

警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章 / 內容 / 資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章 / 內容 / 資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及律師費用。

春遊逍遙安全踏單車

正值涼風送爽，最適合戶外活動，假日呼朋喚友踏單車，逍遙快活。但無論你技術多好，要安心享受踏單車的樂趣，還得選擇一輛安全可靠的單車，而遵守交通規例，更是性命攸關。

根據運輸署統計，去年1月至11月共發生1,416宗（至截稿前的臨時數字）涉及單車的意外，意外中騎單車者的傷亡數字為13人死亡、176人重傷及1,076人輕傷。在2000年至2006年間，每年均發生逾千宗涉及單車的意外（見圖一）。而在2004年至2006年間，在交通意外中死亡的騎單車者每年有8至10人（見圖二）。

哪種單車類型適合我？

選擇適合自己的單車類型是享受踏單車樂趣的第一步。市面上的成人單車大致上可分為以下幾類。

休閒單車 (comfort bikes)

休閒單車設計以舒適實用為主，通常

裝有擋泥板及前後燈，適合在一般路面如單車徑上騎踏。初學者及以踏單車作為消閑活動的人士應選擇此類單車。

公路單車 (road bikes)

公路單車適合較平坦的路面，車身設計輕巧。車架以鋼材或鋁合金構造，新款的競賽型單車 (racing bikes) 更會採用碳纖維以減輕重量，但售價較高。此類單車最明顯的特點是下彎形把手及車輪闊度較窄。由於其齒輪設計令單車速度較快，並不適合初學者。

越野單車 (mountain bikes)

越野單車設計適合平坦或崎嶇不平的路面，把手普遍採用較容易操控的一字

形設計，設有前避震或前後避震系統，車輪闊度較寬而胎紋深刻。

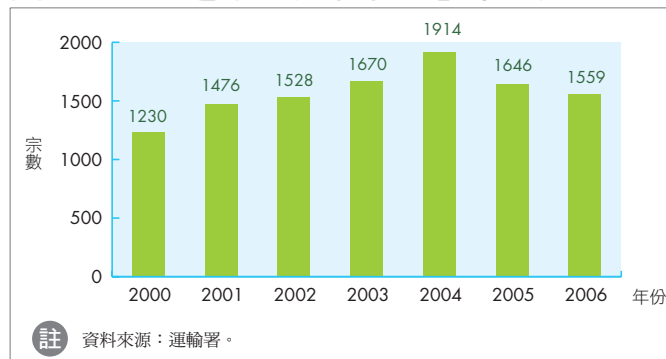
可摺式單車 (folding bikes)

傳統單車向來難以收藏，可摺式單車

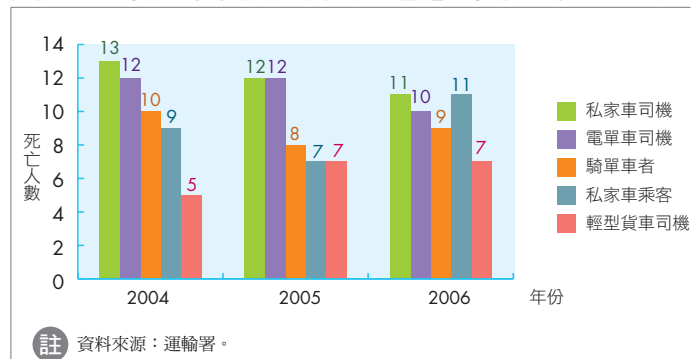


公路單車的車輪較窄，胎紋較淺，不適合崎嶇的路面。

圖一：本港近年涉及單車的意外數字



圖二：部分車輛類別在交通意外中的死亡人數



1. 檢查煞車系統，分清楚左右煞車掣是控制前輪還是後輪，並確保性能良好。在可能的情況下，應先煞後輪，再煞前輪。
2. 車鈴要操作正常，並安裝在適當位置，以便按鈴時可同時控制單車及煞車掣。
3. 搖動車身，檢查車架、車輪和鞍座等部分是否裝得穩固。
4. 車胎紋理要完整，氣壓要充足。
5. 車輪及把手要校正，踩動時可向前直行而不會向左右傾側。
6. 單車車尾應裝上紅色反光器。
7. 單車的前面或側面應裝上白色反光器，腳踏則裝上黃色反光器。
8. 單車鏈和轉動部分應保持清潔和潤滑。
9. 車鏈鬆緊度要適中，可從中央點向上及向下拉，幅度約2厘米為準。
10. 試踏一段路，調校變速車檔，看車鏈及齒輪能否正常入檔。



單車鏈和轉動部分應保持清潔和潤滑。

正好解決了這個問題，而且設計新穎，因此近年頗受年輕人歡迎。一般只適合作消閑或代步用途。

單車大小高度怎樣才算適當？

就成人單車而言，坐在鞍座上時，以腳尖能夠著地為標準。如果腳尖無法著地，表示單車過大或鞍座過高。如果雙腳能夠平放地上，就是單車過小或鞍座過低。**兒童單車方面，因為兒童平衡力較差，孩子坐在鞍座上時，雙腳應該能夠平放地上。**

別以為租賃單車只會踏上半天就可以馬虎了事，因為單車的大小不適當，很容易發生意外。選擇單車時一定要試坐，店員一般都不會拒絕，否則到別的商舖好了。

單車零件要注意什麼？

車輪與車胎

車輪 (wheel) 與車胎 (tyre) 是最直接改善單車性能及安全的零件。在普通路面上騎踏而又非初學者的話，可選用闊度較窄的車輪，踏起來比較省力。如在山路騎踏，車輪必須較闊及胎紋要較深，以增強抓地能力。

千萬不要用公路單車的車輪或車胎在崎嶇的路面上騎踏，因為這類車輪較窄，

難以保持平衡，胎紋淺的車胎抓地能力亦較差，容易導致意外。想踏得省力又安全，可將車胎充氣至車胎上標示的氣壓，而且亦可降低爆胎的機會。

煞車系統

單車普遍採用V形煞車系統，以制鉗夾着車輪外圈（並非車胎）去煞車。另一種是碟形煞車系統，煞車時制鉗會夾着煞車碟，較常見於越野單車上。

在一般路面，兩種煞車系統的表現分別不大。但在泥地或山路上時，車輪外圈往往會沾上泥土，傳統的V形煞車系統因為靠制鉗夾着車輪外圈去煞車，煞車能力會受影響。碟形煞車系統的煞車碟，位置接近車輪中心，沾上泥土的機會較低，因此在泥地或山路的表現較佳。



將車胎充氣至車胎上標示的氣壓，爆胎的機會亦可降低。



V形煞車系統的制鉗靠近車輪外圈，有機會沾上泥土，影響煞車。

單車把手

單車把手應有防滑設計，末端要有把手塞。若是初學者或只想藉騎單車舒展身心，把手應調校至與鞍座一樣高，或略高於鞍座，令你容易控制單車。

單車運動員會將把手調校至低於鞍座，令身體的重心向下移，以減低風阻，但此種坐姿會增加背部肌肉的負擔，不適合一般騎單車者。無論是調整鞍座、把手還是單車的其他部分，調整後都必須鎖緊，可摺式單車須特別注意。

佩戴頭盔可減少頭部創傷

新英格蘭醫學期刊 (The New England Journal of Medicine) 的文獻指出，佩戴單車頭盔可把騎單車者頭部受創

傷的風險降低85%。選購單車頭盔時務必要試戴，挑選適合的尺碼，調校索帶長短使不致太鬆或太緊，帶扣要容易開關，單手也能操控，顏色宜鮮明，令人容易看見。頭盔上亦應有符合安全標準的標籤（如美國的CPSC、歐洲的EN 1078等）。

佩戴前要檢查頭盔是否有裂紋、凹陷或其他異常的情況。佩戴時頭盔不應向後傾，否則不能保護前額，也不應向前傾，以免阻礙視線。如頭盔一旦經過碰撞，表面也許無大礙，為安全計還是更換為上。

單車不應是神秘禮物

你可有打算送單車給子女作為禮物？可以，但不要是神秘禮物，一定要跟孩子一起選購，讓孩子揀選他們喜愛的款式和試騎，確保單車大小適合。否則的話，不只會造成浪費，如單車大小不恰當更可能導致意外。

根據美國消費品安全委員會（U.S. CPSC, Consumer Product Safety Commission）的建議，2歲半至3歲的兒童可以開始騎三輪車，到5歲懂得掌握平衡時，可以轉騎單車，但建議配備輔助車輪，並必須有成人陪同。

父母可能會考慮到孩子長高得快，買部較大的單車不是更划算嗎？父母要知道單車的大小必須適合孩子的年齡和體型，較大部的單車會令孩子難以操控，容易發生意外，得不償失。

兒童單車的車鏈必須設有保護罩，避



適當佩戴單車頭盔，可降低頭部受創傷的風險85%。

踏單車要留心

1. 單車也是車輛的一種，適用於其他駕駛人士的法例亦適用於騎單車人士。
2. 在日間應穿着顏色鮮明或淺色的衣服，而在黃昏、夜間或能見度低時則應穿着會反光或熒光的衣服，讓其他道路使用者容易看見。
3. 不可載客。
4. 不可運載足以阻擋你的視線的物品。單車上運載的物品，不可妨礙你控制單車和平衡，或纏着車輪或車鏈。而物品須放在儲物籃內或行李架上，並綁緊在車上。
5. 為安全着想，不得戴上及收聽任何音響耳機。
6. 不可在行人路上踏單車。
7. 不要突然改變方向或車速，以免和其他道路使用者發生碰撞。
8. 使用路口及行人過路線時應先下車，用手推着單車步行過馬路。
9. 若在黃昏、夜間或能見度低的情況下騎單車，必須開着車燈：車頭白燈，車尾紅燈。
10. 根據《道路交通條例》，任何人在道路上魯莽使用或騎踏單車、三輪車或多輪車，即屬違法，如屬首次被定罪，可處罰款\$500，如屬第二次被定罪或隨後再次被定罪，可處罰款\$1,000及監禁3個月。

免兒童觸及轉動中的車鏈而受傷。父母亦要留意單車的把手及腳踏應有防滑設計，令孩子更易操控。

龍城賈炳達道公園及灣仔摩理臣山道遊樂場等。

踏單車熱門地點

沙田至大埔一段吐露港公路單車徑是假日踏單車的熱門地點，附近有租賃單車的店鋪，方便遊人租用。租金方面以每日計算，平日約\$40-\$60，假日約\$50-\$80，通常新車租金較高。但別着意省去數十元而揀選殘舊的單車，否則發生意外時後悔莫及。有部分店鋪可以讓遊人選擇在單車徑的另一端終點歸還單車，方便遊人，但租金可能較貴，租用前宜先問清楚。

無論在道路和單車徑上，騎單車的人士都必須遵守運輸署的《道路使用者守則》。法例規定未滿11歲的幼童，必須在成年人陪同下，才可在馬路上騎單車。由於在馬路上騎單車，存在着與其他汽車發生碰撞的風險，因此必須小心謹慎，留意路面交通情況，並遵守交通規則、交通標誌及道路標記。要享受踏單車的樂趣，除了到單車徑之外，亦可到康樂及文化事務署轄下的多個單車公園，如沙田小瀝源單車公園、九

可否在郊野公園踏單車？

雖然越野單車的設計適合在郊外騎踏，但別以為所有郊外地方都可以騎單車。根據《郊野公園條例》，除了居住在郊野公園或特別地區（如濕地公園）範圍內的居民，其他人士不可將單車帶入郊野公園，包括騎踏、托起或推行都不可以。不過只要向漁農自然護理署申請許可證，就可以在郊野公園的十個指定地點進行越野單車活動，而且費用全免，但必須佩戴頭盔及遵守漁護署的「越野單車活動守則」。有關詳情可參考漁護署網頁：www.afcd.gov.hk。

部分資料來源：運輸署道路使用者守則及漁農自然護理署網頁

