

装备

由运输署制作

骑单车要骑得安全又开心，每次出发前都要有充足的个人保护装备，清楚检查单车部件的性能。

合规格和适当的衣着及保护装备，可以在意外时发挥保护作用。

穿着颜色鲜明、浅色或荧光衣物让驾驶人士和行人都较容易看到你。

阔脚裤、太长的鞋带等都有机会被车轮或车链缠住，造成危险。

有需要时，可以用箍带束紧裤脚。

如携带背包骑单车，应妥善系稳。

戴上手套保护手掌之余，还可以令你稳握把手。

佩戴安全头盔、护肘及护膝也很重要。

选择安全头盔有三个要诀：

第一，要符合国际认可标准。

第二，要颜色鲜明。

第三，要尺码合适，佩戴舒适。

戴头盔，仲要留意三项守则：

第一，适当调校「宽紧」。

调校头盔内垫尺寸，确保头盔不会滑移。

第二，适当调校「位置」。

头盔与眼眉之间要保持两只手指的距离。

第三，适当调校「帽带」。

帽带就应该调校至紧贴面部，不要扭转或者遮盖耳朵。要刚好扣在耳垂下形成“V”形。

在下巴位置的帽带，要有能伸进一只手指的虚位。

最后，试试活动头部。如果头盔没有滑移，便代表你已经正确佩戴头盔。

单车由很多部分组成，出车前一定要检查清楚。

留意车架是否有损坏。

单车大小是否合适？坐在鞍座时，脚尖应刚好着地。

把手应该与鞍座同高，或比鞍座稍高。

车头灯、车尾灯、反光器，以及车铃都要运作正常、干净及没有遮挡。

单车链松紧要得宜，同时亦没有损坏或锈蚀等情况。

检查变速器性能以及煞车掣，确保能正常控制两个车轮。

用手指按压车胎，观察是否有破损，车胎是否充气足够。车胎坑纹都要清晰可见。

带齐装备，并确定单车各个部分都符合安全规格及运作正常后，便可以安心出发。