

## “騎車前檢查清單”

### 頭盔佩戴

眼睛：您的頭盔應持平並遮蓋前額，向上看您應能看見頭盔的邊緣。



耳朵：頭盔帶子應繞您耳朵形成“V”字狀，並將調整扣安置好。

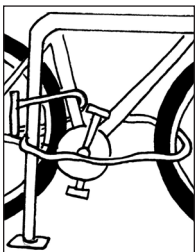


嘴：收緊盔帶下顎部。若正確收緊，張嘴時會將頭盔輕微拉下。

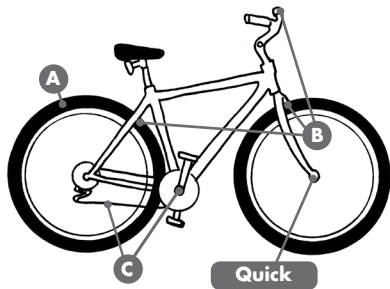


### 鎖車基本知識：

1. 請用U型鎖把車框和後輪鎖到車架上。
2. 請用纜鎖或纜圈鎖前輪。
3. 您也可卸下前輪，再將車框和後輪鎖到車架上。



### A B C 快速檢查



A意指 Air (空氣)：將車胎氣壓充至胎邊指標所示，並檢查有無漏氣。

B意指 Brakes (剎車)：檢查剎車是否能夠刹住正在旋轉的輪胎，刹住後車柄和剎車閘之間應還至少有2.5厘米空隙。

C意指 Cranks, Chains and Cassette (車蹬，鏈條與車檔飛輪)：旋緊車蹬螺絲，確保鏈條與飛輪乾淨、潤滑並能順暢地運轉。

Quick意指 Quick release (釋放車輪和車座的扳手)：這兩個扳手應靠近並指向車身，按緊時應該在您手掌上留下按印。

Check意指 Check over (全面檢查)：全面檢查您的自行車，確保沒有裂縫、大凹陷或奇怪噪聲。旋緊疏鬆部件。若仍有疑問，請到附近車行檢查



215.242.9253

邀請自行車大使們參加您下一次的活動。

### 大費城自行車聯盟策劃項目



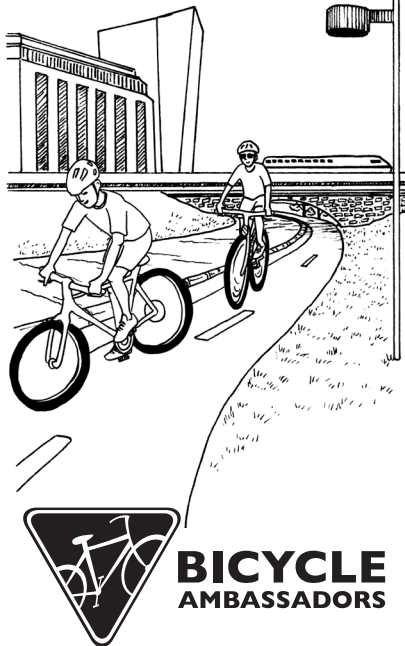
### 企業伙伴



騎車走費城

[www.bicycleambassadors.org](http://www.bicycleambassadors.org)

# 費城騎車指南



**BICYCLE  
AMBASSADORS**

[www.bicycleambassadors.org](http://www.bicycleambassadors.org)

# 外出騎車--城市騎車 基本常識

## 基本常識：

- 自行車和機動車擁有同等權利與責任。
- 遵守所有交通信號，標志與先行法規。
- 時刻帶好頭盔。
- 穿色澤鮮明的服飾。
- 勿讓褲腿或鞋帶卷入車的移動部件。
- 夜間騎車請用車前白燈及車后紅燈。

## 與機動車同方向行駛

- 物理常識：兩物體面向而行之相對速度大大高於同向而行。

## 手的信號



## 騎車技術

- 練習騎車時回頭觀望，既看車流又努力保持直線行車。
- 注意路面坑窪，水潭，草地以及車門開啟。
- 保持前方車距。

## 車道規則

- 若無自行車專道或路肩，請騎在車道的右白線上。
- 避開門區，離開停著的車1.3米。
- 直線騎車，不要在停著的車之間穿繞而行。

## 人行道

- 法律規定在人行道上必須推車前進。人行道上騎車對您及行人的危險都要加倍；行人及車輛對您出現在人行道上沒有準備。

