



自行車騎乘安全與用路權介紹

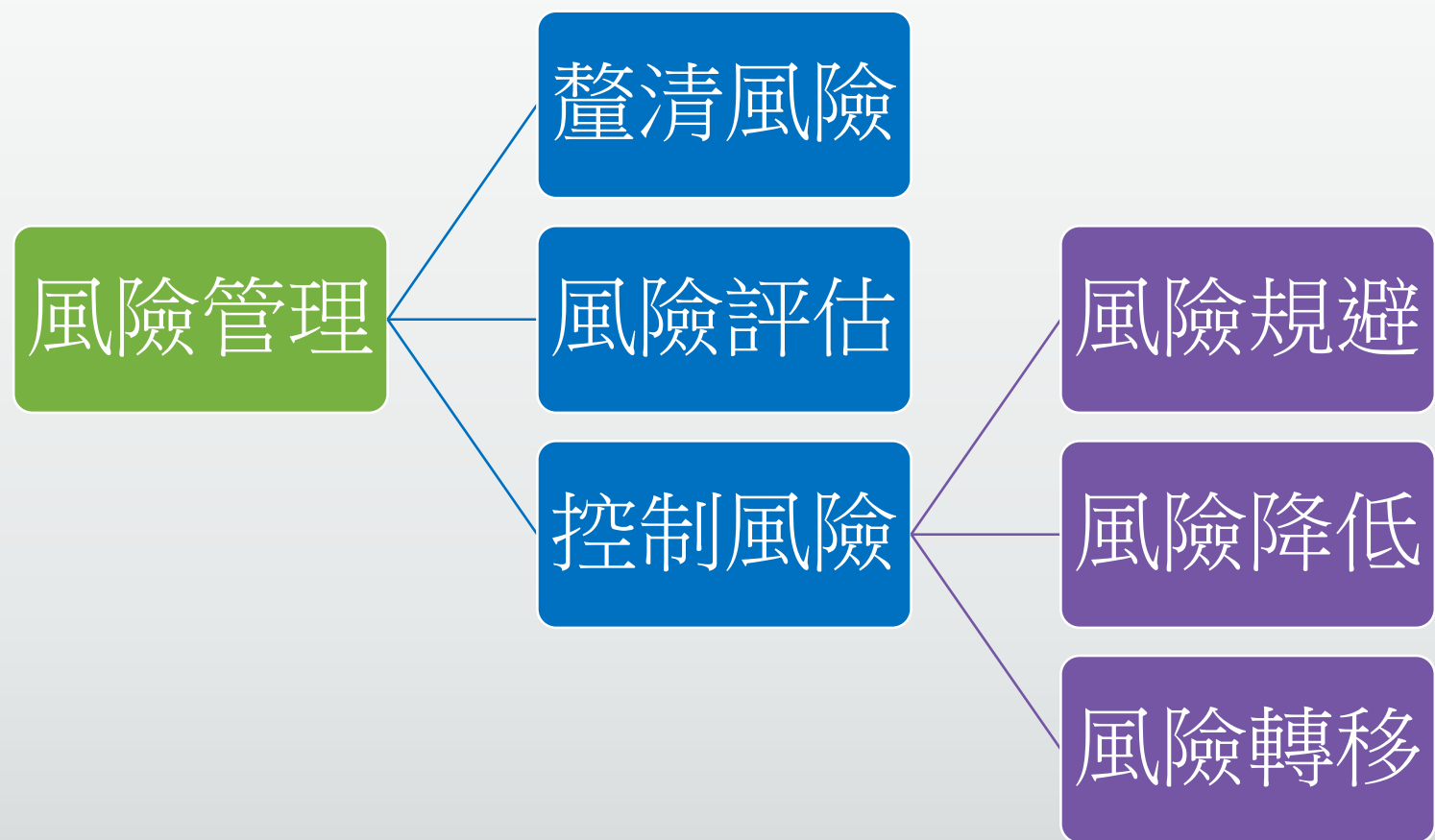
黃逸嫻 | 新北市戶外與海洋教育中心

課程目錄

用路權介紹

自行車活動風險評估與安全管理

寫在前面



用路權介紹

交通安全五大守則

熟悉路權，遵守法規

我看得見你，你看得見我

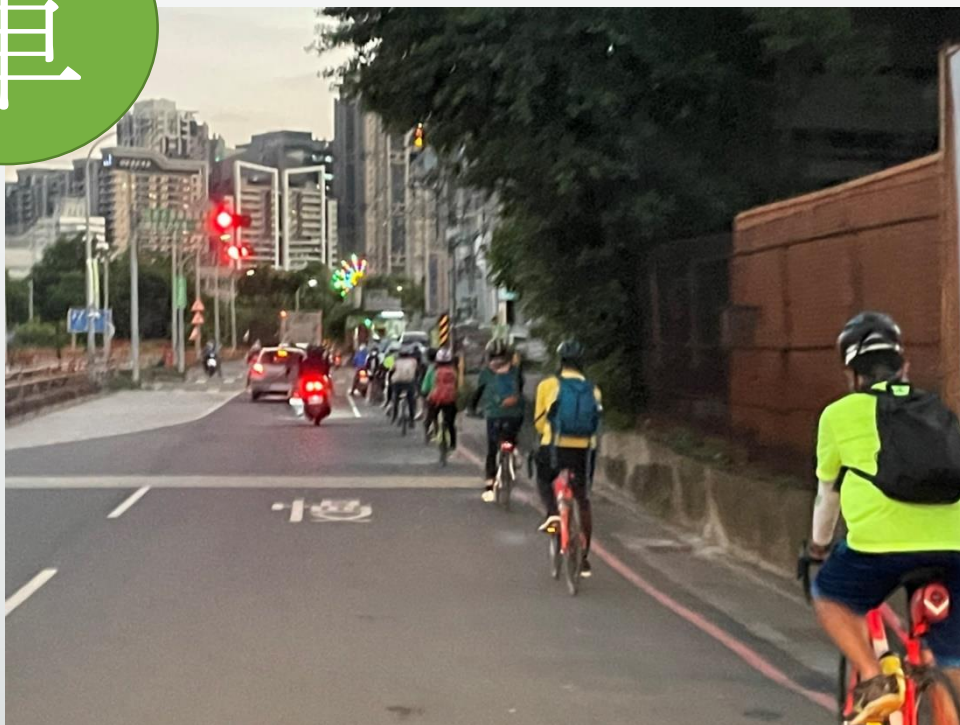
謹守安全空間(不做沒把握的交通行為)

利他用路觀(不要讓「不在意」變成習慣)

防衛兼備的用路行為(預防行為+自我保衛)

「人」、「車」的定位(義)

車



人



自行車(慢車)騎乘安全需知

在慢車道或自行車道靠右行駛

轉彎要擺手勢並放慢速度（左轉以二段式為優先）

與前車保持距離

禮讓行人先行

在慢車道或自行車道靠右行駛

安全篇
——
怎麼騎

自行車與汽車相距約 1.5公尺



建議採兩段式左轉



右轉時先沿車道外側放慢速度
擺頭確認後方無來車



減速靠右

轉彎要擺手勢並放慢速度

安全篇 —— 怎麼騎



以上手勢皆為2擇1。
若自行車為後輪左煞，應採右手做手勢，後輪右煞則採左手做手勢



勿獨留前輪煞車很危險

與前車保持距離



騎自行車 不可不知的安全事項

交通部道安會 廣告

與前車的安全距離

“悠閒騎車” 建議保持 **5公尺** 安全距離
(時速10km/h)



大約1輛小客車的安全距離

“稍快騎車” 建議保持 **9公尺** 安全距離
(時速20km/h)



大約2輛小客車的安全距離

熊平安小叮嚀 夜晚騎自行車時，應開啟前、後燈光，使對向車及後車看見你的位置與行駛狀況，以確保安全。

小心內輪差—與大車保持距離

安全篇 — 與大車保持距離



大車轉彎產生內輪差約為0.9公尺，應注意內輪差的危險範圍



大型車會產生強力氣流，若發覺大型車輛要超車，宜減速靠邊暫停車

禮讓行人先行

安全篇



行人優先

人車共用道騎乘應禮讓行人



經行人穿越道請用牽行

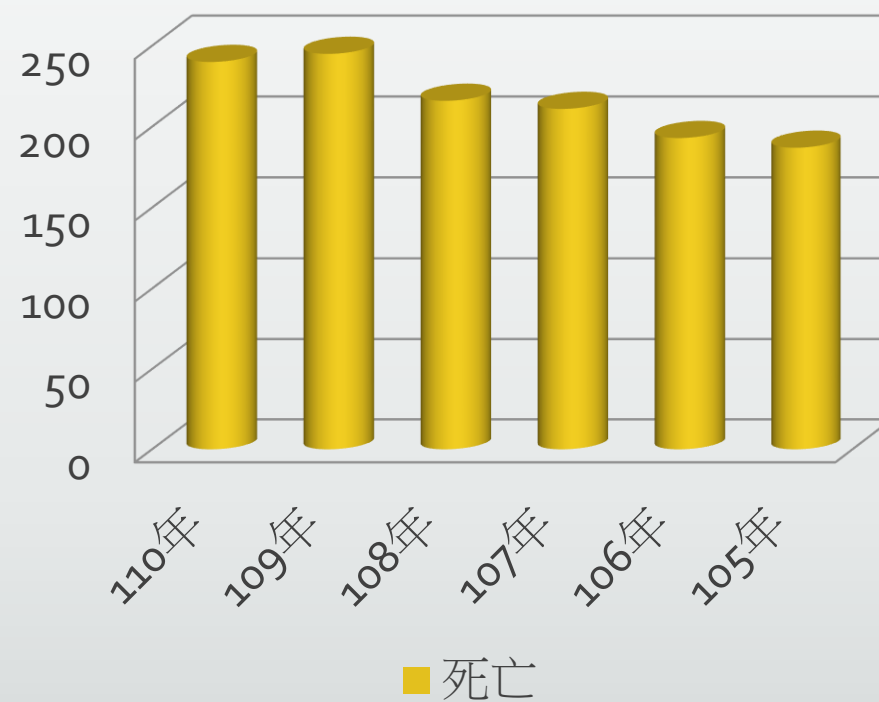
自行車活動風險評估與安全管理

自行車事故統計

受傷



死亡



自行車
意外



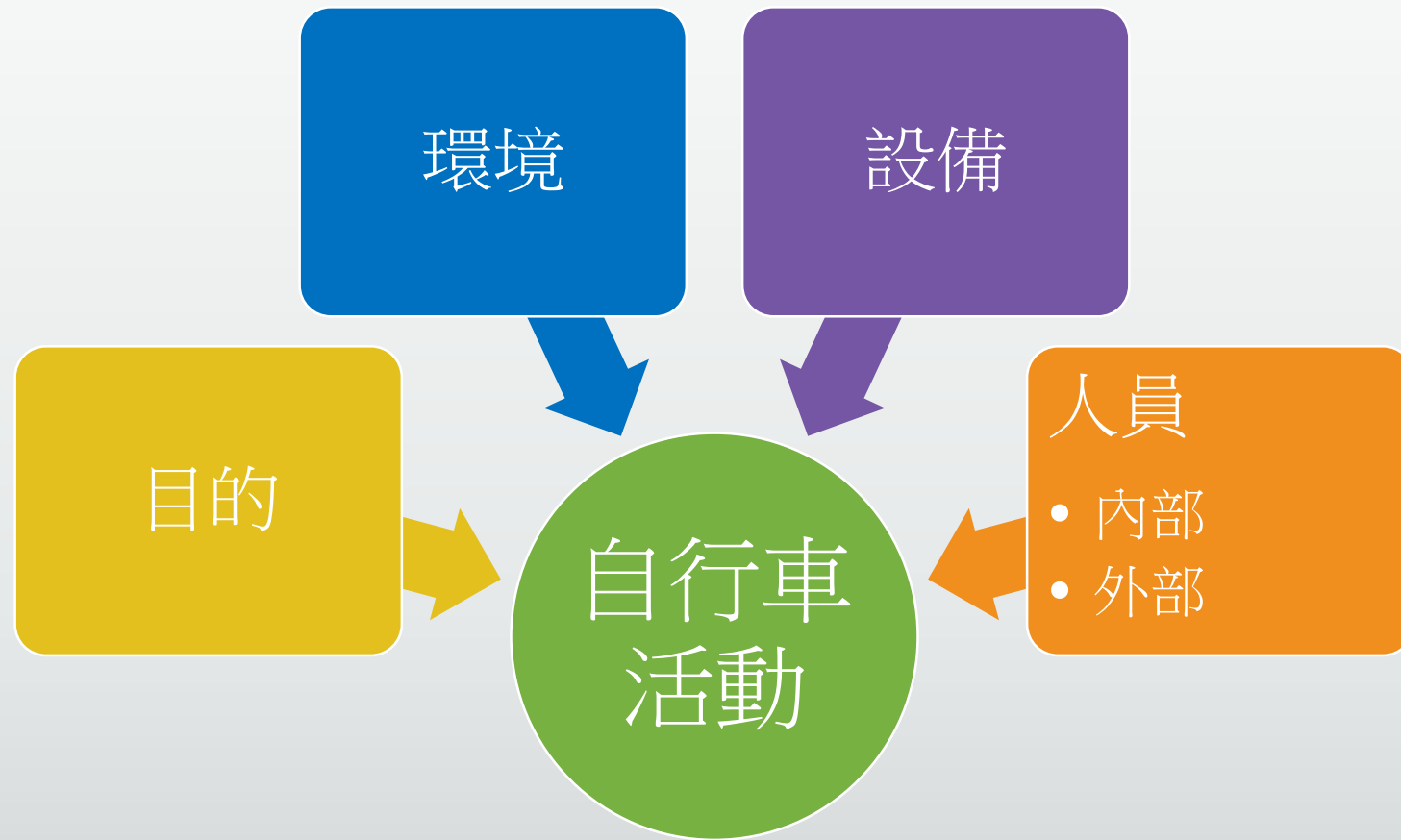
車禍

要在最短的時間內「獲救」！！

自行車應變計畫



評估項目



自行車活動的評估

環境

天氣

地形

路況

車流量

設備

核心裝備

必要裝備

參考裝備

個人/團體

人員

身體狀況

心理狀況

行為模式

環境篇

天氣

熱傷害

紫外線

低溫

下雨

強風

地形

海拔高度

坡度落差

彎曲度

鋪面

寬窄

路況

車流量

車速

騎行時段

距離里程

其他

天災

.....

族繁不及
備載

熱傷害V.S應變方式

velodash 單車安全教室

熱衰竭 的原因是什麼呢？

長時間在高溫環境中運動，大量排汗但水分不足脫水，就可能會熱衰竭！

突發狀況，你應該...

- 1 將患者移至陰涼處，抬高雙腳避免休克
- 2 如果患者此時尚神志清醒可提供鹽水，若已神志不清，則需注射生理食鹽水

velodash 單車安全教室

熱痙攣 的原因是什麼呢？

當天氣太熱又過度運動，就會造成肌肉疼痛以及抽搐，也有可能是沒有補充礦物質！

突發狀況，你應該...

- 1 將患者移至陰涼之處休息
- 2 抽筋肌肉予以按摩，記得要補充含電解質的飲料或含鹽溶液。

velodash 單車安全教室

熱中暑 的原因是什麼呢？

在高溫、沒有風的環境騎車就有可能發生，需要緊急處理，熱衰竭沒處理好也會導致熱中暑！

突發狀況，你應該...

- 1 解開衣物、冷卻身體、叫救護車。
- 2 以冷水冷濕患者，並持續扇風以求迅速降低體溫



velodash 單車安全教室

大熱天出門怎麼防曬？

看我預防熱傷害穿戴五招！

- 1 淺色寬鬆衣物
- 2 太陽眼鏡
- 3 寬邊帽
- 4 擦防曬
- 5 透氣鞋

velodash 單車安全教室

大熱天出門怎麼補水？

每天要先喝足2000c.c.的水！

- 1 活動前就先喝水
不要等口渴才喝！
- 2 避免喝含酒精及大量糖份的飲料

以免身體流失更多水分喔！

velodash 單車安全教室

這些我都知道了！還要注意什麼嗎？

那看看Velodash的小密技！

- 1 攜帶小噴瓶
- 2 勁涼濕紙巾

裝水或勁涼配方，快速幫自己降溫

低溫V.S保暖

洋蔥式穿法

口訣：內排汗、中保暖、外防風



velodash

保暖配件

冬騎穿搭指南



風鏡



長指手套



帽子/頭巾



宮廟帽？



長車褲/腿套



長襪



暖暖包

velodash

下雨V.S應變方式

穿上風衣/雨衣(二截式)

放慢速度及騎乘期間點煞

避開濕滑的表面及路邊碎石

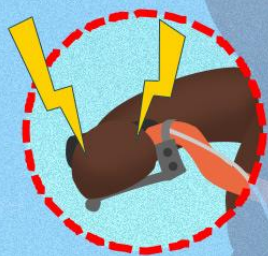
開啟獨騎模式

騎自行車不可不知的安全事項

行經坡道、彎道，該注意什麼？

坡道騎車

下坡時以點煞方式
(即連續輕煞、放開)
減速



上、下坡坡度太大時，
建議下車牽行



彎道騎車

減速靠右邊騎，注意
反射鏡，以確認對向
來車動向



下坡俯衝力量大，速度控制
難度高，危險性遠高於上坡，
騎士應特別小心

彎道內側視線差，減速
才能因應突發狀況，必
要時可響鈴表達自己的
存在。

熊平安小叮嚀

上 / 下坡騎行方式

人員篇

身體狀況

體力

肚子餓

生病

受傷

心理狀況

低潮

憂鬱

亢奮

恐慌

行為模式

合群/不合群

外向/內向

主動/被動

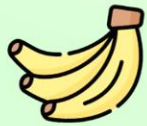
技術

肚子餓建議食物

補給小知識一騎乘前



地瓜



香蕉



白吐司



補給小知識一騎乘後



高蛋白



水煮蛋



豆漿



巧克力牛奶

補給小知識一騎乘中



多喝水



多補充電解質



補給品推薦



果膠



香蕉



燕麥棒



羊羹

騎自行車不可不知的安全事項

自行車的防禦駕駛

交通部道安會 廣告

路旁有障礙物
或停靠車輛時

減速！

注意是否有人開啟
車門，或從障礙物、
車輛後方衝出



接近巷口時

減速！

留意從巷弄靠邊
走出的人及駛出的
車輛



遇到嘍弄拱...

技術-煞車

交通部道安會 廣告

騎自行車 不可不知的安全事項

錯誤煞車方式，也有危險

前輪鎖死
易翻車失控



單輪煞車時，應以
後輪為主



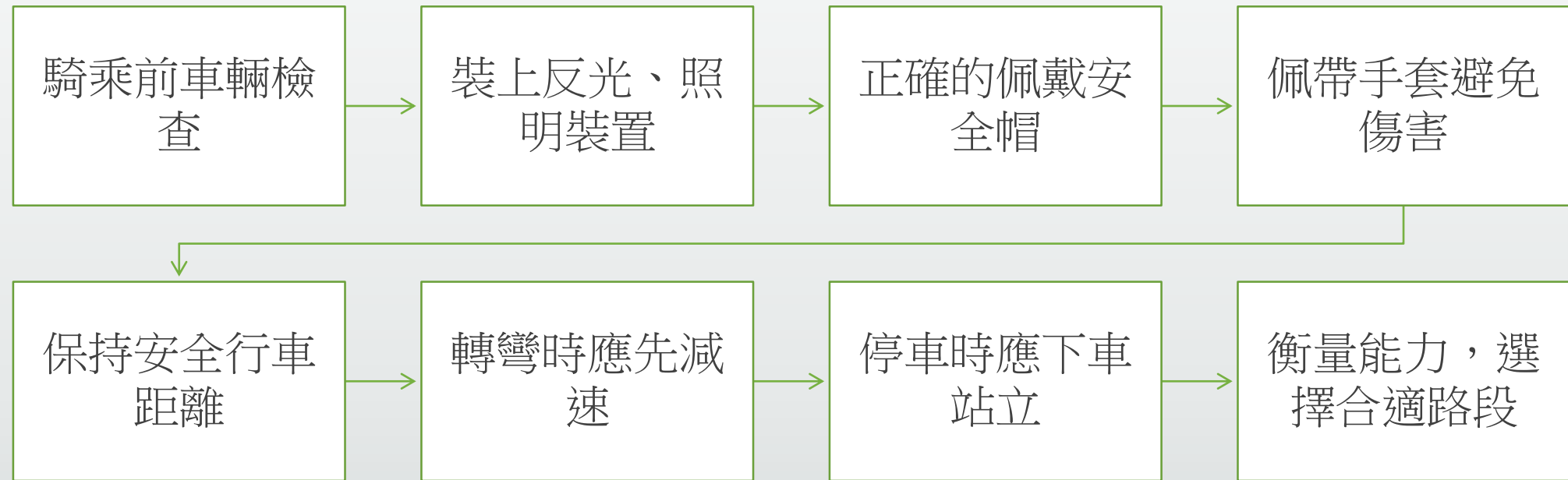
兩輪同時煞車，
後輪煞車力道 \geq 前輪



熊平安小教室

多數自行車煞車系統，規格為左側煞車控制前輪煞車、右側煞車控制後輪煞車（非一定），騎士應先檢視並熟悉您的自行車煞車性能

騎乘安全守則



騎乘前車輛檢查

確認胎壓是否足夠

煞車是否正常

龍頭及把手是否鎖緊

坐墊高度是否合適

養成每次騎乘前檢查的習慣！

裝上反光、照明裝置

保持安全行車距離

正確的佩戴安全帽

轉彎時應先減速

佩帶手套避免傷害

停車時應下車站立

衡量能力，選擇合適路段！！