

“骑车前检查清单”

头盔佩戴

眼睛：您的头盔应保持平并遮盖前额，向上看能够看见头盔的边缘。



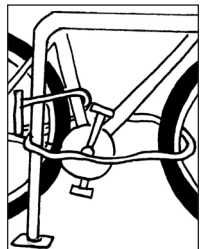
耳朵：头盔带子应绕到耳朵后成“V”形状，并扣好。



嘴：收紧盔带下颚部。若够紧，张嘴时会感觉头盔轻微往下拉。



锁车基本知识：

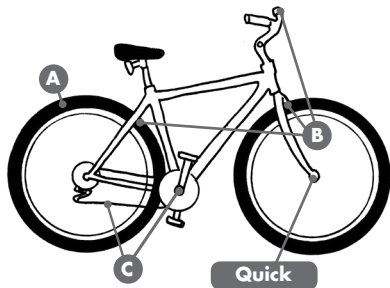


1. 请用U型锁把车框和后轮锁到车架上。

2. 请用缆锁或缆圈锁前轮。

3. 您也可卸下前轮，再将车框和后轮锁到车架上。

A B C 快速检查



A意指 Air (空气)：将车胎按车胎边上的胎压数值充气，并检查有无漏气。

B意指 Brakes (刹车)：检查刹车是否能够刹住正在旋转的轮胎，刹住后车柄和刹车闸之间还应至少有2.5厘米空隙。

C意指 Cranks, Chains and Cassette (车蹬，链条与车档飞轮)：旋紧车蹬螺丝，确保链条与飞轮干净、润滑并能顺畅地运转。

Quick意指 Quick release (释放车轮和车座的扳手)：这两个扳手应靠近并指向车身，拧紧时应该在您手掌上留下按印。

Check意指 Check over (全面检查)：全面检查您的自行车，确保没有裂缝、大凹陷或奇怪噪声。旋紧疏松部件。若仍有疑问，请到附近车行检查。



215.242.9253

邀请自行车大使们参加您下一次的_{活动}。

大费城自行车联盟策划项目



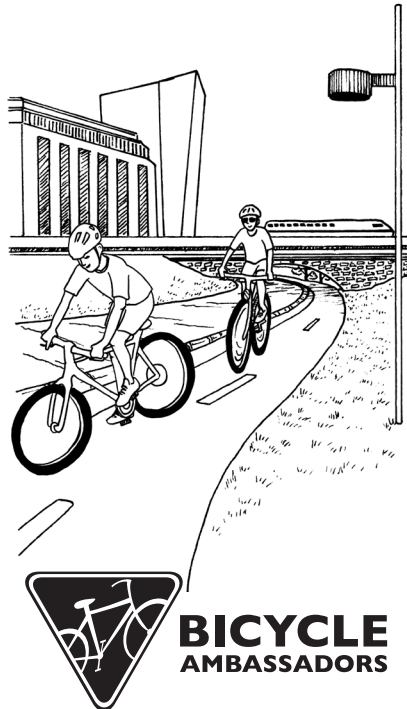
企业伙伴



骑车走费城

www.bicycleambassadors.org

费城骑车指南



**BICYCLE
AMBASSADORS**

www.bicycleambassadors.org

外出骑车—城市骑车 基本常识

基本常识:

- 自行车是合法的交通工具, 和机动车拥有同等权利与责任.
- 遵守所有交通信号, 标志与路规.
- 时刻带好头盔.
- 穿色泽鲜明的服饰.
- 勿让裤腿或鞋带卷入车的移动部件.
- 夜间骑车请用车前白灯及车后红灯.

与机动车同方向行驶

- 物理常识: 两物体面向而行之相对速度大大高于同向而行.

手的信号



骑车技术

- 骑车时养成回头观察车况并保持直线行驶的习惯.
- 注意路面坑洼, 水潭, 草地以及车门开启.
- 保持前方车距.

车道规则

- 若无自行车专道或路肩, 请骑在车道的右白线上.
- 避开门区, 离开停着的车1.3米.
- 直线骑车, 不要在停着的车之间穿梭而行.

人行道

- 法律规定在人行道上必须推车前进. 人行道上骑车对您及行人的危险都要加倍; 不要指望行人车辆时刻准备着您的出没.

