

## 騎單車基本技巧

由運輸署製作

無論係初學者抑或係經驗豐富嘅踩單車人士，最重要嘅係量力而為。

初學踩單車，需要喺空曠嘅平地或者單車公園開始，去熟習基本技巧。

作為家長，應該考慮小朋友嘅能力再安排佢哋喺適當嘅場地練習。

事前一定要為佢哋準備好保護裝備，佩戴合適嘅頭盔，提醒佢哋要注意嘅事項，等佢哋可以安全咁享受單車樂。

未滿 11 歲嘅兒童必須有成人陪同，先可以踩單車。

掌握咗應有嘅基本技巧，就可以去單車徑踩，再因應自己嘅能力先好去馬路上踩。

準備開車前，睇清楚自己嘅行車方向，瞻前顧後，環望四周，特別係你背後嘅車輛。一定要確保安全先至開始踩單車。

打手號可以畀附近嘅單車或者車輛知道你嘅意向：

舉出左手，表示將會駛入左邊或轉左。

舉出右手，表示將會駛入右邊或轉右。

當需要減速或停低時，將手提高到同膊頭一樣高，掌心向下，至少上下擺動 3 次，速度唔可以太快。

打手號嘅時間唔好太耐。發完手號就應該馬上重握把手。任何時候最少要有一隻手握實把手。

用自己可以控制得到嘅車速嚟踩，就會較容易保持平衡。

煞車時要握緊兩邊把手，經常預留緩衝位置。

落雨或路面濕滑時，踩單車同轉彎嘅速度都要減慢，預留額外嘅煞車時間。

如果單車裝有變速器，開車前或上斜時都應該入低「波」。

想加速行駛就轉用高「波」。

至於點樣轉「波」，就要視乎單車嘅款式。

仲有一啲情況要特別留意：

戴上太陽眼鏡除咗可以避免眼睛被日光直接照射而睇唔清路面，仲可以擋風同防止沙塵入眼。

喺晚上或能見度較低嘅時候，要穿著有反光或螢光嘅衣物。車頭一定要亮着白燈，車尾就要亮着紅燈，車尾紅色反光器亦唔少得。

熟悉同遵守交通標誌及道路標記，有助預防意外發生，例如：

藍底白字嘅長方形交通標誌，顯示「騎單車者到此下車，由附近行人綫過路」字句，表示踩單車人士必須落車，並使用行人過路處橫過馬路。

至於以藍底白色圖案顯示嘅圓形交通標誌，上面有中間分隔線，左邊係行人圖案；右邊係單車圖案，就代表行人應該用行人路；踩單車人士就用單車徑。

白底黑字嘅長方形交通標誌，顯示「斜路，騎單車者應下車步行」字句，代表前面有斜路，建議踩單車人士停落嚟推車。

嚟到呢個白底黑字嘅方形交通標誌，顯示「騎單車者下車」字句，代表踩單車人士亦應落車推車前行。

而藍底白色圖案嘅圓形交通標誌，顯示騎單車者落車推車圖案，代表要暫停踩單車；

同一款踩單車人士落車推車圖案，換咗喺藍底白色圖案嘅方形交通標誌，上面再加多一條紅色對角線，就表示可以重新踩單車喇。

無論喺單車徑或者馬路上踩單車，有五件事要緊記：

- 第 1、 飲咗酒或者食咗藥就唔好踩單車
- 第 2、 踩單車時，唔好用手提電話或戴耳筒
- 第 3、 唔好載客或者運送大型貨物

第 4、 唔好之字形行駛

第 5、 唔好並排踩單車

## 團隊旅程須知

展開團隊單車旅程前，要「先計劃，後出發」。

根據隊員嘅能力嚟選擇踩單車路線，盡量選擇單車徑。

領隊亦要熟悉所選路線同周圍環境。

出發前了解天氣狀況及最新單車資訊，先決定係咪出發，並準備合適嘅保護裝備，以及充足食水。

如果展開旅程嘅地方距離所在地太遠，可以利用車輛運載單車，避免喺馬路直接踩去目的地。

要了解更多嘅香港踩單車嘅資訊同安全守則，可以瀏覽運輸署「單車資訊中心」網頁 [www.td.gov.hk/mini\\_site/cic](http://www.td.gov.hk/mini_site/cic)。