

骑单车基本技巧

由运输署制作

无论是初学者或是经验丰富的骑单车人士，最重要是量力而为。

初学骑单车，需要在空旷的平地或单车公园开始，以熟习基本技巧。

作为家长，应考虑小朋友的能力来安排适当的练习场地。

事前一定要为他们准备保护装备，佩戴合适的头盔，提醒他们要注意的事项，让他们可以安全地享受单车乐。

未满 11 岁的儿童必须有成人陪同，方可骑单车。

掌握了应有的基本技巧，就可以到单车径骑单车，再按自己的能力才决定是否在马路上骑单车。

准备开车前，看清楚自己的行车方向，瞻前顾后，环望四周，特别是你背后的车辆。必须确保安全才开始骑单车。

发出手号可以让附近的单车或车辆知道你的意向

举出左手，表示将会驶入左边或转左。

举出右手，表示将会驶入右边或转右。

当需要减速或停车时，将手提高至肩膀的高度，掌心向下，上下摆动至少三次，速度不可太快。

发出手号的时间不能太长。手号完成后就应该马上重握把手。任何时候最少要有一只手握紧把手。

以自己可以控制的车速来骑车，会较容易保持平衡。

煞车时要握紧两边把手，经常预留缓冲位置。

下雨或路面湿滑时，骑单车及转弯的速度都要减慢，预留额外时间煞车。

如果单车装有变速器，开车前或上斜时都应该用「低波」。

想加速行驶就转用「高波」。

至于如何变速，就要视乎单车款式。

还有一些情况要特别留意：

戴上太阳眼镜除了可以避免眼睛被日光直接照射而无法看清路面，还可以挡风及防止沙尘入眼。

于晚上或能见度较低时，要穿着有反光或荧光的衣物。车头一定要亮着白灯，车尾就要亮着红灯，车尾红色反光器亦少不得。

熟悉及遵守交通标志和道路标记，有助预防意外发生，例如：

蓝底白字的长方形交通标志，显示「骑单车者到此下车，由附近行人线过路」字句，表示骑单车人士必须落车，并使用行人过路处横过马路。

至于以蓝底白色图案显示的圆形交通标志，上面有中间分隔线，左边是行人图案；右边是单车图案，就代表行人应该用行人路；骑单车人士就用单车径。

白底黑字的长方形交通标志，显示「斜路，骑单车者应下车步行」字句，代表前面有斜路，建议骑单车人士停下来推车。

来到这个白底黑字的方形交通标志，显示「骑单车者下车」字句，代表骑单车人士亦应下车推车前行。

而蓝底白色图案的圆形交通标志，显示骑单车者下车推车图案，代表要暂停骑单车；

同一款骑单车人士下车推车图案，换上蓝底白色图案的方形交通标志，上面再加多一条红色对角线，就表示可以重新骑单车了。

无论在单车径或马路上骑单车，要紧记以下五件事：

第一，喝过酒或吃了药，不要骑单车

第二，骑单车时，勿用手提电话或戴上耳筒

第三，切勿载客或运送大型货物

第四，不要之字形行驶

第五，不要并排骑单车

团队旅程须知

展开团队单车旅程前，要「先计划，后出发」。

根据队员能力来选择骑车路线，尽量选择单车径。

领队亦要熟悉所选路线及周围环境。

出发前了解天气状况及最新单车资讯，才决定是否出发。准备合适的保护装备，以及充足食水。

如果展开旅程的地方远离所在地，可以利用车辆运载单车，避免于马路直接骑单车往目的地。

欲了解更多在香港骑单车的资讯及安全守则，可以浏览运输署的「单车资讯中心」网页：www.td.gov.hk/mini_site/cic。