



道路安全議會

# 單車安全訓練計劃

出版/  
道路安全議會

訓練承辦商/  
形動香港有限公司

**InVIS**  
Cycling Service

版本/  
第三次版 2014年



# 序

## 推廣單車安全

近年，參與騎單車的市民日漸增多。騎單車固然是樂趣無窮，而且有益身心。不過，倘若未採取保護措施，一旦發生意外，後果可以非常嚴重。道路安全議會希望透過單車安全訓練計劃，進一步加強社會各界對單車安全認識，以及提醒大家遵守交通條例，齊步踏上單車零意外。

# 目錄

單車意外資料	02
單車裝備	03
騎單車的技術	08
騎單車的知識及規則	10
安全騎單車準備清單	15





## 單車意外資料

### 意外數字

2013年，全港共發生2,549宗單車意外。涉及2,639人受傷，當中有8人死亡。

單車安全  
不容忽視

#### 意外成因

- 個人技術或疏忽
- 裝備故障
- 缺乏安全意識
- 受其他道路使用者影響

#### 你知道嗎？

- 單車是受「道路交通條例」規管，騎單車者必須遵守交通規則、交通燈號、交通標誌及道路標記，觸犯法例可被檢控。
- 騎單車時應與其他道路使用者互相禮讓，避免發生意外。
- 單車的種類有很多，但並非每一種也適合在道路上行駛。



單車裝備

# 單車及安全裝備



## 選擇合適的單車

- ✓ 符合法例規格  
(例如備有警報裝置、剎車、反光牌及黑夜或能見度低時必須於車頭亮起白燈及車尾亮起紅燈等)
- ✓ 性能良好，騎單車前應檢查清楚 (“M” 檢查方法)
- ✓ 調較單車以符合自己身高



## 安全裝備

除了一架合適的單車，個人安全裝備亦非常重要。

- ✓ **頭盔**  
頭部是人體最重要的部位之一，因此保護頭部是非常重要的。佩戴頭盔可減低意外發生時對頭部的傷害。
- ✓ **手套**  
手套可以保護雙手，同時更可作吸汗和防滑之用。
- ✓ **擋風／太陽眼鏡**  
佩戴擋風／太陽眼鏡可避免雙眼受氣流和陽光影響或受到異物入眼。
- ✓ **護膝／護肘**  
戴上護膝／護肘可避免骨折等嚴重傷害。

## 其他裝備

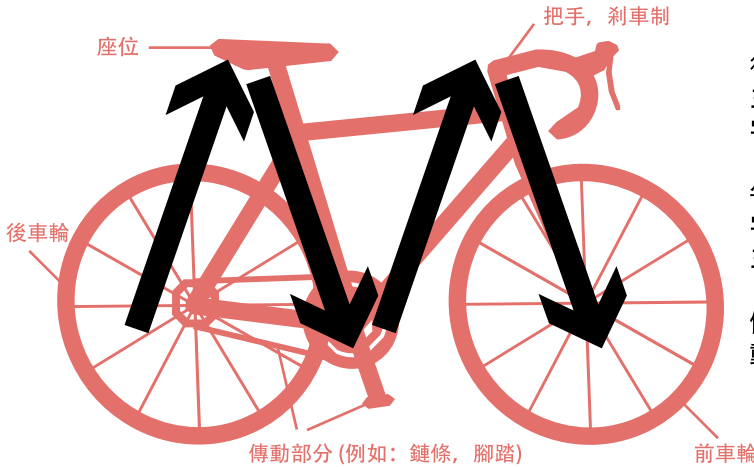
- ✓ **基本的急救用品**  
發生意外時能迅速簡單處理傷口。(如未有接受急救訓練，應留待醫務人員到來)
- ✓ **足夠的食水及食物**  
確保有足夠的體力應付單車運動。
- ✓ **魔術貼的運動鞋**  
可避免鞋帶攝入齒輪。
- ✓ **手提電話**  
如遇上緊急情況，可致電999緊急服務求助。





## “M” 檢查方法

每次騎單車前，可使用 “M” 檢查方法 確保單車性能良好。



從單車的側面看，單車的主要零件位置呈現 “M” 字的形狀。

每次檢查，只要幻想 “M” 字便可以輕鬆檢查單車的主要部分。

例如：前後車輪、座位、傳動部分。

## 大小及高度

我們要選擇合適自己大小的單車，並要將座位調較至適合自己的高度。



- ✓ 單車大小要合適
- ✓ 座位高度要調較

## 其他

另外，謹記檢查以下設備是否已經配置和運作正常。

- ✓ 警報裝置（鐘）
- ✓ 反光牌
- ✓ 白色頭燈及紅色尾燈



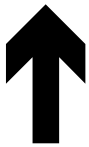


## 選擇頭盔的要點

- 選擇合適的尺碼，大小要合適。
- 頭盔的前後要分清楚。
- 調較頭盔至合適的水平位置。
- 頭盔要扣好(下巴及耳朵位置)。

## 注意事項

- 選擇符合國際認可標準的頭盔。
- 佩戴頭盔可減輕意外帶來的傷害，但不能避免意外的發生。
- 即使正確佩戴合適的頭盔，發生意外時仍有機會受傷，故此仍要時刻提高警覺，保持安全。
- 單車頭盔具使用期限，應定期更換。
- 如使用的頭盔曾經發生碰撞，即使沒有明顯缺損，亦應立刻更換。



騎單車的技術



單車裝備



擁有良好的單車技術  
可減低意外發生的機會



## 基本的單車技術

在道路和單車徑上騎單車，我們建議應懂得以下技術：

- **開車**  
觀察前後方的交通情況，並要適當地加速，令單車保持平衡。
- **減速及停車**  
手指應時刻放在剎車制上，隨時準備減速和停車。  
前後剎車亦要分清楚！
- **控制單車**  
騎踏單車時切勿左搖右擺，不論直線及轉彎都應保持在正確的行車線，亦不應左穿右插，以免危害其他道路使用者。
- **注意路面情況**  
留意路面狀況和環境變化，不要凝視障礙物。

如果認為自己的技術不精，可自行到單車公園練習。單車公園遍佈全港，地址可到康文署網頁[www.lcsd.gov.hk](http://www.lcsd.gov.hk)查詢。

騎單車時應優先選擇有單車徑的路線，因為在行車路上騎單車較在單車徑上危險，因此避免選擇在行車路上騎單車會比較安全。





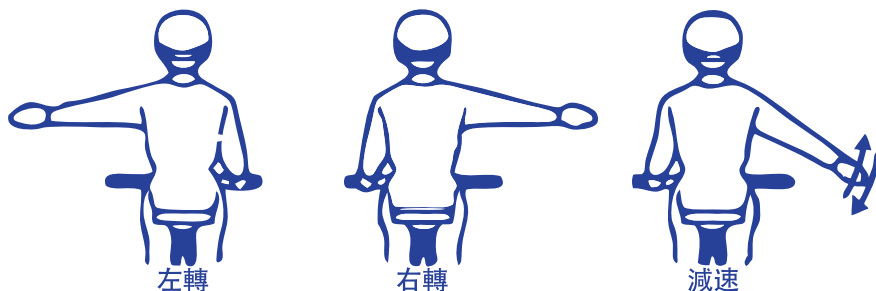
騎單車的  
知識及規則

單車法例及安全意識



## 手號

手號可讓其他道路使用者知道你的去向。



### 安全須知

發出手號需要單手離開把手，騎單車者應考慮自己的技術程度，如沒有足夠信心以單手控制單車，請保持雙手於把手上。請謹記觀察四周比發出手號更重要！

## 單車法例

- 在馬路上騎單車，除超車外必須單排行車。
- 如有單車徑，一定要在單車徑上騎單車。
- 十一歲以下的小童在沒有成年人陪同下不可在馬路上騎單車。
- 晚間或能見度低時，須亮燈(前白後紅)。
- 行人路不騎單車，單車徑不行人。
- 不可攀附其他車輛或拖著任何物品。
- 切勿於騎單車期間使用手提電話。
- 切勿酒後或藥後騎單車。
- 切勿用單車載客或運送大型貨物。

## 安全意識

- 即使專業的單車運動員也可能發生意外，但很多的意外是可以避免！
- 我們應時刻注意安全，避免意外發生。
- 當發生意外時，不論你是對與錯，受傷的都可能是自己。



# 路標

道路上設有不同的路標，騎單車前你應該了解各種路標的意思。  
以下是於騎單車時常見的路標：



禁止行人及單車進入



禁止單車進入



限制騎單車



騎單車者到此下車



限制騎單車終止



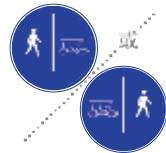
只准單車  
及三輪車通行



行人徑及單車  
或三輪車路



供多輪車使用的  
單車路及單車場



行人徑及供多輪車  
使用的單車路



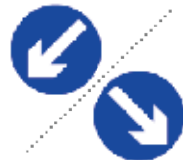
讓路給大路上  
的車輛



停車及讓路



轉左／轉右



靠左／靠右

請瀏覽運輸署單車資訊中心，以了解更多交通標誌及道路標記  
[www.td.gov.hk/mini\\_site/cic](http://www.td.gov.hk/mini_site/cic)



## 如不幸發生意外

- 保持冷靜，在安全情況下停車及盡快離開路面。
- 在安全情況下，將單車移至安全的地方。
- 切勿胡亂移動傷者，救人、救火或應付緊急事件除外。
- 如有需要，致電999緊急服務求助。

## 路上的潛在危險

- **單車徑減速欄**  
可能令路面收窄。
- **路邊**  
小心高低落差，容易失控。
- **急彎**  
入彎前應調整速度。
- **單車隧道**  
隧道內盲點多，應小心行人及切勿停車，避免意外。
- **坑洞**  
提防車胎陷入坑洞。
- **車隙**  
提防行人或動物突然從路旁或路旁停泊車輛的車隙間走出。
- **車輛**  
提防路旁停泊的車輛突然開出或打開車門，公共小巴和的士突然停車上落客。另外，請謹記司機不一定能注意到單車於路上出現。



\*前有急彎路標



## 騎單車你要知

- 雙手時刻應放在把手上，雙腳應踏著腳踏。
- 手指應放在剎車制上，隨時準備停車。
- 不要左搖右擺和左穿右插。
- 靠左行駛。切勿逆線行駛或在車間穿插。
- 超車、轉彎或停車前察看四周交通情況。
- 開始騎單車前，應進行熱身運動。
- 技術會隨著練習或經驗累積而有所改進。
- 不可在受酒精或藥物的影響下騎單車。
- 如身體不適，應立刻停止繼續騎單車。
- 駕駛大型車輛的司機盲點範圍較其他車輛大，應避免在大型車輛旁邊騎單車。

## 行人

- 應使用行人路，不應在單車徑上行走。
- 不要低估單車的速度。

## 駕駛人士

- 互相禮讓，共用道路。
- 超越單車時，保持足夠的距離。
- 單車車身細小，轉彎或通過路口時要注意單車的出現。







## 安全騎單車準備清單



### 足夠的裝備

- 頭盔
- 擋風眼鏡
- 手套
- 基本急救用品
- 護膝及護肘
- 合適的服裝
- 手提電話
- 足夠的食水和食物

### 檢查單車

- “M” 檢查
- 座位高度
- 解開腳撐（如有）

### 騎車前

- 留意天氣報告
- 預先計劃行程





## 推薦網站

---

道路安全議會

[www.roadsafety.gov.hk](http://www.roadsafety.gov.hk)

香港警務處

[www.police.gov.hk](http://www.police.gov.hk)

運輸署 - 單車資訊中心

[www.td.gov.hk/mini\\_site/cic](http://www.td.gov.hk/mini_site/cic)



路上零意外  
香港人人愛

Zero Accidents  
on the Road,  
Hong Kong's Goal

