

腳踏自行車騎乘安全守則



臺北市政府交通局

腳踏自行車騎乘安全守則

目錄

騎乘技能	-----	3~16
防衛駕駛觀念	-----	17~33
行車路權觀念	-----	34~47
結論	-----	48~49



騎乘技能

一、初學者的學習八大步驟

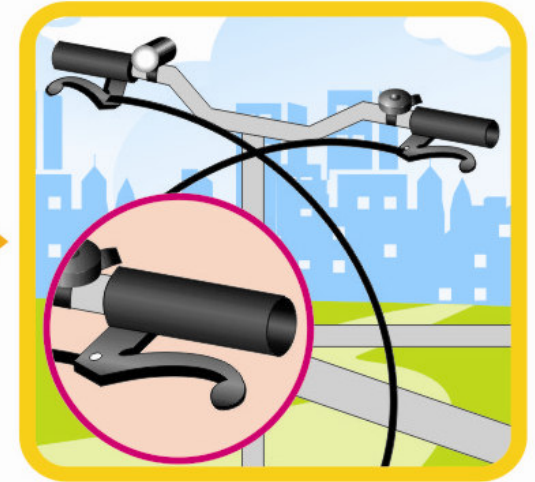
1. 取車及架車



2. 牽車前進



3. 後、前煞車



騎乘技能

一、初學者的學習八大步驟

4. 擺動龍頭



5. 上、下車



6. 靜態平衡



7. 動態平衡



8. 踩踏練習



騎乘技能

二、騎乘時的心理狀況

騎乘腳踏自行車時，應保持愉快的心情，不能過於急躁，以免受交通環境的影響，而發生危險；身體疲倦或服用藥物時，會影響我們的視覺與反應，騎乘時較易發生危險。



騎乘技能

三、騎乘的姿勢和技巧

1. 起動方法

人坐穩在座墊上後，雙手握住手把，一腳著地另一腳踩在踏板上，施力起動。

右踩踏板
起動位置

左腳著地



2. 煞車操作

煞車的主要目的是降低車速或停車時使用，煞車操作是後輪及前輪，同時使用，但後輪煞車要比前輪煞車，早一點點，再讓車子慢慢停下，儘量不要緊急煞車，以保持騎乘舒適及安全。萬一遇到突發狀況需要緊急煞車時，應該雙手同時用力，操作前後兩輪煞車系統。



後-前(雙手煞車)

騎乘技能

三、騎乘的姿勢和技巧

3. 轉彎方法

腳踏自行車在轉彎時，需減慢速度，以免離心力太大，失去控制。
亦可以牽行方式，利用行人穿越道線穿越。
若遇十字路口需要左轉，應在待轉區等候，以兩段式轉彎。



駕駛人變換行進方向前，應注意道路狀況，並適時以手勢預先告知或警示後方人、車。手勢預告應以下述方式為之：



1. 平行伸出左手，手掌向下，以為左轉彎預告。



2. 平行伸出右手，手掌向下，或左臂向上垂伸，手掌向右微曲，以為右轉彎預告。



3. 左臂向下垂伸，手掌向後，以為減速或停車預告

騎乘技能

三、騎乘的姿勢和技巧

4. 踏板的踩踏方法

要使腳踏自行車能夠平穩行駛，雙腳踩踏踏板的方法及均勻施力都是關鍵的技術，不可以忽略，好好學習吧！

踏板施力方法



以腳板『前端』踩踏板

正確的踩踏位置



勿用腳板『後端』踩踏板

錯誤的踩踏位置

踏板施力方法

兩腳交替施力須平衡，一腳向前踩時，另一腳則隨踏板從下後方移向上方。



兩面均有踏墊面



左右兩腳交替平穩施力

5. 騎乘的姿勢

◎騎乘時保持車身平衡

車身不平衡主要是騎乘姿勢不當，上半身搖動所引起。



◎坐姿-上半身稍微前傾、手肘稍微彎曲

腳踏自行車重心係落在曲柄軸位置，座墊略偏後，當騎乘者的身體前傾，人的重心就會和腳踏自行車重心一致，所以較能維持穩定。



◎後座載有重物

後座載重物，易造成前輪與路面接觸壓力不足，方向會不穩定。



騎乘技能

四、騎乘時的穿著

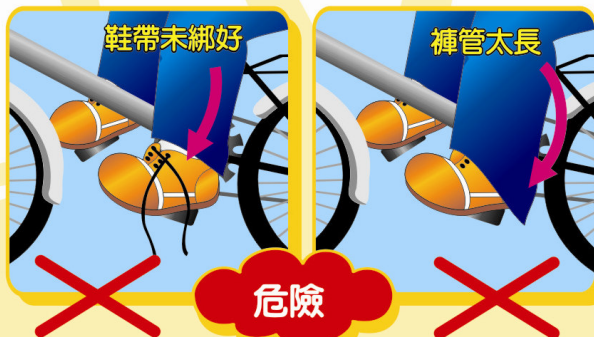
1. 衣服

衣著大小須適宜並扣好鈕扣，以防止被異物勾住。



2. 鞋帶、褲管長度

騎乘時注意鞋帶長度是否恰當，未綁好鞋帶或褲管太長、太寬，容易捲入齒盤、鏈條或曲柄造成危險。



五、騎乘時應戴安全帽

配戴色彩鮮明的腳踏自行車專用安全帽，安全又帥氣！



保護頭部清晰可見



安全帽扣環鬆緊約一指寬

安全帽帶，應置於耳朵兩側



各式腳踏自行車專用安全帽

騎乘技能

六、腳踏自行車的煞車

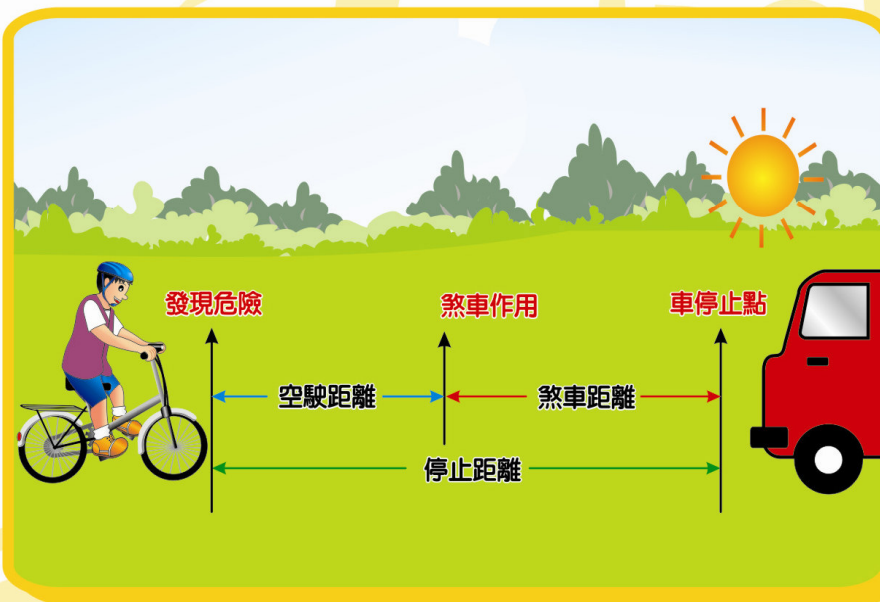
煞車主要的功能是使行駛中的腳踏自行車減速或停止。如果遇到突發狀況而緊急煞車，很可能造成其它危險，這是為什麼呢？

1. 煞車及煞車作用

利用煞車裝置將行駛中腳踏自行車能夠達到減速或停止，但是煞車時，並不會立即停下來，而是需要一段時間與距離才停止。

煞車所需的時間=反應時間+煞車作用時間

腳踏自行車的煞車停止距離



不同車速的煞車停止距離

13 km/h	2.4m	1.0m	3.4m
20 km/h	3.6m	2.5m	6.1m
26 km/h	4.8m	4.8m	9.6m
32 km/h	6.0m	7.2m	13.2m

資料來源：日本交通安全教育普及協會自轉車安全指導指引

2. 不當的煞車

當突然緊急煞車時，車輪停止轉動，但車仍有向前衝的慣性作用，車會滑行一段距離才停止，這種現象稱為「車輪鎖死」。由於輪胎在路面滑行時摩擦力降低，導致無法達到預期的煞車效果，而且無法控制車的方向，這是煞車時最危險的狀態。

雖然應儘量避免緊急煞車，但在必要的時候，正確地操作緊急煞車仍可將傷害降至最低。



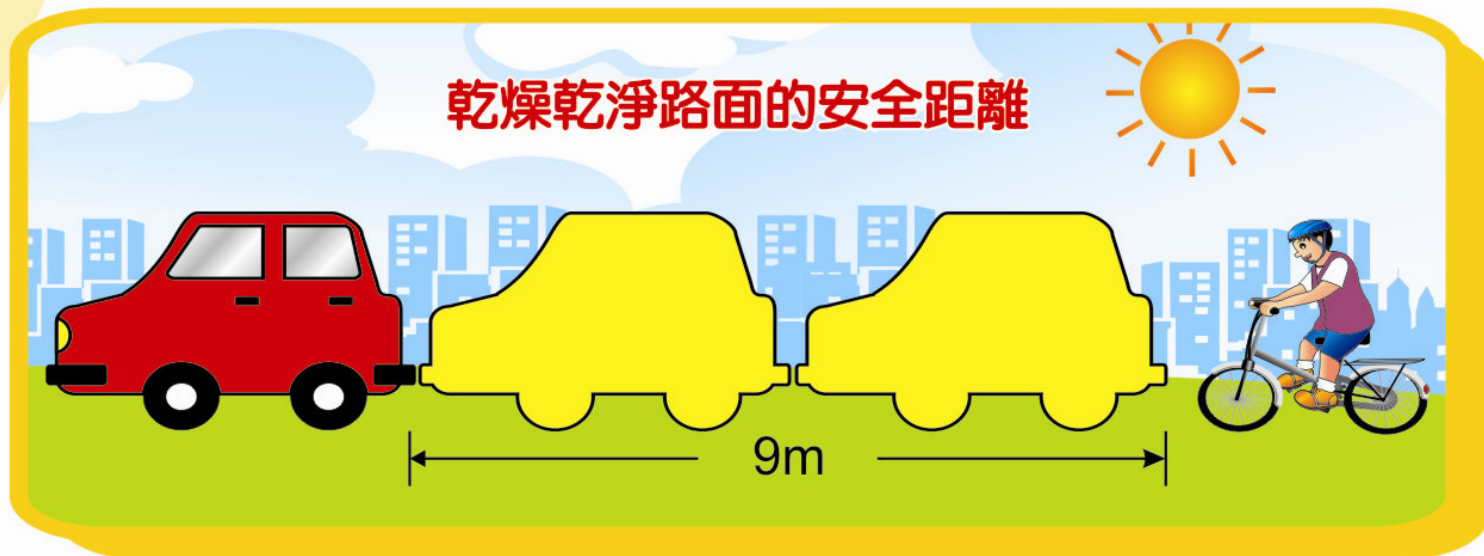
騎乘技能

七、行車安全距離

為了防避緊急煞車擦撞，前後車間必須保持安全距離，應該距離多遠才會安全呢？

1. 乾燥乾淨路面狀況

乾燥乾淨路面時，腳踏自行車(時速25公里)與前車之間應保持9公尺以上的安全距離(約兩台房車的距離)。



騎乘技能

七、行車安全距離

2. 積水潮濕路面狀況

下雨天時，騎乘腳踏自行車應保持的安全距離需要比好天氣(乾燥路面)時的長度約1.5倍距離。



騎乘技能

八、自行車騎乘注意事項

1. 雨天、天候不佳時的騎乘方法

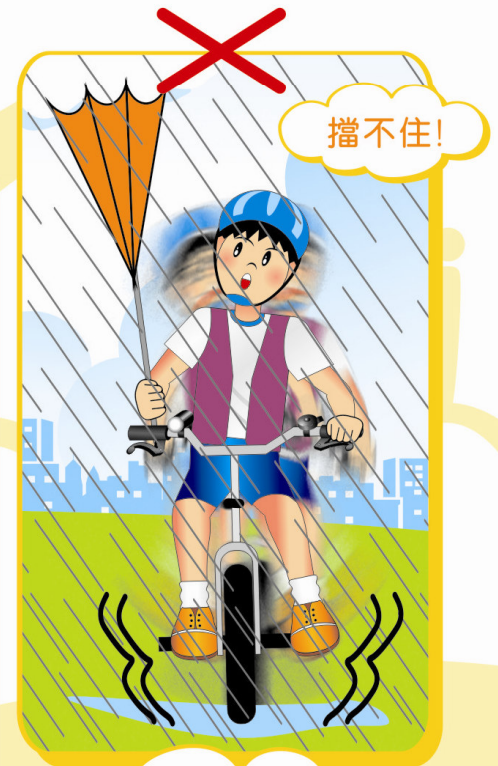
下雨天或其他狀況足夠影響視線，或吹強風(季節風、颱風)影響騎乘穩定性時，不可以勉強騎乘，很容易發生危險。



◎雨天騎乘的應變方法

騎乘腳踏自行車撐傘會因被風吹而影響騎乘穩定性，且也可能遮阻前方視線，很危險！

雨天應穿著色彩較鮮豔的雨衣；雨天單手撐雨傘，不易保持平衡，很危險！



騎車撐雨傘，
很危險。

騎乘技能

八、自行車騎乘注意事項

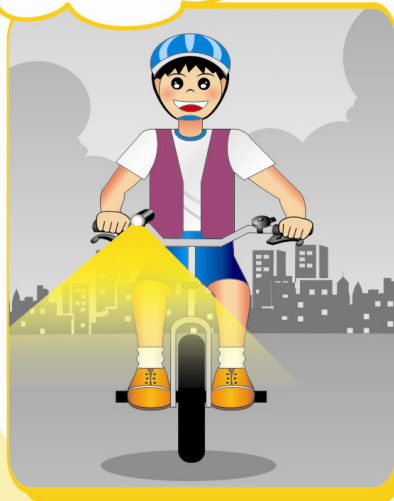
2. 夜間的騎乘方法

腳踏自行車因不具有任何輔助照明設備，所以夜間騎乘時，應開啓燈光、應穿著顏色鮮豔或具反光性的衣著，在車架或擋泥板上貼上反光片，並靠道路右邊騎乘，以維護安全。

夜間騎乘時
應開啓燈光



夜間騎乘時，
應穿著顏色鮮豔或
具反光性的衣著



在車架或擋泥板上
貼上反光片



騎乘技能

駕駛人的反應能力

顏色對視覺影響

Color	Both Days	Overcast	Sunny
明亮的 黃-橘	441'	438'	443'
明亮的 紅-橘	394'	391'	396'
白	342'	345'	338'
黃	315'	311'	319'
橘	242'	242'	242'
紅	190'	192'	187'

騎乗技能

夜間や雨の日は

自分自身の存在を相手（運転者）に見せること

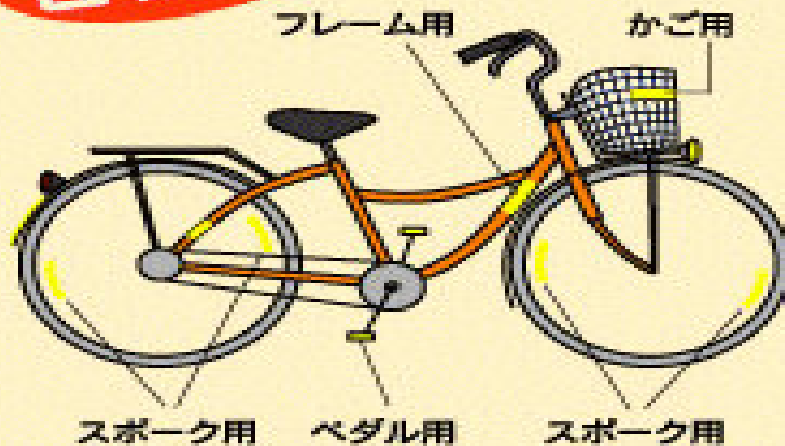
が大切です

そのために…

はんしゃざい
反射材

は有効な手段です

自転車



歩行時

※反射材の繊維を用いた衣服等もあります



クリップ型



靴用シール型

- 反射材は、自分から光を出しませんが、当てられた光を光源に向かって反射させます。
- 暗い夜道でも反射材用品を付けていると、運転者からよく見え、交通事故防止に効果的です。

防衛駕駛觀念

一、騎乘的場所

1. 可騎乘於「人車共用道」或「自行車專用道」

注意行人通行動線，禮讓行人優先通行。行駛速度考量人行道上之行人量及交通狀況酌予增減，隨時作好煞車及停車之準備，並安全通行。從行人後方接近或旁邊超越通過時，得事先輕按鈴聲提醒或警示行人注意，並不得干擾或妨礙行人通行。另於河濱自行車道等休閒使用之車道行駛時，應特別注意孩童安全。



人車分道標誌



人車共用道標誌

防衛駕駛觀念



2. 可騎乘於慢車道

慢車騎乘時，應按騎乘方向行駛於慢車道，未設慢車道路段，應靠右側路邊騎乘。

防衛駕駛觀念

二、禁止騎乘的場所

1. 不可騎乘於快車道

騎乘腳踏自行車應在腳踏自行車專用道騎乘，不可以進入快車道，腳踏自行車的行車速度遠比汽車慢，在快車道上汽車一輛接一輛快速地奔馳而過，腳踏自行車會被困在其中很危險。如無腳踏自行車專用道，應靠右側路邊騎乘。



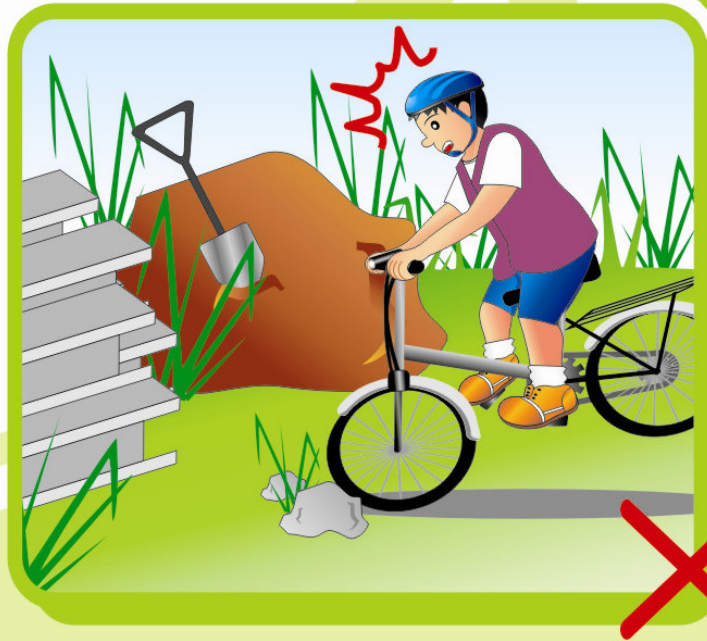
2. 不可騎乘於人行道或騎樓

腳踏自行車不得在未標示人車共道的人行道上騎乘，以免衝撞到行人，騎樓更不可以騎乘。

防衛駕駛觀念

3. 不可騎乘於市場附近

在人來人往的市場中穿梭，
騎乘腳踏自行車容易衝撞行人及商家。



4. 不可騎乘於工地附近

騎車若太靠近工地附近時，
容易會被放置的器材或其他
東西碰撞，地面又凹凸不平，
使得車仰人翻。

防衛駕駛觀念

三、騎乘腳踏自行車的禁止行為

腳踏自行車為什麼會能夠平穩行駛，主要是人與車的重心一致，不當的雙載會使重心位移，影響車的穩定及轉向操作。

1. 禁止附載

腳踏自行車附載容易受重心移位影響，造成轉向操作不穩。附載分為「前載」與「後載」。

前載時重心會前移，前輪負載加大，影響轉向操作；後載時重心會後移，前輪著地壓力不足會影響操控性能，而且側坐會造成整個重心偏離腳踏自行車中心位置。

禁止前載



禁止後載



防衛駕駛觀念

2. 禁止單手或放手騎乘

腳踏自行車要能維持平穩行駛，完全是依靠騎乘者的操控，除了進行轉向或減速需要打手勢外，不可用單手及放開雙手騎乘或行駛中同時聽講電話。

放手騎乘



單手騎乘



防衛駕駛觀念

3. 禁止併排騎乘

在道路上併排騎乘，容易被經過的汽車擦撞而跌倒。



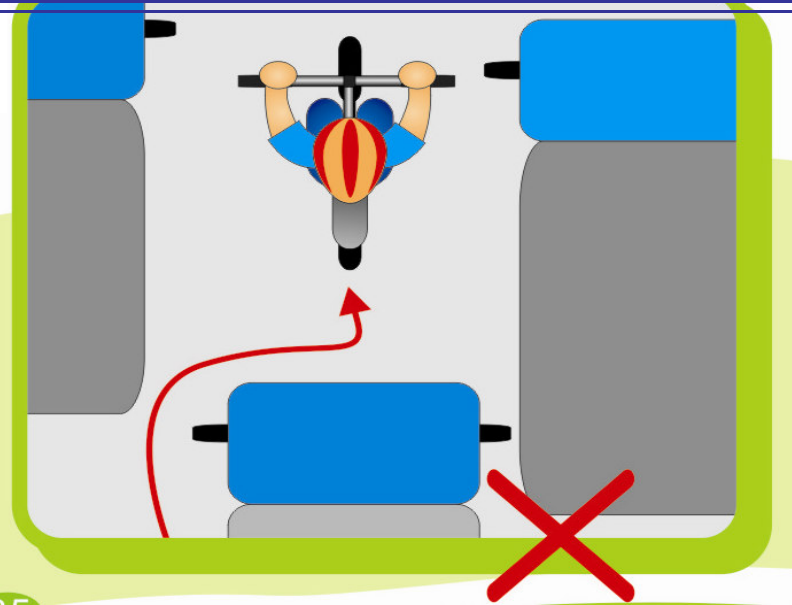
4. 禁止道路上競駛

腳踏自行車競駛、追逐時，若競駛領先的人習慣回頭看落後的人，而不能注意到前面的狀況，會很容易發生事故。

防衛駕駛觀念

5. 禁止道路蛇行/超車

在快車道上蛇行 / 超車，如果後方來車未注意而開過來時，容易被撞傾倒。



6. 禁止依附於汽車騎乘

依附於汽機車，容易造成與汽機車互相碰撞而摔倒，且當車速越快時更加危險，有汽車在十字路口轉彎時，腳踏車會因離心力過大而容易衝往對向車道。



防衛駕駛觀念



7. 禁止雨天撐傘騎車

下雨天撐傘騎乘時，不但會影響操作的穩定性及視線，當遇到陣風受到驚慌，很容易傾倒。所以颶風大雨時，最好不要騎乘，若非不得已，以牽著行走比較安全。

8. 禁止騎乘時牽寵物

騎車牽寵物很危險，當寵物突然奔跑或追逐其他動物時，會牽動或拉倒，而發生交通事故。



防衛駕駛觀念

9. 禁止未裝備照明設施

夜間騎乘或視線較差的路段，記得要裝置照明燈，衣服、安全帽或車輪的檔泥板上附加反光材料。若配有反光裝置，必須擦拭乾淨，使其發揮功能。



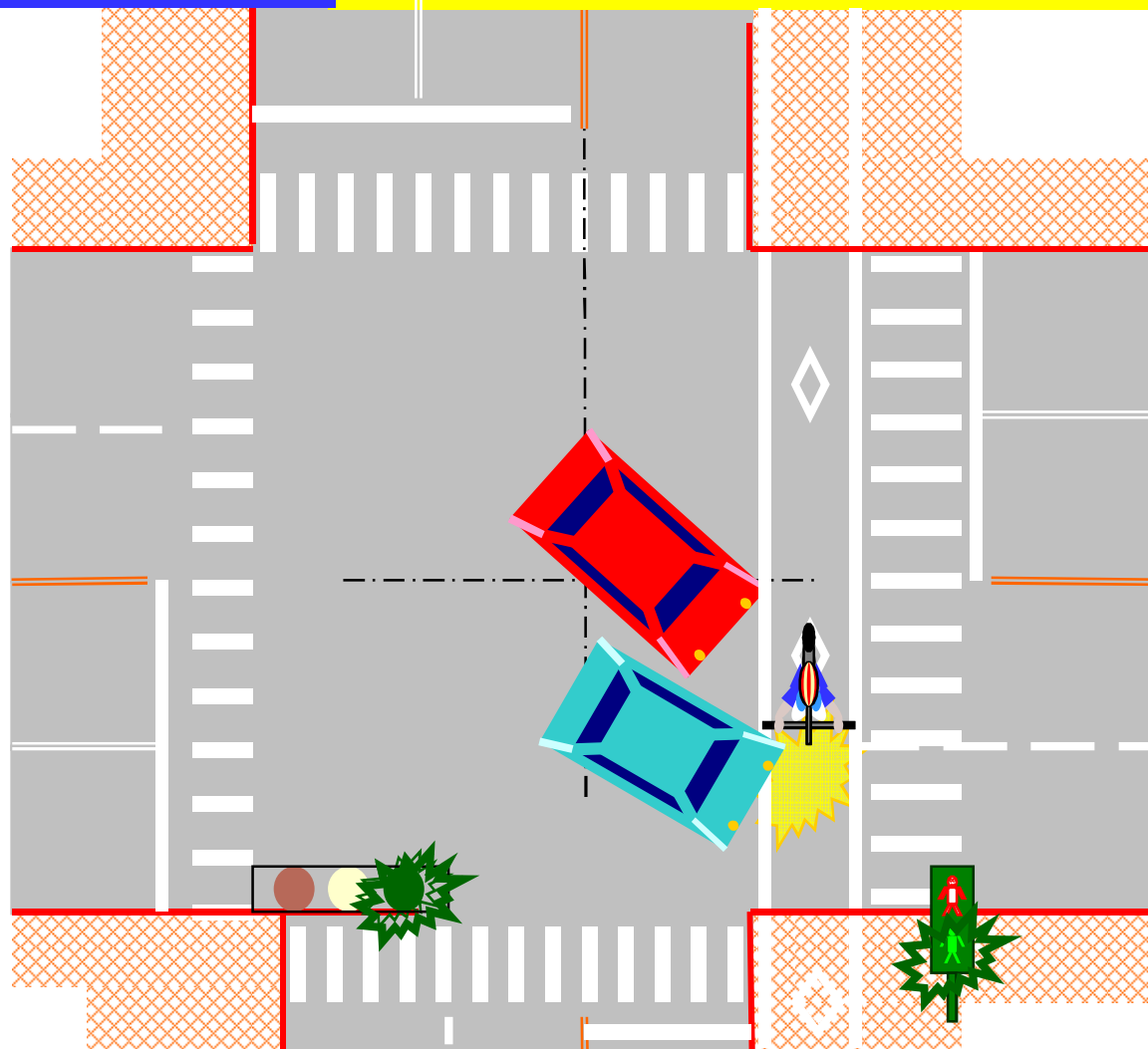
10. 禁止巷內衝出易撞他人

從巷內騎乘腳踏自行車衝出巷口，若是車速過快加上死角的關係，很容易撞到他人。

防衛駕駛觀念

交岔路口危險狀況

轉彎車與直行車交織



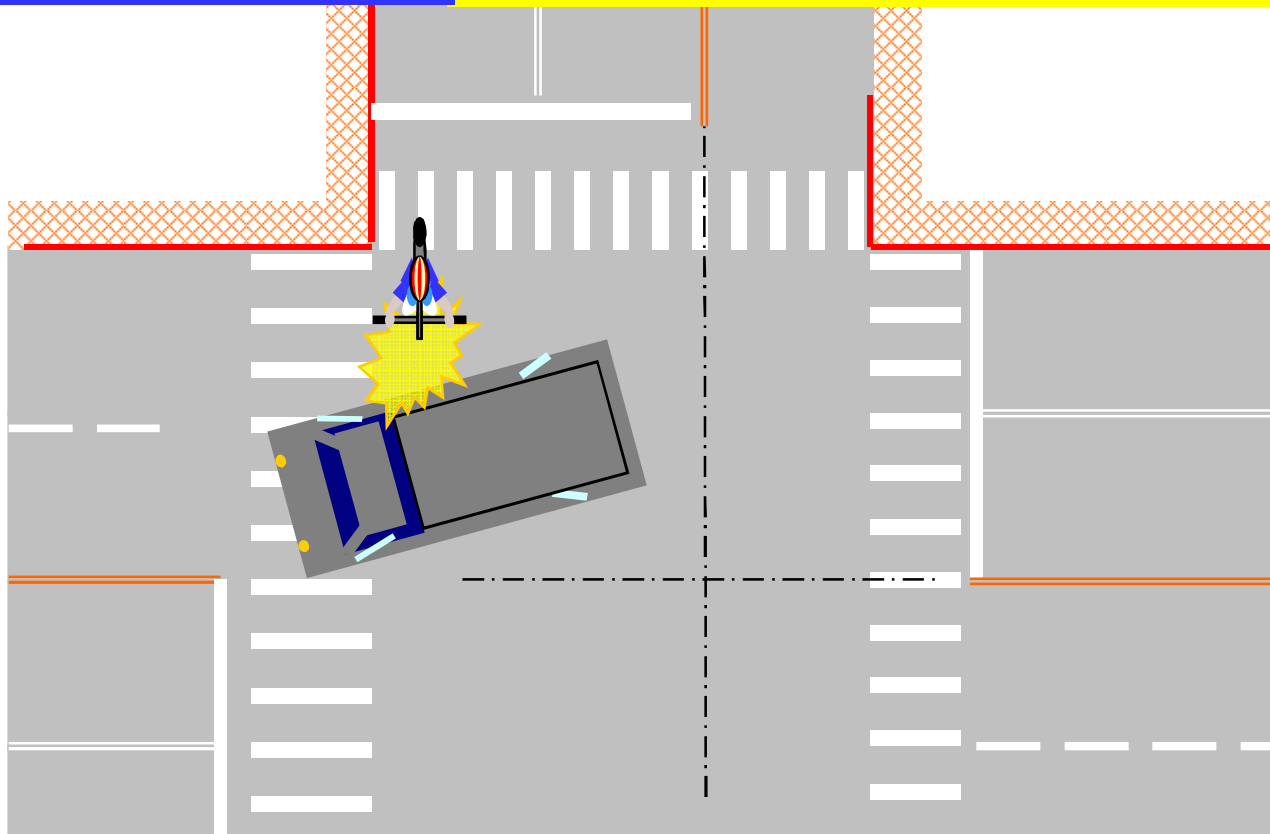
27

車輛因同向併行轉彎時，被旁邊車輛擋住視線，因超車而肇事

防衛駕駛觀念

交岔路口危險狀況

轉彎車與直行車交織

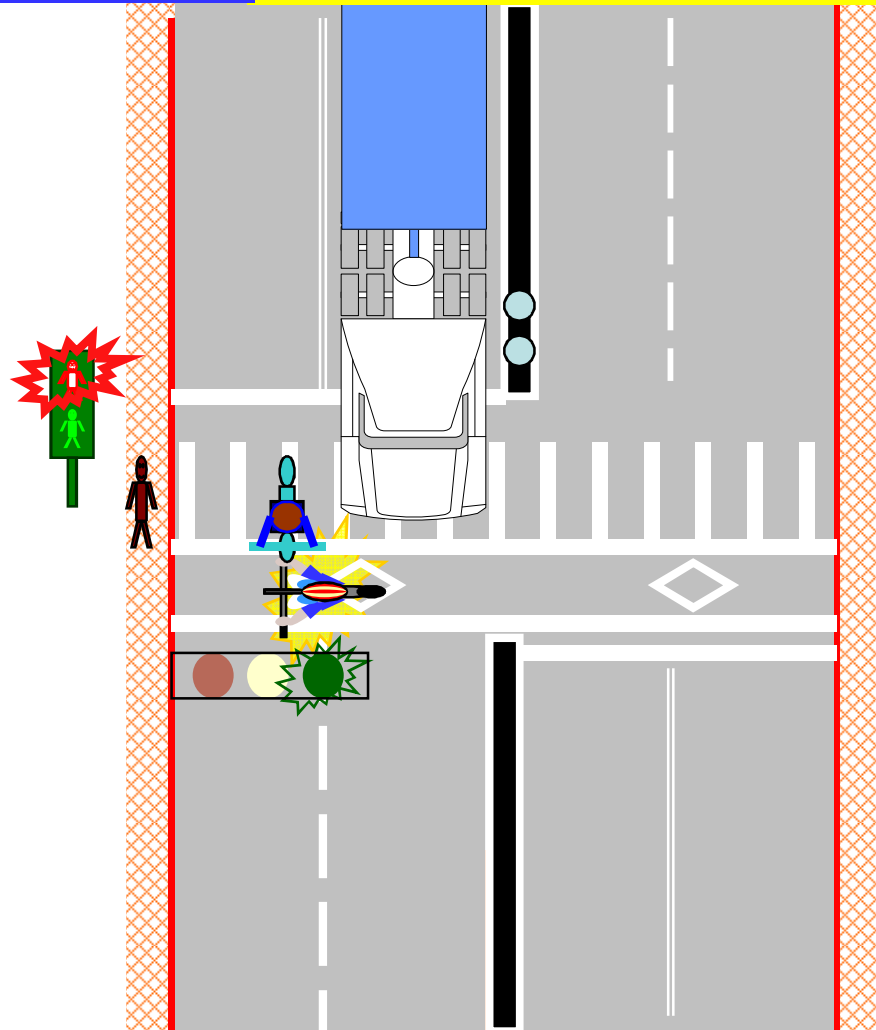


大型車右轉彎時，因迴轉半徑不足，無法行駛最外側車道右轉彎，常造成旁邊車輛及行人誤判而未閃避致肇事。

防衛駕駛觀念

穿越道路危險狀況

路段中行人穿越道(有號誌)



車輛因視線死角擋住視線，因綠燈起步而肇事

防衛駕駛觀念

◎防止危險

騎乘腳踏自行車時須注意後面來車，發覺大型車將要超車時，先在路邊停車讓它通過，並注意防範大型車輛的內輪差，以防止發生危險。



騎乘腳踏自行車時
須注意後面來車

發覺大型車要超車時
先停在路邊
讓大型車先通過

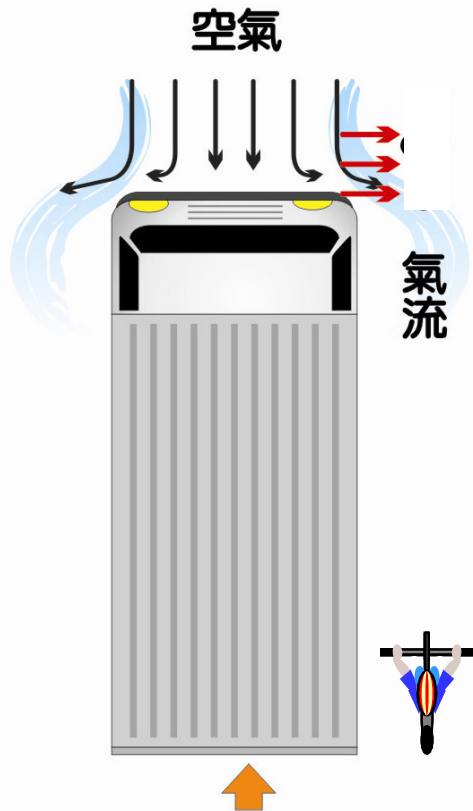


防衛駕駛觀念

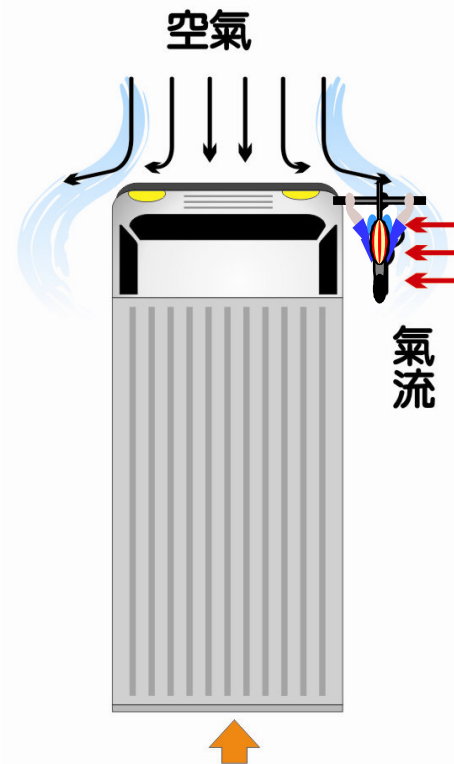
路段危險狀況

路段中大型車超車時

路段中遇到大型車以高速從旁超車時，會受到強力氣流風壓的「推」或「吸」的作用，影響騎乘的穩定性，最好靠邊停車，以免發生危險。



當大型車以高速從旁超車時，會受到強力氣流的影響產生「推」的作用，而失去平衡，導致搖晃很危險。



當大型車以高速從旁超車後，會受到強力氣流易「吸」的影響，易將人車西向內側。

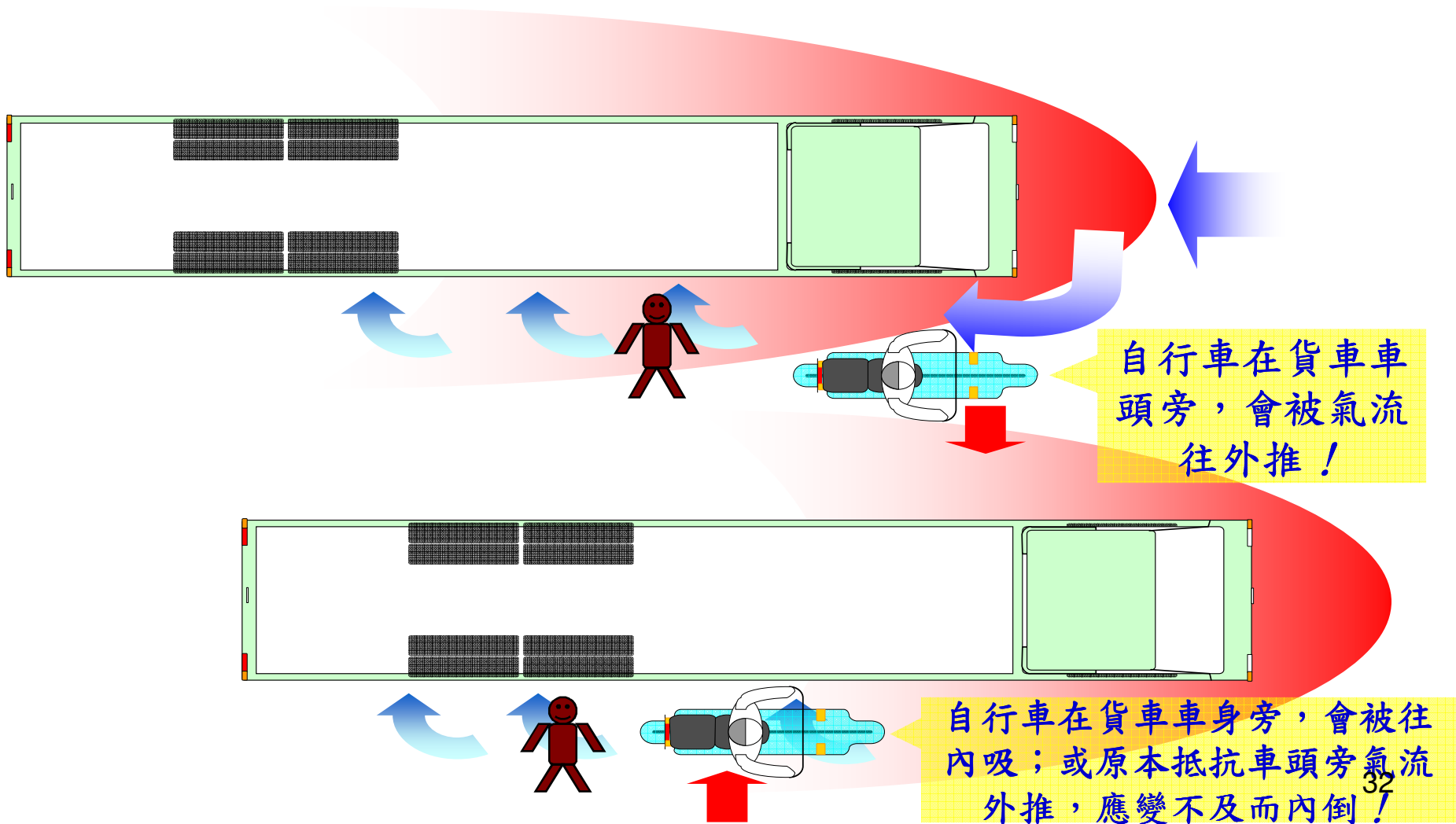
受強力氣流-腳踏自行車被**推移**

受強力氣流-腳踏自行車被**吸引**

防衛駕駛觀念

路段危險狀況

路段中大型車超車時



防衛駕駛觀念

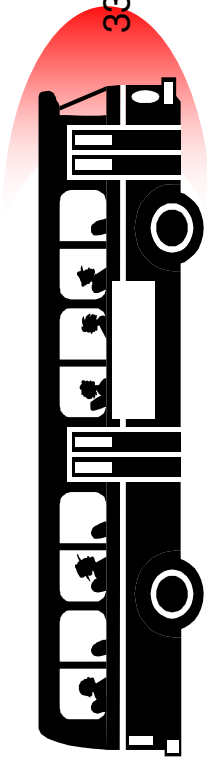
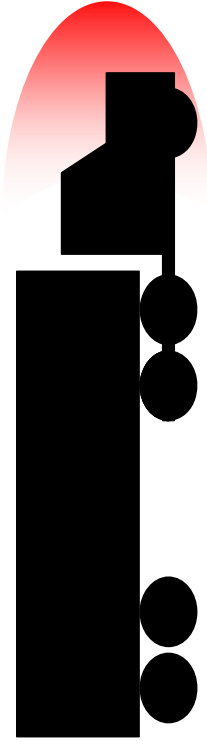
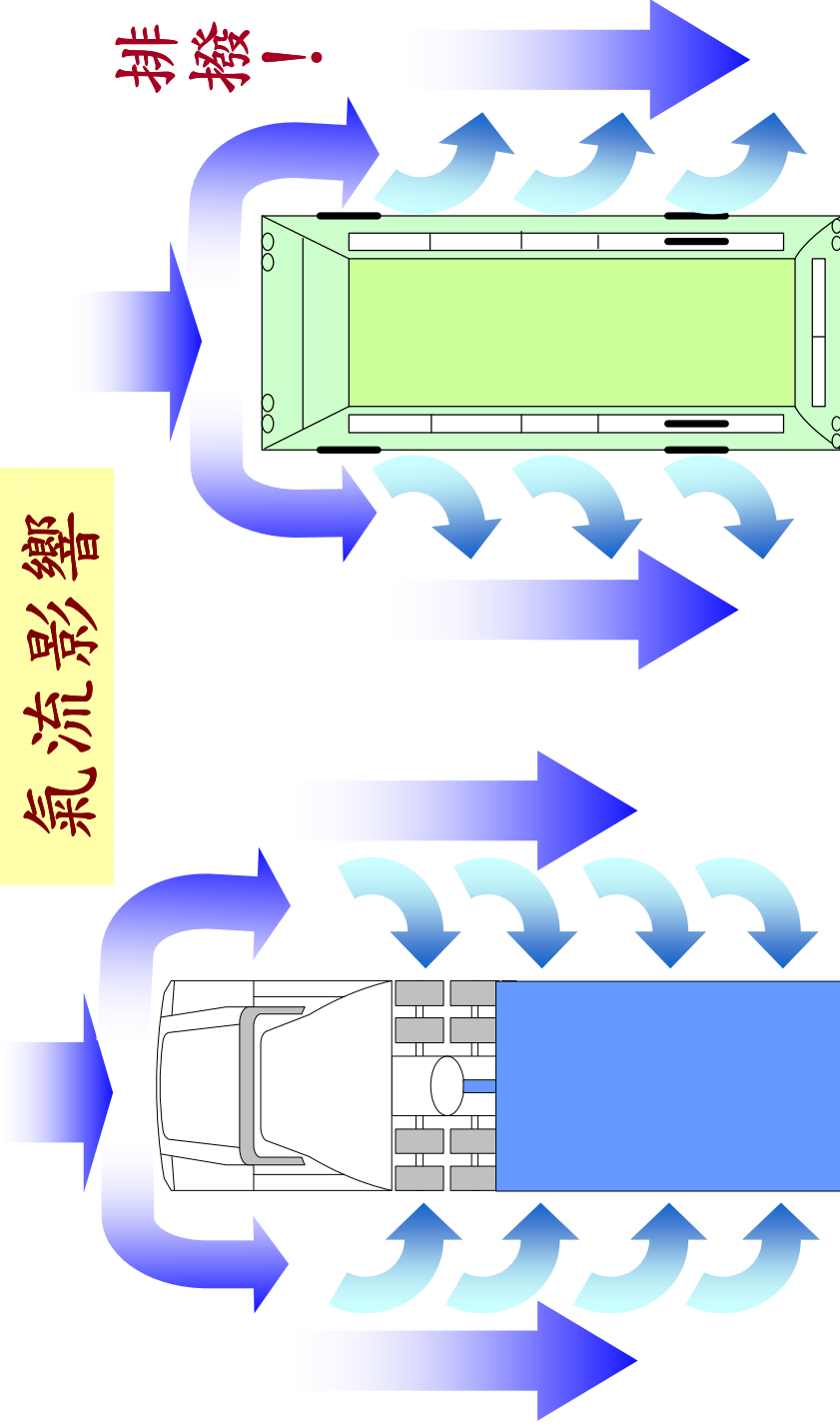
路段危險狀況

路段中大型車超車時

氣流影響

聯結車或大貨車：瞬間產生真空而吸入車輛底盤！

大客車：氣流瞬間向外排撥！



行車路權觀念

一、道路管理處罰條例

腳踏自行車駕駛人如未遵守道路交通安全規則時，依道路管理處罰條例執行罰鍰。



行車路權觀念

騎乘腳踏自行車違反道路交通管理處罰條例規定項目

1	慢車未依規定保持煞車、鈴號、燈光、反光裝置之良好與完整者	第七十二條
2	不在劃設之慢車道通行、或無正當理由在未劃設慢車道之道路不靠右側路邊行駛	第七十三條
3	不依規定轉彎、超車、停車或通過交岔路口，及其他危險方式駕車	第七十三條
4	有燈光設備而在夜間行車未開啓燈光	第七十三條
5	在人行道或快車道行駛	第七十四條
6	不依規定停放車輛時	第七十四條
7	腳踏自行車附載坐人，及裝載貨物超過規定重量或超出車身一定限制	第七十六條
8	裝載貨物不捆紮結實	第七十六條

行車路權觀念

二、道路交通安全規則

你知道道路交通安全規則中，對腳踏自行車駕駛人、行人所要求遵守的規定有哪些？

1. 腳踏自行車應遵守事項

◎安全設備應良好與完整



1 煞車

2 燈光

3 鈴號

4 反光裝置

註：加裝輔助引擎視為拼裝車輛，會處罰鍰及沒收車輛，不可改裝。

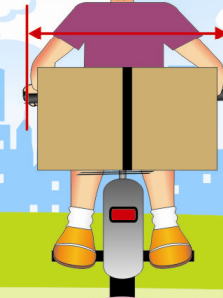
2. 裝載規定

裝載貨物高度不得超過肩部、不得超過前輪長度、長度不可伸出車後一公尺，載重不得超過20公斤、載物寬度不得超過車把手。

前面不得伸出前輪

高度不得超過肩部

長度不得伸出車後一公尺



載物寬度不得超過車把手
重量不得超過20公斤

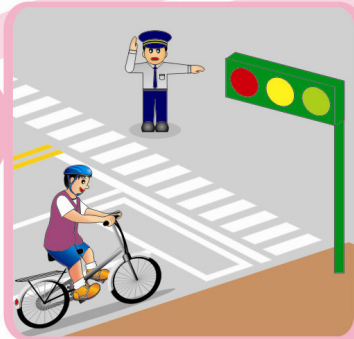


不得附載坐人

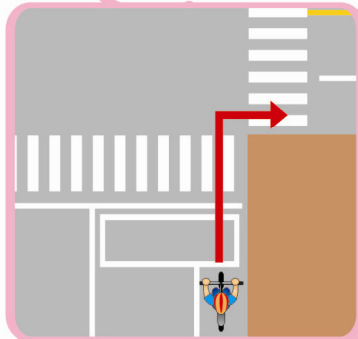
行車路權觀念

4. 交岔路口

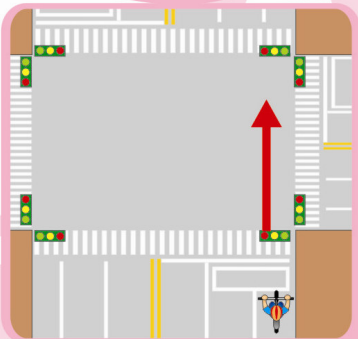
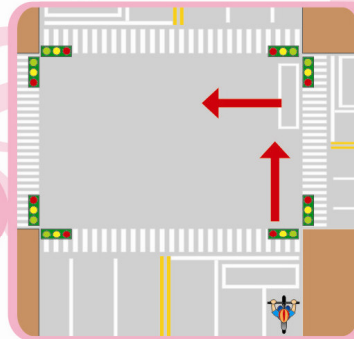
遵守標誌、標線、號誌之規定行駛
或依交通警察的指示行駛
如遇有標誌、標線、號誌及
交通警察指揮並用時
以交通警察的指揮為準



右轉彎時，應先沿慢車道
外側慢行，靠邊右轉，
同時注意後方來車。



無標誌、標線、號誌時
行駛於同向二車道以上
之右車道或慢車道
左轉彎時應以二段式方式轉彎

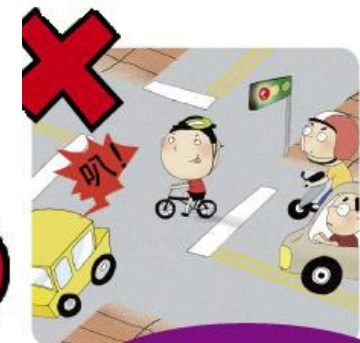


行經無號誌或號誌故障及無
交通警察指揮的交岔路口，
應減速慢行，看清左右確無
來車時，迅速安全通過。

遵守行車方向。



要兩段式左轉。



不可闖紅燈。

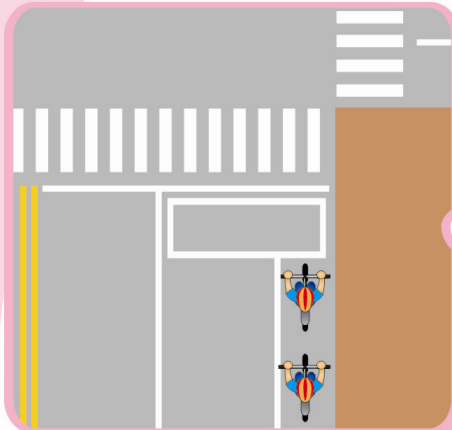
行車路權觀念

3. 行駛規定

遵守道路交通標誌
標線、號誌之指示



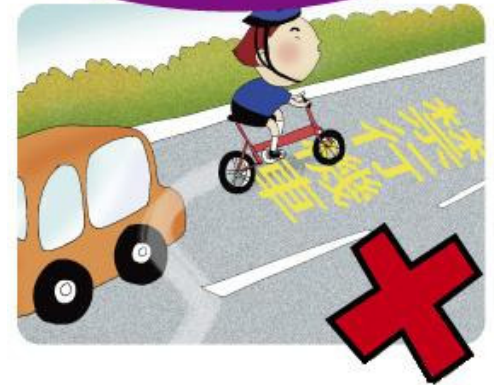
在慢車道上靠右依順序行駛。



未劃設慢車道的道路
應靠右側路邊行駛



嚴禁橫越或行駛
於快車道。



不可競速。



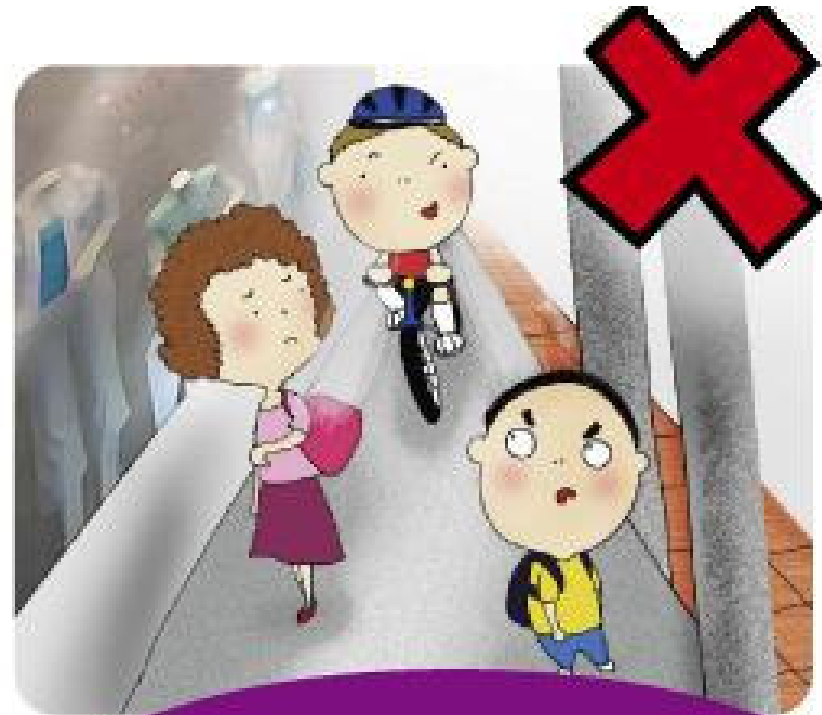
不可蛇行。



行車路權觀念



不可按鈴催促，
行人優先。



禁止騎樓騎車。

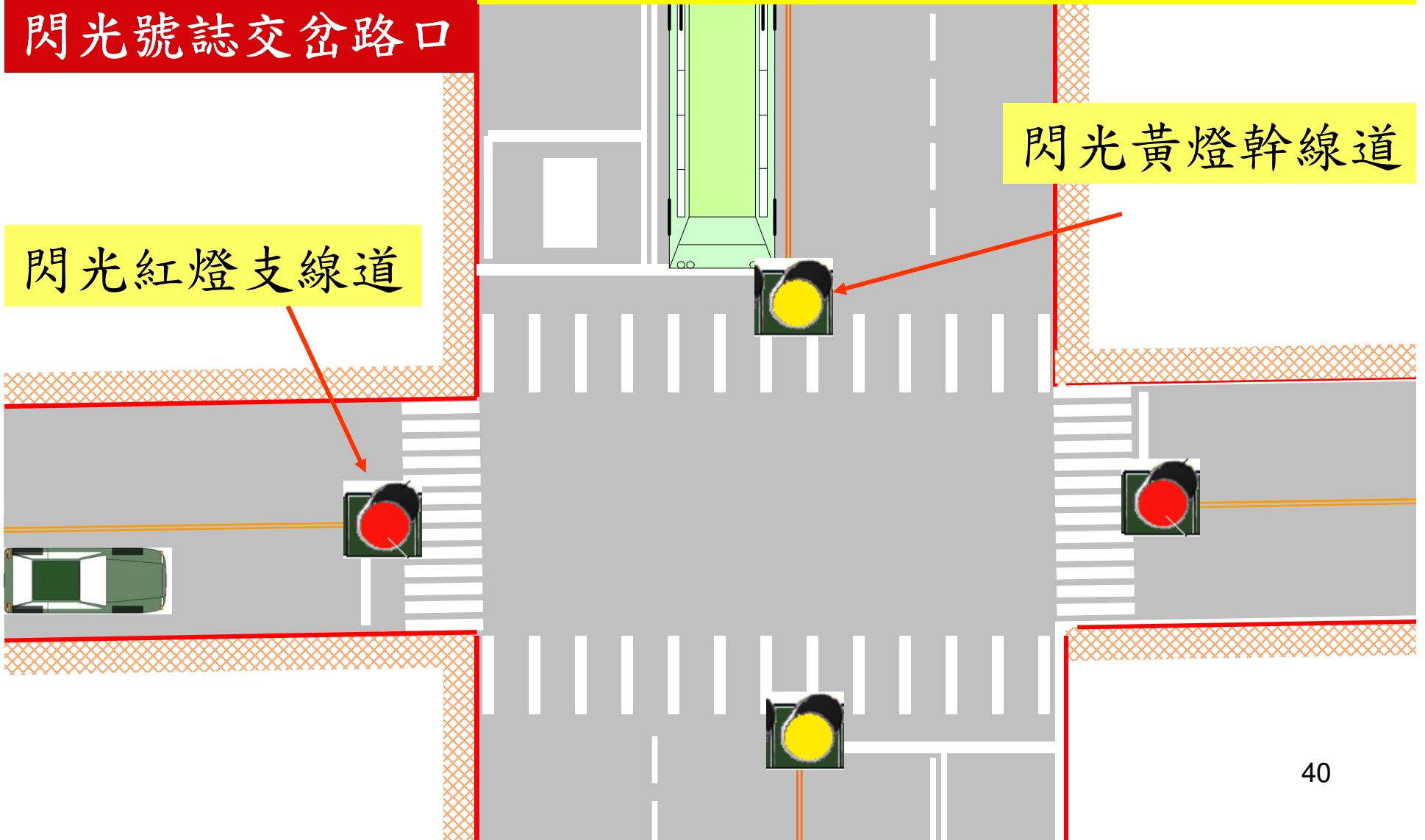
行車路權觀念

一、支線道車應暫停讓幹線道車先行(1/3)

閃光號誌交岔路口

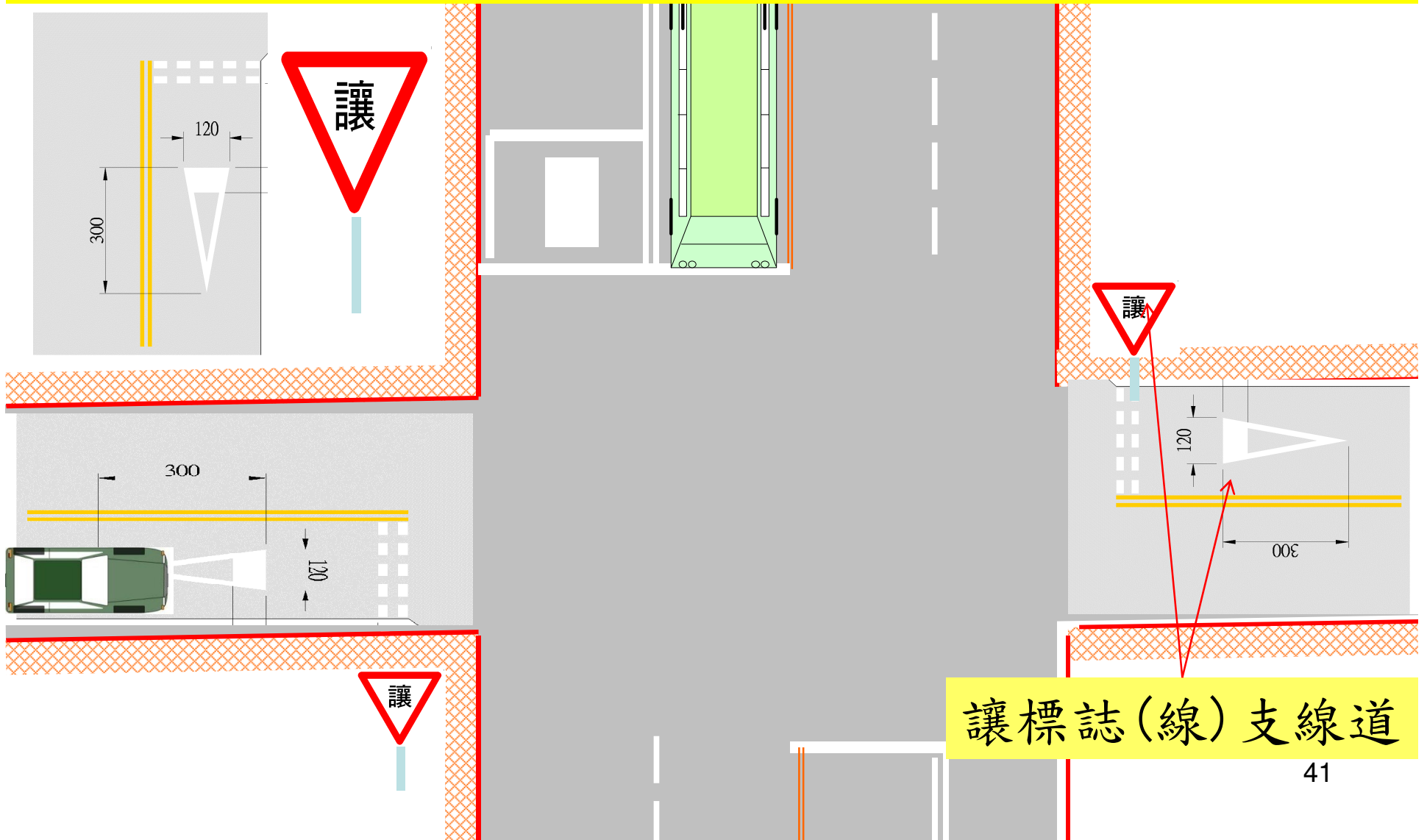
閃光紅燈支線道

閃光黃燈幹線道



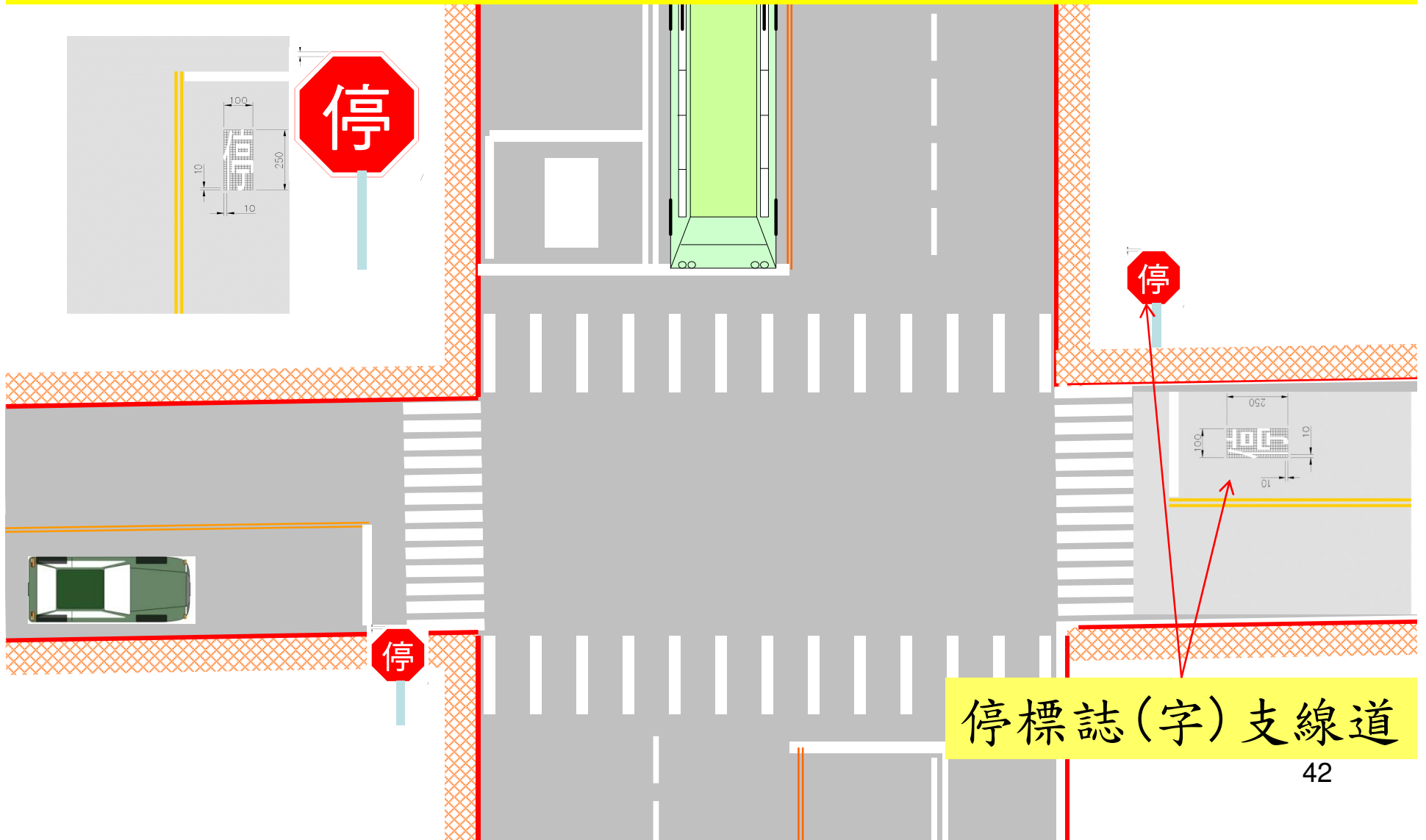
行車路權觀念

一、支線道車應暫停讓幹線道車先行 (2/3)



行車路權觀念

一、支線道車應暫停讓幹線道車先行 (3/3)



行車路權觀念

三、不遵守交通規則的後果

你知道嗎？不遵守交通規則會讓我們的交通變得混亂，安全沒有保障，還會受到一些傷害呢！發生交通事故傷害他人身體或財物，經法院裁判後，必須負賠償責任。

過失致人傷亡需負責任

騎乘腳踏自行車時需要注意路況。一時的疏忽或不遵守交通規則，很容易發生交通事故。因事故加害他人身體或損害財物時，都應負起賠償責任。



安全小秘訣：小朋友應先在路外安全環境練習騎乘自行車的技巧，實際上路時最好有家長陪同。

行車路權觀念

四、腳踏自行車交通事故的通報

在交通事故處理流程中，肇事現場之處理可以說是最重要的一環，你知道如何處理嗎？

1. 發生交通事故時，如何處理？

◎自己發生交通事故

立即請在旁邊的行人幫你撥打「110」通報警察單位處理，並同時通知家人。



2. 如何報告警察單位處理？

◎如果交通事故發生於市區或一般道路時

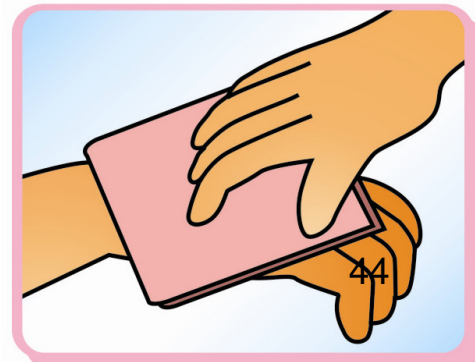
直撥「110」警察局勤務指揮中心電話報告事故狀況，若現場有傷患，則警察局將代叫救護車至現場處理。



在救護車或醫師未到前，可以用紗布或乾淨的手帕施予止血保護傷者。

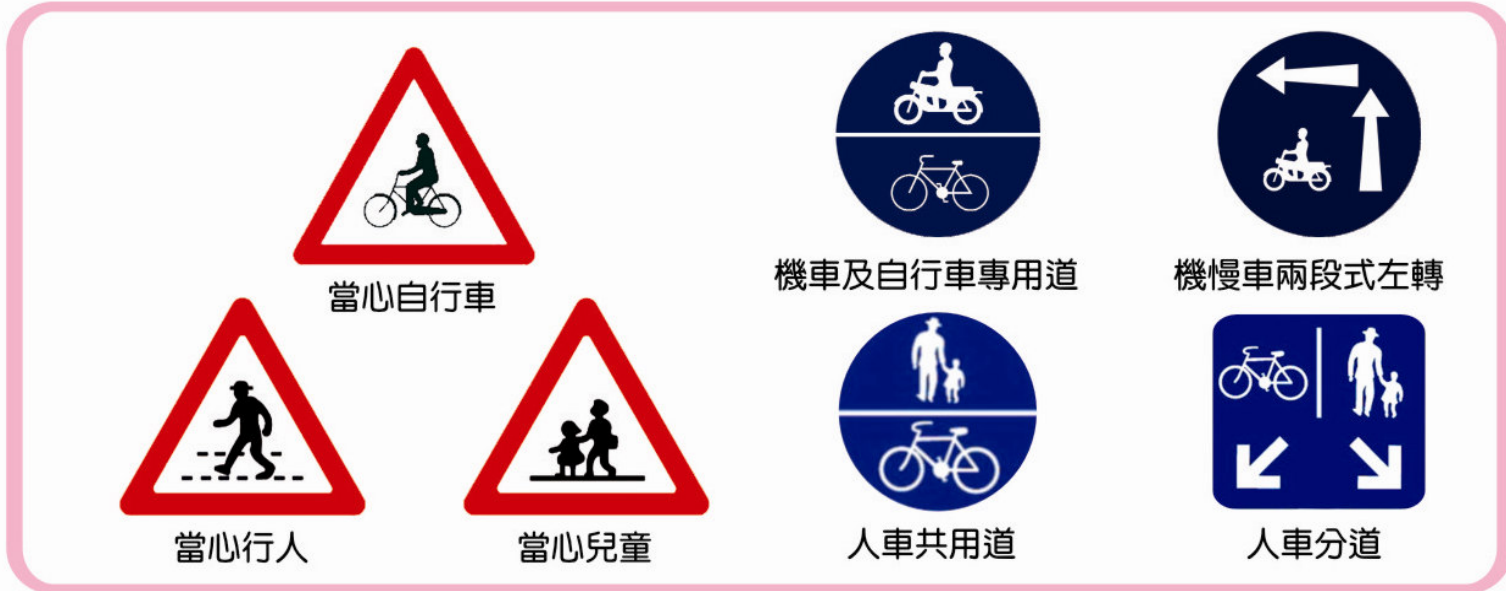
◎通報警察單位處理

要詳細說出發生事故地點（例如在承德五段00號前或明顯的招牌看板），方便救護人員快速抵達現場。



行車路權觀念

五、認識自行車的交通標誌、標線



路口自行車穿越道線



自行車專用號誌與
彩色自行車穿越道鋪面



建議自行車騎乘空間

行車路權觀念

臺北市使用的腳踏車標線、標誌



腳踏車專用道



腳踏車專用道



人行道及腳踏車專用道



人行道指定腳踏車及行人專用
(行人優先)

行車路權觀念

臺北市使用的腳踏車標線、標誌



腳踏車停車處



腳踏車停車處



腳踏車專用道標線



腳踏車專用道標線

結論

建立正確的交通知識：

自行車是車、應靠右、靠邊行駛。

不得行駛騎樓、人行道、斑馬線。

勿雙載、超高、超寬、雨中撐傘。

行駛速度勿過快、路口兩段式轉彎。

夜間有照明、穿反光衣物。



結論

腳踏車

安全守則



1 戴安全帽



2 夜間燃亮車燈



3 設置反光設備或後車燈

4 勿行駛行人穿越道

臺北市政府交通局 提醒您

腳踏車 行路安全

- 駕駛腳踏車應戴安全帽、裝配前燈、反光器、及輪圈加反光條
- 96年9月1日起違反標誌標線及號誌管制者罰新臺幣300-600元



勿行駛快車道



勿穿越快車道



勿闖紅燈



不逆向行駛車道

交通部道安委員會 關心您
臺北市政府交通局