更換。





自行車道安全守則

- **避免並排前進**：並排會佔用有限道路空間易造成他人碰撞。
- **避免緊急煞車**：突然煞車或減速，會讓後方騎士反應不及直接追撞，應慢速往右側靠邊以確保安全。
- **不亂停放自行車**：民衆勿將自行車隨意停放在車道上，造成路面被佔用縮減空間，影響雙向騎乘安全。
- **勿在自行車道練習騎車**：初學者不應該在自行車道上騎乘練習，避免操控不穩與其他路人或自行車騎士發生碰撞危險。
- **自行車引道下車牽引**：自行車引道或人行天橋，因坡度較大且常會有90度角轉彎，易發生速度過快轉彎角度過大，發生碰撞或摔車意外。
- **勿在自行車道上遛狗或攜帶寵物**：因寵物動線不易掌握，同時遛狗繩索易勾住自行車把手，應避免在自行車道上遛狗。

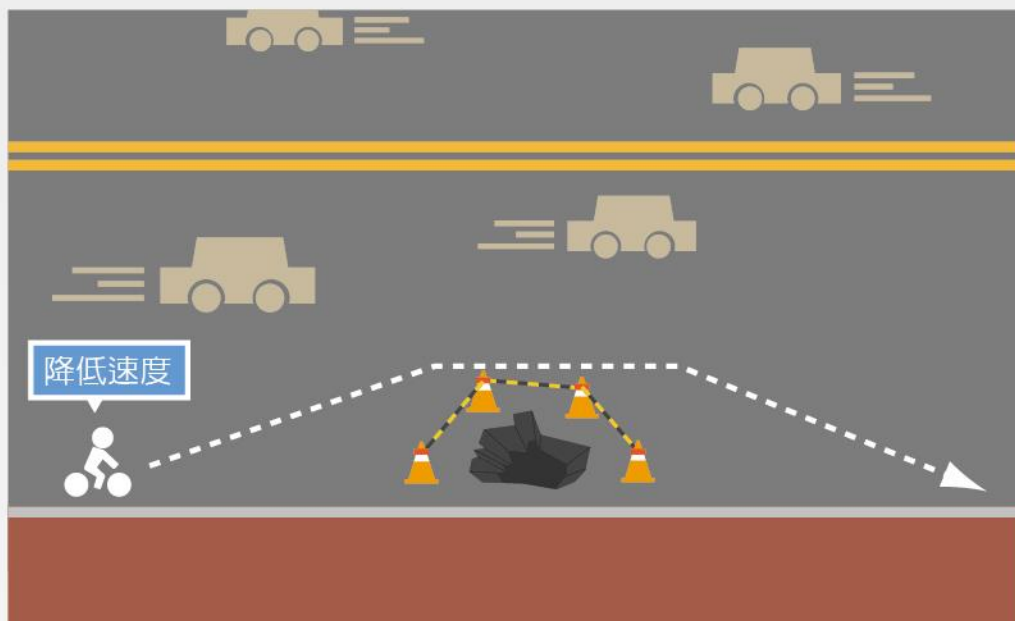


緊急狀況處理方式

自行車道上如有自行車騎士發生碰撞等緊急事故時，應依以下步驟協助處置：

- 將碰撞自行車移到路旁。
- 如傷患昏迷、意識不清或劇烈疼痛時，應避免移動傷患。
- 如傷患有嚴重流血狀況，應協助在傷口處進行壓迫止血。
- 撥打119並告知正確位置，可找尋最近的自行車道標示位置點(如:淡水河左岸XX公里處)，或告知最近車道出入口，以利救護人員判斷距離最近且可開車到達的出入口予以協助。
- 傷患同行友人應向救護人員詢問傷患送往的醫療院所並告知家屬。

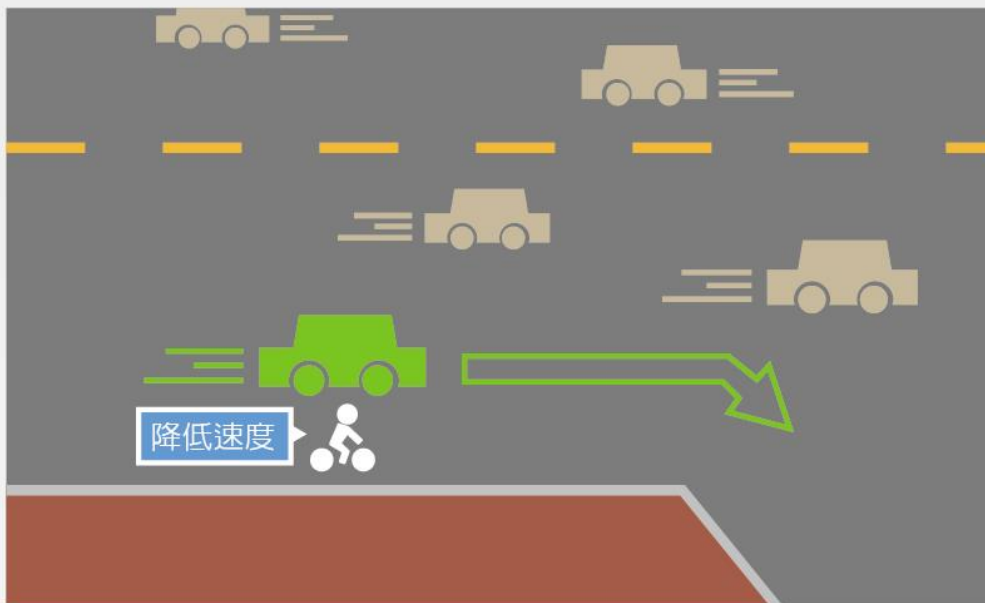




自行車馬路障礙迴避禮讓原則

在馬路上騎乘自行車，常會遇到道路外側有施工和汽車停放在路邊，擋住自行車前進的動線。為避免自行車因閃避道路外側障礙物更改動線影響自身安全，自行車騎士往內側移動時應緩慢降低速度，提早以較大弧線路線繞過路旁障礙物，避免大角度轉彎切入後方汽車動線內。

同時自行車騎士可舉起左手臂提醒後方駕駛人自己即將轉彎，讓汽機車駕駛人可以提前反應，讓出前方馬路空間給自行車騎士順利通過。



自行車與汽車禮讓原則

汽車駕駛人易因視線死角，而未能即時發現右後方出現自行車騎士，同時自行車騎士在汽車右側未能看到右轉方向燈，容易發生碰撞情況。

自行車騎士接近十字路口應放慢速度讓汽車先行，避免太過靠近汽車，以免汽車臨時右轉無法即時反應發生碰撞。

夜間務必裝設閃爍型車燈，讓汽車駕駛人可以清楚看到自行車騎士接近，也能保障騎士自身夜間騎車安全。