

Cycling Scotland

基本騎行技巧

快速指南

支援蘇格蘭3級騎行能力

目錄

服裝與 夜間騎行

檢查單車

鎖好單車

引言

引言 3 騎行技巧 操控 操控 單車和裝備 4 觀察 單車的選擇 5 位置 單車的種類 6 道路優先權 戴好安全帽 經過路口 胚狀的 在車流中穿插

11

騎行條件 與危險事項

在路上騎行

2	騎行建議	28	
3	路線規劃	29	
4	交通設施	30	
5	道路標誌	35	
8	一般意見	36	
0	單車載物	38	
2	進一步意見	40	
	騎行套裝清單	42	
4			
6			

現在越來越多人選擇騎行來作為日常出行方式。

請閱讀接下來的幾頁,增加您對騎行的信心,並開始享受騎行的好處......自由探索、價錢便宜的騎行以及與朋友見面的機會。騎行有益於環境,亦可以改善您的健康和福祉。

您可以進一步了解我們的實用培訓課程,並嘗試我們的互動網路必不可少的騎行技能資源請瀏覽 cycling.scot

蘇格蘭單車計劃 (Cycling Scotland) 認為,實用騎行培訓應根據個別使用者的需求度身訂做。如果您想個別討論培訓要求,請聯絡training@cycling.scot

祝您旅途愉快!



單車和裝備



單車的選擇

購買單車之前,請想想您 準備用單車來做什麼,以及您有多少購買預算。

- 您要進行什麼樣的騎行?
- 每一程會騎多久?
- 您會在什麼樣的地面上騎行?
- 您是否需要用單車載物?
- 您是否會利用其他交通工具搭配騎行一同出行?

本指南中使用「單車」一詞來指代所有類型的腳踏單車。

單車店可提供建議,助您選購合適的單車。如果您 自行購買單車,請考慮讓單車師傅去檢查一下,確 保單車的狀況適合騎行。

7

單車的種類



折疊單車

- 易於存放
- 非常適合需要乘搭火車或巴士的混合式騎行
- 最適合短途(而且平坦)的城市通勤道路



公路單車

- 速度與性能都比較好
- 多段變速歯輪方便高低地形騎行



混合單車

- 用途廣泛騎行舒適
- 最適合用作日常騎行



城市/荷蘭式單車

- 維護要求較低
- 最適合短途而多平路的騎行



電力 輔助 電動單車被稱為電動助力單車,可以改善您的騎行體驗,擴展您的續航距離,讓山路變得更平。在英國,任何年滿 14 歲的人都可以騎電動單車,可實現高達 15 英里/小時的電力輔助行走。市場上有各式各樣的電動單車,有不少人還在現有的單車上改進升級。



固定齒輪單車

- 輕鬆舒適的設計
- 耐用而維護要求較低



載貨單車

- 非常適合運輸貨物或人員
- 可以是2輪或3輪的
- 可在山地使用電力輔助裝置



山地單車(mtb)

- 耐用結實的車身
- 最適合越野使用



三輪車

- 很容易平衡
- 適合平路使用

戴好安全帽

當您 左右搖晃頭部時, 如果頭盔佩戴正確,它應該 始終保持在原位。

- 1 戴在眉毛正上方的位置
- 2 侧带在耳朵下方扣好,形成Y字形
- 3下巴和頭帶之間的空間少於兩根手指

2 3

服裝與夜間騎行

騎行時不需要穿著特別的衣服。不過,您 可以考慮穿著更亮色的衣服,方便道路上 的其他人看清楚您。

夜間亮色或反光衣物

兩天 顯眼顏色的雨衣

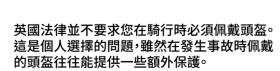
冷天 外套、手套,並在頭盔裡面戴上帽子

保護您的衣服

卷起褲腿、使用腿帶 或將其塞入襪子,避免接觸到油膩的鏈條

夜間騎行

請務必打開前方的白色頭燈,並打開後面的紅色尾燈, 至少單車後方要配有反光板。還需要踏板反光板。





檢查單車

根據 ABC 簡單檢查。此快速指南將確保您的單車可以正常運作。

A - 充其量 用拇指按壓您的輪胎,檢查有沒有充夠 氣。輪胎充氣過少或過多都會影響單車騎行控制。有些充 氣泵還配有壓力計可更方便您。此外,請檢查您的輪胎表 面是否嚴重磨損或損壞。

B - **煞車** 推著單車走兩步時,拉動煞車拉桿來測試煞車功能是否正常。單車使用一段時間後,需要調整和更換煞車線和煞車片。如果您的煞車力道變弱,請向單車商店或單車師傅尋求建議。

有些三輪單車設有手煞。

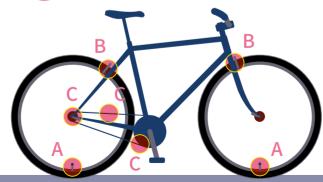
當您開始騎行時,聽聽是否有任何摩擦、沙沙或咔嗒的噪音,這可能代表某些地方不太正常。

C-**鏈條** 將踏板向後旋轉幾圈,確保鏈條運作順暢輕 盈,而沒有生鏽和油污。

您可能已經熟悉了 M-Check 的方法——另一種簡單 的單車騎行前檢查方法。請參閱 bikeability.scot上的 M-Check 影片



如果您有電動單車,請檢查電池是否充滿電。



鎖好單車

去買您能負擔的最好品質的鎖

0

劣質的便宜鎖很容易就在幾秒鐘內被鋸掉或剪掉。

優質的 D 形鎖會提供更好的保護。

請務必將單車鎖在固定物上 – 例如專用的鎖單車架,或鎖在固定在地面上不會斷裂的物體(例如鐵柵)上,或鎖在無法抬起單車就走的地方(例如路標牌)上。

為了達到最大保護效果,可以同時使用多個車鎖來鎖住單車的車輪和車架。



重要貼十

蘇格蘭單車計劃 (Cycling Scotland) 提 倡使用騎行核心功能。除了**控制**之外,安 全和負責任的單車的核心功能還有:

- 良好而頻繁的觀察
- 選擇並維持最適合的騎行**姿勢**
- 了解道路通行的**優先權**,特別是 在交叉路口處
- · 清晰地向他人傳達/**指示**自己的 行駛意圖

核心功能並不只是一個順序過程,您應 該在騎行時使用這些功能。













操控

轉向和轉彎

- 踏板上的球狀物會增加舒適度和控制力
- 調整您的速度以適應騎行條件,並朝著您想要的行程方向前進
- 隨著速度的加快,您只需要稍稍調整把手
- 良好的單車傾斜控制將有助您平滑轉彎
- 抬起轉彎內側的踏板,以免摩擦地面
- 如果騎行超過兩輪的單車,請傾斜車身轉彎以減少翻車的機會
- 騎載貨單車和其他較長單車時,啟動時要注意方向把手的晃動,並注意觀察後面的情況

煞車

- 熟悉煞車的感覺
- 大多數煞車能力來自前煞車器
- 練習同時使用前後煞車,輕輕施加壓力來找到煞車感覺
- 煞車時,手臂鎖緊,重心靠向單車後方
- 轉彎前要記得減速
- 重型單車如三輪車或載貨單車,可能需要更長的煞車距離

在電動單車上,如果您使用 e-assist 來加速, 請留意可能發生動力激增的情況。發出信號或 進行操控時請避免加速。





觀察

周圍的路況可能會隨時變化,因此觀察其他道路使用者很重要。提前而及早地掃描路面,讓您的騎行更輕鬆、更安全,因為這使您有更多決策時間,而且您可以根據交通繁忙程度作出任何必要的調整。

除了利用手勢外,亦有其他方式與其他道路使用者溝通。眼神交流就是傳達意圖的絕佳方式,讓您清楚自己已經被看到。



控制

控制好單車要 靠雙手抓好方 向把手。



觀察

觀察四周的環境,留意交通或 危險情況。



位置

確保您在道路空間上容易看到人、被看到以及有自信地騎行。 佔據主要車道會

有助於此。



優先權

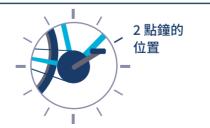
在任何道路空間相遇的情況下,決定誰先走 誰後走。



信號

使用手勢、眼神交 流和道路位置來 與其他道路使用 者交流。

停車時,可以調低歯輪比,以便輕鬆地再次起步。靜止不動時,您應向其他道路使用者明確表示您的意圖。這亦會節省電動單車的電力。請將踏板調到2點鐘的位置,會有助您更順利起步。



道路位置

選擇道路上的最佳位置對安全騎行非常重要,亦令交通更自由暢順。

有自信地控制您的道路空間,將您的意圖清楚傳達給其他道路使用者。您在道路上的位置將取決於道路的寬度、 交通速度以及前方的任何障礙物。

您應當盡可能處於以下位置:

- 有助您輕鬆看到和被看到
- 有助您管理風險並對危險作出反應
- 避免走在破裂道路、排水罩、雜物和障礙物上

應對行經路線的每個區域進行評估,並決定如何佔據最佳位置。您的道路位置會根據您遇到的條件而有所變化。

在排水溝上走永遠不是首選。靠近停泊的車輛會限制您對前方道路的視野,而且如果道路一側的車門打開還可能會造成危險。

有兩個標準道路位置需要留意,這些位置在後續頁面中有標示。

位置

主要車道

這是您的正常騎行位置,在安靜的城市街道、窄窄的道路、安全島和道路窄點或交叉路口尤其適用。

您應該在車道的中心騎行。這將展現足夠信心,防止司機在超車危險時超車。

次要車道

在這個位置騎行等於向司機表示,您願意被超車。只有當您樂意讓車速更快的車輛在交通暢通的路段超過您並且能夠確保超車安全的時候,您才可以在這個位置上騎行。

這個位置離路邊大約一米遠時比較理想,可以防止您騎在排水溝上,避免撞到路邊石,並讓您有空間來回避路上的坑洞和其他雜物。然而,請注意,這會使您對前方和後方道路的觀察能力降低,而其他道路使用者對此位置的觀察亦會較少。

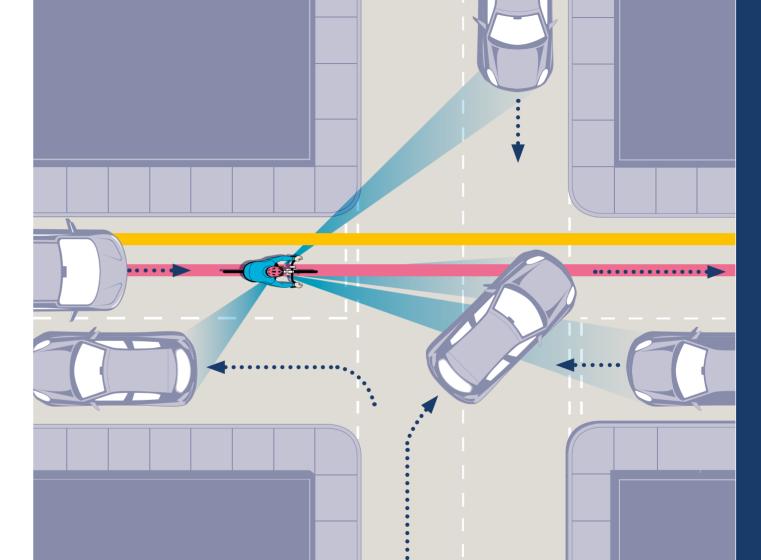
三輪車的寬度較大,因此騎行的道路位置可能介於明顯的主要車道和次要車道之間。

掃視路況

在變更道路位置、車道或轉彎之前,請務必觀察一下前後左右的情況(掃視路況)。

車門區域

靠近車輛騎行時可能會撞到開啟的車門;請保持車門安全距離來騎行。



次要道路上的車必須讓主要道路上 的車先行[。]

由次要道路通往主要道路的交叉路口通常會有「停車」標誌、「讓路」標誌、交通燈、警察或交通督導員來指揮。

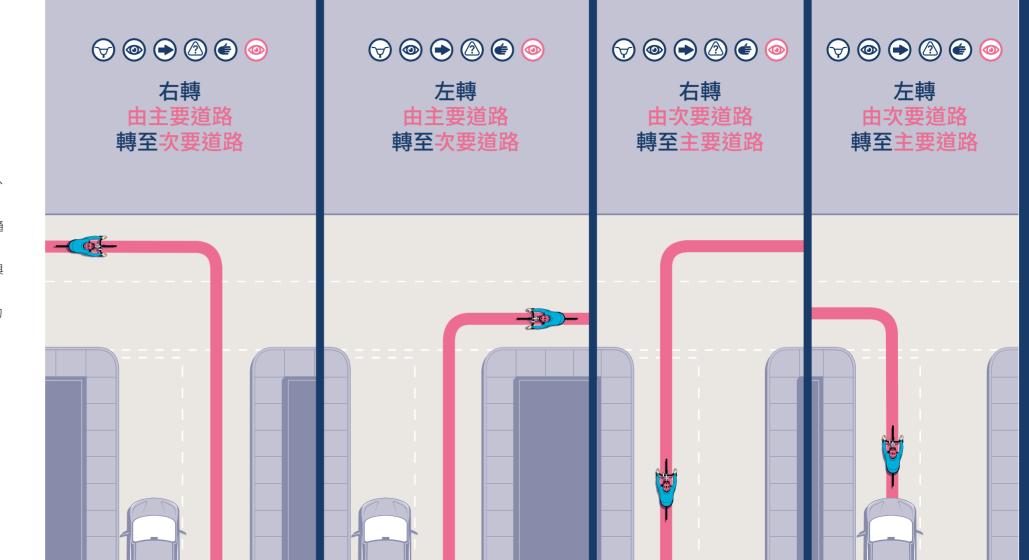
未標記的交叉路口不會有任何図路或停車標誌,也不會有任何交叉線。通 常會出現在較安靜的地區,例如住宅街道或郊區小巷。

這些交叉路口沒有公認的道路優先權,需要騎行者良好的判斷。如果您與其他車輛同時駛近交叉路口,最好停下來,讓他們先走。

重型載貨單車/三輪車可能需要更多的空間來通過,請確保預留足夠大的空間。

從次要道路過來的車必須讓 主要道路的車先走,因為有道路優先權。

讓在路口或斑馬線等候或 已開始過馬路的行人先走。



19

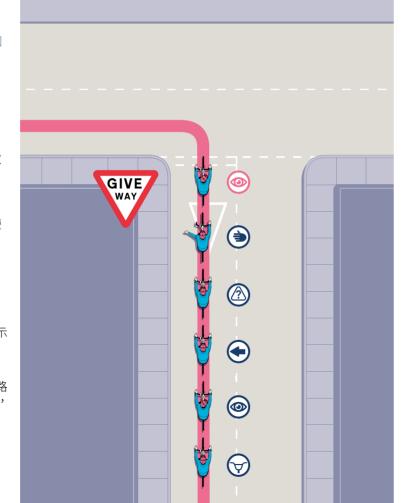
經過路口

讓我們來看看我們的核心功能如何應用在以下路口上。

左轉

由次要道路轉至主要道路

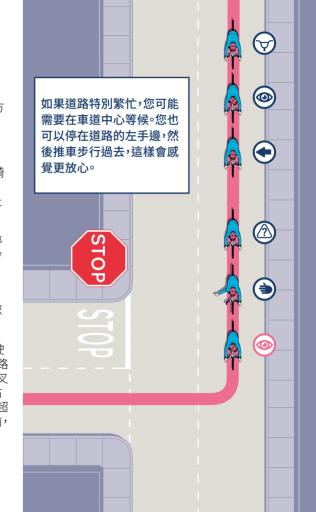
- **控制**我們希望隨時掌控好單車。意思是雙手要放 在把手上,手指放在煞車上
- **觀察**觀察四周,並沿著右肩膀方向向後看。
- 位置當您接近交叉路口時,您需要被其他道路使用者看到,您也需要看到他們。您也不想在這個時候被超車。如果您還沒有處於主要車道,請確保盡快處於主要車道。
- **優先權**其實很簡單,就是誰先走的問題。 準備停下來並讓路。
- 信號您可能需要向其他道路使用者發出信號表示 您打算左轉。與他們進行眼神交流,讓您知道他們 有讀懂您的信號。向行人呼叫或按車鈴。
- **觀察**最後回顧左肩方向,以確保安全。如果交叉路口不清晰或是遇到紅燈,請先停車。左腳踩在地上,右腳踏板放在2點鐘位置。



右轉

由主要道路 轉至次要道路

- **控制**保持對單車的控制。在示意或看向肩膀後方時,保持直線騎行。
- **觀察**觀察四周,並沿著右肩膀方向向後看。
- 優先權其實很簡單,就是誰先走的問題。準備停下來並讓路。您應該在指定的位置等候,因為這會清楚表達您的轉向意圖。
- 信號向其他道路使用者傳達您打算向右轉的意圖。與他們進行眼神交流,讓您知道他們有讀懂您的信號。
 - 觀察望向正前方向您駛來的車流。往您的方向駛來的車輛有道路優先權,您必須等到來自主要道路的車輛通過完畢才能安全地轉彎。確認您進入交叉路口的道路前方沒有障礙。在您轉向之前,請向右肩膀後方看以作最後檢查,以確認是否有人準備超車。如果主要道路並不暢通,在確保安全騎行之前,停止並重復一開始的程序。



在車流中穿插

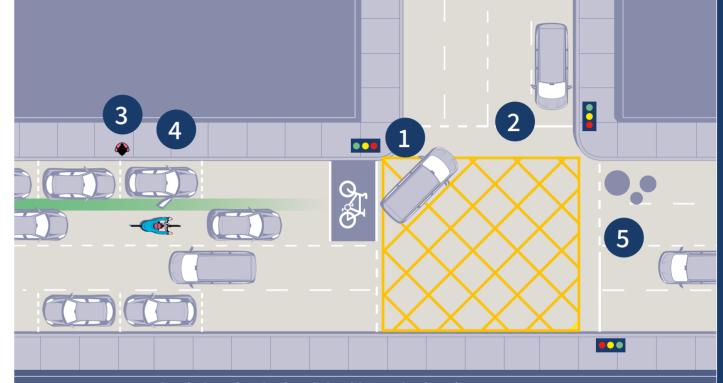
有些騎行的人利用單車較小的尺寸在停止或慢速車輛之間穿行。雖然在《公路守則》中是公認的慣例,但穿插行為可能會帶來某些風險,應該小心進行。

經驗淺的騎行者最好停在車道上等待。如果您選擇在車流中穿插, 您應該:

- 向左或向右穿插。如果有空間,請往右邊過 您會更容易被司機看到
- 檢查是否有空間來重新加入車流,讓您在主要車道上通過交叉路口
- 隨時準備迅速停車以防危險情況,例如路邊車門打開, 以及有車輛從邊路插進您的車道
- 在交通車流中溝通的最佳方式是用眼神溝通, 確保自己確實被人看到
- 重型單車包括電動單車,可能要以更低的速度慢駛
- 很少有載貨單車可以穿插的空間

如果大型或長型車輛開始轉彎,請避免穿

插這種車(請參閱第25頁的「司機盲點」)。



在交通車流中騎行的潛在危險

- 當車輛向您所在的車道左轉時,在其左邊穿插或進入車輛的盲點區域會是危險的
- 2 橫過馬路的車輛 從「保持距離」區域或視線被部分遮擋的區域衝出
- 3 行人會在停泊的車輛之間衝出
- 4 車門有可能會開啟
- 5 避不開的道路坑洞



騎行條件與危險事項



天氣

天氣狀況會影響您的騎行方式。路面濕滑時通常會更易滑倒,您應該提前使用煞車來減速通 過。在有冰的天氣下,保持良好操控單車可能比較難。在有冰或雪的條件下,您可以安裝雪釘輪 胎。您亦可能需要考慮其他交通方式。



路面

危險路面包括光滑的路面、坑洞、潮濕的金屬路面、不均勻或保養不善的路面、路上有碎玻璃或 其他障礙物、平交道和電車路軌,以及減速帶。

在危險路面上騎行時,應降低靠近的速度,盡可能直線通過,離開鞍座站起來踩並鬆開煞車。以 垂直的角度靠近平交道和電車路軌,不要在光滑的路面上突然煞車和轉向。



坑洞在我們的道路上太常見了。最好是向前看時盡可能環顧四週。在車流中或多人騎行時,您可能無法安全地完成此步驟。通過坑洞的最佳方式是從鞍座上站起來,重心放在單車後側,膝蓋稍微彎曲以吸收一些衝擊。

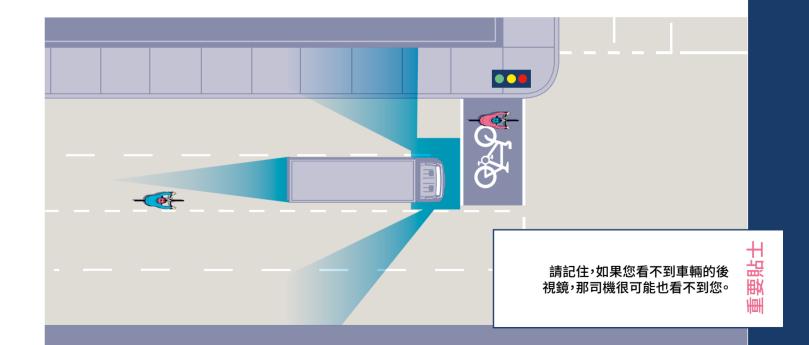
盡量避開路上的水坑∘這些水坑可能會比您想像得大得多!



司機盲點

如果大型車輛的駕駛室位於車輛的前方或左側(例如在這些大型車的內側騎行),他們可能無法看到您。在車流隊伍中,您必須身處於司機可以看到您和您看得到的地方。稍微排得後一些和右邊一些,讓司機在後視鏡裡看得到您。

給大型車輛充足的通過空間,尤其是當他們慢駛、在交叉路口靜止或開始移動時。



在路上騎行

重要注意事項

- 規劃好騎行路線,了解天氣和交通高峰時段可能的影響
- 最佳騎行路線可能和最佳駕駛路線不同
- 熟悉《公路法》以及主要道路標誌,其中一些標誌可以在本指南的背面找到
- 考慮您的道路位置 首選主要車道。不要靠近路邊和車門。
- 避免在大型車輛(如卡車或巴士)的內側騎行,司機可能看不到您在這些地方
- 自信地騎行 這將讓您周圍的其他道路使用者有信心判斷您的騎行路線意圖
- 保持一致 向其他道路使用者展示您的騎行路線意圖
- 盡可能多進行眼神交流,讓您確認周圍的人見到您
- 天黑後請務必打開車燈 這是法律要求
- 在速度限制在 30 英里/小時以上的道路上騎行時,需要更多的時間和 空間來判斷速度和距離
- 在鄉村道路上騎行時,請利用讓車道讓後面速度更快的車輛先行,



長途騎行時,請確保電動單車已充滿電,並考慮 帶上充電器。 並讓迎頭車先



在交通燈旁邊排隊

通過多車道分叉路口時需要自信地在主要車道騎行,您可以選擇在隊伍中等待或穿行至(理想情況是在右側穿行)到隊伍的前面。您必須在紅燈前停下。如果隊伍的車流開始隨著 您移動而移動,請在返回主要車道之前讓司機知道。



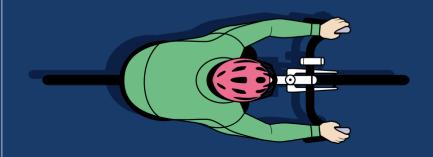
多車道分叉路口

在多車道道路的分叉路口騎行需要保持在主要車道上,並在可能的情況下使用眼睛來配合移動車輛的速度或確保司機能在後面等候。可能需要變換車道,來選擇最適合繼續騎行的車道。

在網上安全地登記您的單車和您的其他貴重物品國家財物登記 (National Property Register) immobilise.com

重要貼

騎行建議



路線規劃

有了這些準備,您將會更加享受您的騎行旅程。

需要考慮的事情:

- 您曾經開車走過的路線可能不是騎行的最佳路線。值得去發現更好的路線
- 可以選擇騎單車悠閒地穿過一些風景優美的路線,還能更直接地穿過一些路段。
 部分道路會提供專用單車徑或如20英里/小時的速度限制等實用功能
- 越野路線和共用道路可能有比較窄的地方,不適合寬敞的載貨單車和三輪車騎行
- 規劃好路線後,在沒車的道路上練習一下,讓您在高車流時段中更加自信
- 本地政府機構、工作場所、學校、大學或學院可能會有騎行顧問、騎行計劃、 地圖或路線資料,協助您決定最適合的騎行路線

您可能會發現這些網絡路線規劃工具很有用:

cyclestreets.net

sustrans.org.uk

maps.google.co.uk (點選單車圖示來開始旅程)

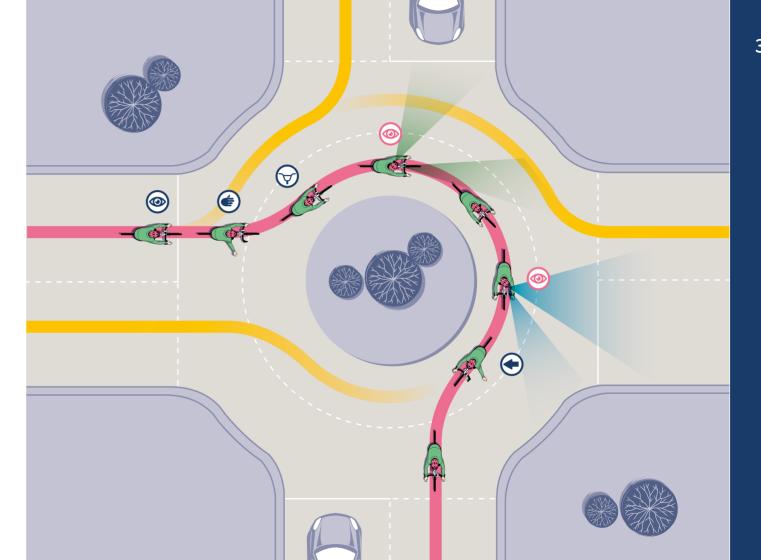
交通設施

迴旋處

如果您騎行得夠淡定,騎行通過迴旋處是很容易的。 接近迴旋處時:

- 您需要走到您想去的方向的交通車道中央
- 看清楚四周,然後發出清晰的信號
- 隨著距離越近,請確保您的單車能夠快速通過
- 讓出您右邊的路,只有在安全的情況下才能插入
- 除非直接前進,否則請向左或右邊發出信號,以利您身後的司機判斷您的騎行意圖
- 在您離開迴旋處出口之前,打出左轉信號以告訴他人您要走哪個出口
- 觀察左肩方向的交通狀況,然後再駛離
- 決定並控制好您的騎行路線,不要突然變更騎行方向
- 如果迴旋處很小,您可能無法轉身並發出信號。嘗試與司機進行眼神交流

您可能有部分的騎行路程需要下車和走路。這可能會 發生在一些特別繁忙的交叉路口或迴旋處上。



但是如果有更安全的選項,您也不一定要在這 些單車徑上走。除非有實線標記的單車徑,否 則車輛也可以合法停在單車徑上。

如果您發現有很多停泊的車輛,您待在交通車 道上會比在停泊的車中間穿插更安全。

請小心單車徑中位於車門開關的危險區域(除 非是無人的空車),盡量避免進入狹小的空間。



許多市鎮和市區之間都有單車專用道,方便您 進行跨城之旅而盡量減少與道路車輛的接觸。 盡可能靠左邊騎行,在右邊超車。

這些單車專用道誦常與行人、遛狗者等共用。與 其他單車專用道使用者—同負責任地騎行。



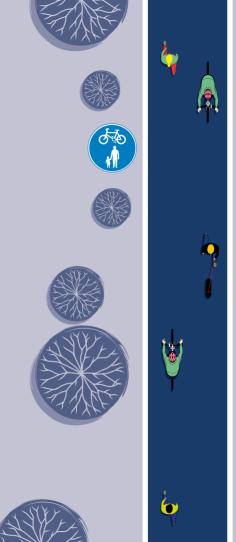
留意其他單車專用道使用者。 請保持禮貌,並在需要時減速,尤其是使 用車速更快的電動單車騎行。

如果不能安全地超過其他單車專用道使用者, 您需要耐心等待可以安全超車的時機。

馬匹

如果您遇到馬匹和騎手,請減速並提醒騎手您 在這裡。給他們時間來回應您的提示。如果道路 比較狹窄,您可能需要停下來讓馬和騎手先通 過。如果寬度足夠,請慢慢超過 - 盡量預留一車 寬的空間。

請隨時留意道路上的馬匹騎手。讓馬匹和騎手 有時間回應您示意的「嗨」,然後慢慢地超越。





















巴士專用道

通常都可以在巴士專用道中騎行。您應該在可 以清晰看到和被看到的主要車道上騎行。

如果有人在巴士站等候,或者您看到乘客要下 巴士,將會有巴士靠站停車。在巴士後面跟隨 時,請準備隨時需要停車。

如果您沒有信心超車,您可以選擇在公交車後 面等候啟動。











道路標誌







僅供單車使用的道路



步行和單車共用道路



行人和單車分隔的道路



順向單車專用道 (實線禁止 所有其他車輛駛入)



單車 逆行道



單車和巴士混合車道



警告(機動車司機) 前方為單車專用道



不可進入



禁止騎行



禁止車輛 (可以推單車 進入)

一般建議

走更遠的路

當您為自己選擇了最適合的單車時,大多數人都可以短途騎行5英里的路程。令人驚訝的是,您的身體和技巧會很快提升,使您更容易進行長途騎行。沒有必要練得太辛苦。規劃好路線,妥善保管單車,讓自己有充裕的時間享受騎行的樂趣。您會越來越自信,身體越來越好,並會發現自己會比預期進步更快!

查看設施

工作場所、大學、學院、學校、公共建築物和購物中心通常會有單車設施供騎行者使用。盡量在出發前了解一下有哪些設施。是否有單車停泊位、淋浴間、儲物櫃?您是否需要提前安排這些需求?需不需要收費?

與您的同事和朋友交談,如果有上班,請與您的人力資源顧問討論相關的資訊。 您可以加入單車騎行群組。

蘇格蘭單車計劃 (Cycling Scotland) 設立了「單車友好」獎,以支援和表彰那些鼓勵騎單車的僱主、學校、社區、學院和大學。前往 cycling.scot 了解更多資訊。

手一件

考慮將您的智能鞋留在工作場所,免得 每天用單車攜帶它們。

尋找騎友

您可能會找到可以一同騎行並且熟悉您的騎行路線的朋友、同學或同事。他們可能會與 您分享建議、貼士和心得,亦可能會與您同行!如果沒有參加單車組織或論壇的話,為什麼不開始線上參加呢。

做好準備

如果您知道您已經為騎行做好準備,您將能更自信和輕鬆騎行。您在每趟騎行的開始和結束時都要習慣檢查自己的單車,記得收拾好您需要帶上的東西。您可以在第42頁找到建議的物品檢查清單。

單車和個人保險

如果您擁有一輛好單車,那麼為它買保險可能是個好主意。通常可以選擇將單車加入家居保險中。特定的保險可以針對更昂貴的單車或更佳的保障範圍。有許多專業保險公司可以輕易在網上找到。一般來說雖然騎行是一項非常安全的活動,但您可能仍需看看個人保險裡有沒包括此項,以保障您的騎行活動。British Cycling 和 Cycling UK 都提供低成本的個人投保選項。

安全標記

資料標記是最流行的單車防盜方式,增加了追回被偷走的單車的可能性。請為單車拍攝照片,記錄單車的所有細節和特徵,並將照片存放在安全的地方。用紫外線燈筆或其他方式在單車架上打上保安標記,標記應包括您家的郵政區碼和門牌號。

有幾種方式可以幫您安全舒適地用單車載物。

1背包 背包非常適合在短途旅行中攜帶通勤者一人份 量的物品(如手提電腦、午餐、幾種工具和雨具)。堅固的戶 外背包通常是防水通風的,並能保持物品穩定和受保護。 針對長途騎行和較重的載荷,有更舒適的其他選項。留意 鬆脫的帶子,這些帶子可能會被卡在鏈條和齒輪裡。

3馬鞍包 如果您希望讓單車承載更重的東西,馬鞍包 是理想選擇。這種袋子安裝在尾架的側邊,固定在單車後 面。重心靠近地面上,為您所有日常用品提供較大的容量。 檢查您的單車,不是所有單車都能安裝馬鞍包。

2座墊包 座墊包安裝在座墊後面,通常需要座墊圈或 特定支撐物。它們非常適合較小的載荷(例如工具),不需 要馬鞍包,也能避免沾到道路泥土和防止損壞。

4單車籃 單車籃非常適合騎行運載日常用品。您可以 來。滿載的單車籃可能會使方向把手變得沉重。

5載貨單車 確保載重均勻分佈。

與本地的單車商店聯絡,了解載人的 選擇,包括經改裝的單車、兒童座椅 和車尾架。



切勿在您的把手上懸掛購物袋! 這會影響您控制單車。

進一步指導

一個人還是兩個人騎行?

為了享受單車的社交活動屬性,或是陪伴經驗較少的騎 手,您可能會兩個人並排騎行。在狹窄的道路上,這還能保 證您有足夠的騎行空間,直到需要讓其他人超車,如同在 主要車道上騎行一樣。並排騎行是完全合法的,而這樣做 也會更安全。

鄉間騎行

在鄉間騎行時,您可能會發現自己身處速度限制高得多的 道路上或單行路上。確保在主要車道上騎行非常重要,這 能讓其他道路使用者更容易看到您,並更好地觀察前方和 後方的道路。這樣亦會防止車輛以不安全的方式超車,並 鼓勵車輛駕駛使用讓車處。鄉間道路的路面品質也會導致 您需要更多的空間。

讓車處

有固定的方式來使用讓車處。如果讓車處在您的一邊,您 先進去。如果讓車處在路的另一邊,請等對面的車進去。當 沒有讓車處或一輛迎頭車沒有停在讓車處時,您應該安全 地停在路邊,讓車輛先涌過。

大型車輛

您可能會在鄉間道路上遇到大型農場車輛。請注意,這些 車輛對周圍空間的視野並不好,並會佔用更多道路空間。 駕駛者也未必聽得清楚周圍,因此在超過或被這些車輛超 過時必須格外小心。

過路的馬匹

馬是一種很容易被驚嚇的動物,所以如果您騎行經過時要 慢慢靠近牠們。並讓騎馬人知道您要過來。您必須留給馬 兒充足的空間,準備好隨時需要停下來。英國馬會建議給 馬兒和騎手足夠的時間來回應您示意的「嗨」,放慢速度, 準備停下來,在您捅過時給予足夠的空間,並永遠不要走 推內側去。「客氣地打聲招呼」

bhs.org.uk

本指南適用於道路騎行和單車專用道騎行。 如果您要越野騎行,請參閱「Do the Ride Thing」(騎行那些事兒)指南 -

dotheridething.co.uk



Cycling Scotland

瀏覽我們全新的 電子學習工具

skills.cycling.scot



更新您的騎行知識並掌握技能。





建立目信和知識。 建立自信並讓您重新愛上騎行的絕佳貼十 如果您已經有一段時間沒有騎行了,或者 您更習慣於週末在鄉間騎行,而不是在上 下班高峰期騎行,那麼蘇格蘭單車計劃 (Cycling Scotland) 的全新網站將會派上 用場。

43

騎行套裝清單

安全及保障 🧭

- ○車燈
- ○反射板
- ○單車鎖
- 反光/顏色鮮亮的衣服
- 長褲夾

上路套裝 🧭

- 手提電話
- 爆胎修復套裝
- 備用內胎
- 地圖 / GPS
- 多用途工具 / 基本工具
- 單車氣泵
-) 鏈條潤滑劑

您不需要準備列表上的所有物品即可享受騎 行樂趣·這些物品關鍵時刻可能非常有用。 利用線上影片學習自己修理爆胎。

更舒適的裝備 🧭

- ○水瓶(和水瓶籠)
-) 防曬霜
- 雨具

電動單車 🧭

○ 充電器





Cycling Scotland



2022年2月

cycling.scot

蘇格蘭單車計劃 (Cycling Scotland) 蘇格蘭慈善機構號碼 SC029760