

臺南市大新國小腳踏車行車安全資料宣導

學務處整理

騎乘腳踏車好處

1. 開車太快、走路太慢，尷尬距離，自行車最適宜。
2. 強身、培養正當活動、環保、節約能源、鍛鍊體魄。

騎乘注意事項

1. 下坡時，請務必減速（時速不要超過 40 公里）。
2. 下坡時，煞車要前後輪並用（以後輪為主，前輪為輔），切忌只煞前輪。

腳踏車三大基本配備

即使預算有限，以下 3 個最基本的安全配備，都要在第一次上路前就購足。

1. 手套（功用：吸震、防滑，保護手腕，萬一跌倒時也能預防手部擦傷。）
2. 安全帽（功用：最重要的裝備，降低頭部意外撞擊的傷害。）
3. 車燈（功用：包括頭燈及尾燈。因為單車輕巧無聲，易被汽機車駕駛人及路人忽略；光線不佳時，車燈不僅有照明功能，更有助於提醒別人你的存在。）

如何選對安全帽

單車族的安全帽一定要選對、戴對才有保護效果，而且「只要有過一次撞擊，就算外觀看不出裂痕，那頂安全帽也不能用了，」因為用力摔過的安全帽已經沒有吸收衝擊的能力了。

1. 單車安全帽正確的配戴方式是「前圓後尖」（備註：單車專用安全帽後方是尖型，可適當高度保護後腦，圓型的運動安全帽保護作用有限）
2. 合格的安全帽不僅有經濟部商品檢驗局標章，內部發泡材質平均厚度 2.5 公分
3. 最重要的後頸部有 5 公分厚度與椎狀設計，才能確保防護整個頭部。（沒有通過檢驗的安全帽，外觀再帥勁都只是假象。）
4. 不厭其煩地試戴（就像選鞋一樣，唯有親自試戴，選購與頭型吻合的安全帽，不可空垮垮或太緊，才具完整保護的效果。）
5. 帽沿須有彈性且不影響視野（遮陽、擋泥、裝飾用的帽沿不可固定黏死，否則衝撞時破裂的碎片可能割傷臉部。須選購具彈性的材質，遇撞擊時會自動彈開。）
6. 具頭鎖裝置更好（頭鎖可以扣住使用者的後腦勺，使安全帽不亂晃，增加安全及穩固。）
7. 帽帶材質不傷膚（因為與臉部皮膚緊貼，試戴後選擇柔軟、堅韌、不傷皮膚、且不會引起過敏的帽帶。

檢查看看，你真的戴對安全帽了嗎？

安全貌的正確戴法

1. 頭鎖（要確實鎖上，固定安全帽。）
2. 帽帶環扣（兩側）（調整固定在耳垂下方，不要卡到耳朵，避免晃動或脫落。）

3. 帽帶(下面)(應扣在下頷處，避免太緊或太鬆(約2個指頭的空間)。像機車安全帽一樣扣在下巴處是錯誤的，撞擊時可能脫落而失去防護效果。

4. 帽子下壓到前額與眉齊(預防前額著地時的撞擊)

5. 小提醒：.別因瑣碎藉口，如「太熱了」、「壓壞髮型不好看」、「短短一段路而已沒關係」，而省略安全帽。很多車友不過就那麼一次沒戴安全帽，就出事了，不要想太多，一上車就一定要、千萬要戴安全帽！

如何調整正確的座墊位置

1. 坐在座墊上雙腳踩踏板，踩到底的腳應可自然彎曲才對。不要完全伸直(座墊太高)，或是過於彎曲(太低)。

2. 坐在座墊上，腳著地時需稍微墊腳才是正確的高度，若雙腳的腳板可完全著地則太低了。

3. 調整座墊高度時，切記不能高到露出座墊桿上的安全刻線，否則座桿支撐的距離太短，易斷裂造成危險。這時該換一部尺寸較大的單車才合適。

4. 貼心小提醒：座墊太高，肌肉會過度伸展容易拉傷；太低，腿部易因無法充分伸展而疲勞，膝蓋也會過度磨損，造成退化性關節炎。

自型車行車安全之法律常識

1. 自行車設備的維護(道路交通安全規則第119條)：

不得擅自變更裝置，並應保持煞車、鈴號、燈光及反光裝置等安全設備之良好與完整。

2. 自行車駕駛人限制駕車之情事(道路交通安全規則第120條)：

(1) 患有妨害作業之疾病者。

(2) 心智缺陷或體力不能對所駕車輛為正常之控制。

(3) 精神失常者。

(4) 因飲酒、吸食毒品、迷幻藥、麻醉藥品或其相類似管制藥品，或服用藥物不能對所駕車輛為正常之控制。

3. 自行車之裝載規定(道路交通安全規則第122條)：

自行車不得附載坐人，載物高度不得超過駕駛人肩部，重量不得超過20公斤，長度不得伸車前輪，並不得伸出車後一公尺，寬度不得超過把手。

4. 自行車行駛規定(道路交通安全規則第124、126、127、128條)：

(1) 應遵守道路交通標誌、標線、號誌之指示，並服從交通指揮人員之指揮。

(2) 應在劃設之慢車道上靠右順序行駛，在未劃設慢車道之道路，應靠右側路邊行駛。

(3) 不得侵入快車道或人行道行駛，並不得在禁止穿越地段(如劃有分向限制線-雙黃線)穿越道路。

(4) 不得爭先、爭道、並行競駛或以其他危險方式駕駛。

(5) 超車時，應在慢車道可容超越前車之處，沿前車左邊超越，再駛入原行路線。

(6) 不得牽引其他車輛或攀附汽車(含機車)隨行。

(7) 有燈光設備者，應保持良好與完整，在夜間行駛應開啟燈光。

5、自行車行駛至交岔路口，其行進或轉彎之規定(道路交通安全規則第 125 條)：

- (1) 遵守交通指揮人員之指示，遇有交通指揮人員指揮與號誌並用時，以交通指揮人員之指揮為準。
- (2) 遇號誌故障而無交通指揮人員指揮之交岔路口，支線道車應暫停讓幹線道車先行。未設標誌、標線或號誌劃分幹支線道者，少線道車應暫停讓多線道先行；車道數相同時，轉彎車應暫停讓直行車先行；同為直行車或轉彎車者，左方車應暫停讓右方車先行。但在交通壅塞時，應於停止線前暫停與他方雙向車輛互為禮讓，交互輪流行駛。
- (3) 直行時，應順其遵行方向直線通過，不得蛇行搶先。
- (4) 右轉彎時，應靠右側路邊右轉。但行駛於二車道以上之單行道左側車道或左側慢車道者，應採兩段方式右轉。
- (5) 左轉彎時，應繞越道路中心處左轉進入規定行駛車道內行進。但行駛於同向二車道以上之單行道右側車道或右側車道者，應依兩段方式進行左轉。
- (6) 在設有交通島劃分行車方向或快慢車道之道路行駛，不得左轉。
- (7) 應讓行人優先通行。

6、除上述法令規定外，依自行車實際騎乘狀況，應注意下列事項：

- (1) 騎乘自行車應配戴繫好領有合格標章之安全帽及手套，並裝設前後照明與反光安全裝備。
- (2) 出發前，預先檢查車輪胎壓、煞車與變速系統是否正常。
- (3) 於道路行駛中，嚴禁競速，轉彎及下坡路段時並應注意減速，切勿跨越道路中心線，注意車前狀況。

安全的騎乘技巧

1. 雙手同時煞車
2. 適當的煞車距離
3. 下坡時身體重心後移
4. 過彎時腳部的壓車
5. 適當的檔位選擇
6. 技術練習

尊重路權的騎乘習慣

1. 靠路邊騎車
2. 注意後方來車
3. 明確表明動向
4. 注意力分配 前 60% 後 40%
5. 優先路權；上坡者先行！危險側先行！幹道先行！右方先行！

影響安全因素

1. 自身因素：出門檢查正確穿著
2. 外在因素：天候、路況
3. 嚴禁行為：道路競駛、依附車輛、掛載、牽伴寵物

經常發生的嚴重事故

1. 路邊停車
2. 視覺死角
3. 下坡競速
4. 未禮讓行人

案例宣導

1. 南投縣警局林局長參加鐵人三項，於下坡路段滑倒造成身上多處撕裂傷。

注意要領：

- (1) 雙手同時煞車：僅煞後輪會滑輪摔倒；煞前輪會倒栽蔥。
- (2) 用點煞方式煞車。
- (3) 速度凌駕技術時，會有立即性危險。
- (4) 保持適當安全之車速。

2. 96年7月24日台大副教授騎自行車於上班途中遭受歹徒攔車毆打致死。

注意要領：

- (1) 結伴同行，遇歹徒攻擊可合力驅退。
- (2) 隨身攜帶輕巧防身物品(自動警報器、瓦斯噴霧器、哨子、伸縮警棍)。
- (3) 以車為武器可以防守攻擊或主動攻擊。
- (4) 棄車逃離報警或請求路人支援。

3. 根據警政署統計，2006年有183人因騎自行車發生事故而死亡，其中超過六成(118人)是因頭部外傷致死。

4. 呂**偕同好友騎單車同樂，但上個月卻發生了嚴重的翻車意外。

當時他們騎在台北市劍南路的下坡路段，沿著山路右轉後，突然有一輛轎車違規行駛在車道的中間，呂**無路可躲只好緊急煞車，結果整個人呈拋物線飛了出去，頭部直接著地。幸好他有戴安全帽，就醫後確定頭部並無大礙，只是手腳受點皮肉傷。

呂**看著安全帽上的明顯裂痕，慶幸自己撿回一命，「如果沒有它，破的就是我的頭，」他親身實證了騎單車戴安全帽有多重要。