

裝備

由運輸署製作

踩單車要踩得安全又開心，每次出發前都要有充足嘅個人保護裝備，清楚檢查單車部件嘅性能。

合規格同適當嘅衣著同保護裝備，可以喺意外時候起到保護作用。

穿著顏色鮮明、淺色或螢光衣物令駕駛人士同行人都較容易睇到你。

闊腳褲、太長嘅鞋帶等都有機會畀車轆或者車鏈纏住，造成危險。

有需要時，可以用箍帶束緊褲腳。

如果要預住背囊踩單車，記得要預穩。

戴上手套保護手掌之餘，仲可以令你穩握把手。

佩戴安全頭盔、護肘同護膝都好重要。

選擇安全頭盔有三個要訣：

第一，要符合國際認可標準。

第二，要顏色鮮明。

第三，要尺碼合適，佩戴舒適。

戴頭盔，仲要留意三項守則：

第一，適當調校「寬緊」。
調校頭盔內墊尺寸，確保頭盔唔會郁動。

第二，適當調校「位置」。
頭盔同眼眉之間要保持兩隻手指嘅距離。

第三，適當調校「帽帶」。

帽帶就應該調校至緊貼面部，唔好扭轉或者遮住耳仔。要啱啱好扣係耳垂下形成“V”形。

喺下巴位置嘅帽帶，要有虛位伸得入一隻手指。

最後，試吓郁動頭部。如果頭盔無滑移嘅話，就代表你已經正確佩戴頭盔嘞。

單車由好多部分組成，出車前一定要檢查清楚。

留意你嘅車架有無損壞。

單車大細係咪合適？坐喺鞍座上嘅時候，腳尖應該啱啱好掂到地面。

把手應該同鞍座一樣高，或者稍為高過鞍座。

車頭燈、車尾燈、反光器，以及車鈴都要運作正常、乾淨同冇遮擋。

單車鏈鬆緊得宜，同時亦有損壞或生鏽嘅情況。

檢查變速器性能同埋煞車掣，確保佢哋可以正常控制兩個車轆。

用手指揸吓車呔，睇吓係咪充足氣同冇破損。車呔坑紋都要清晰可見。

帶齊裝備，同確定單車各個部分都符合安全規格及運作正常之後，就可以放心出發嘞。