

# 自行車活動注意事項

依據教育部體育署 102 年 9 月 9 日臺教體署全(三)字第 1020028013 號書函辦理。

1. 隨身攜帶身份證明、健保卡、哨子以及活動資料。個人必須的隨身用品請自行攜帶備用（醫藥用品、禦寒衣物、雨具、防曬用品、照相機、行動電話…等）。
2. 建議身穿具排汗快乾功能的合身服裝（不穿內底褲），腳著硬底材質的鞋子或騎車專用涼鞋並穿襪子（鞋帶必須固定以免捲入齒盤）；容易隨風飄動的長髮、圍巾、風雨衣…等必須固定妥當。
3. 騎車前務必詳實檢查煞車狀況及輪胎氣壓，並將坐椅調整到適當的高度（太高會抽筋，過低易疲勞），也要適量備妥飲用水。
4. 騎車務必配戴安全帽（必須繫緊以免震歪或被風吹走），並遵守交通規則不闖紅燈、不搶黃燈，也嚴禁與汽車行人爭道，更不可彼此相互競速。
5. 騎車嚴禁集結、併排、避風跟車與相互推拉，一般公路前後必須保持 30 公尺（山區道路 150 公尺）以上；如需近距離照顧隊友，應讓弱者先行強者殿後，可避免事故發生。
6. 眼觀四面耳聽八方（請勿配戴耳機），提高警覺防範因他人疏失所引發的危機。
7. 善用變速器調整適當的踩踏轉速，勿重踩或空踏可避免肌肉創傷和減少疲勞（不論行進速度、地形起落或風向順逆，建議每分鐘踩踏圈數 60rpm~80rpm 為宜）。
8. 下坡時宜減速慢行，建議時速 30 公里以內或以個人平均速度的 2 倍為自我速限（例：個人平均速度 23.4 公里 × 2 倍 = 個人容許極速 46.8 公里），遭遇狀況時才能從容應對。
9. 煞車必須兩手並用同時操作，避免只煞前輪或後輪，以防翻車或甩尾。
10. 下坡轉彎之前應減速慢行，過彎時必須特別注意平衡技巧，右轉時右腳在上，左轉時左腳在上可避免踏板碰觸路面，萬一失控滑倒也較易脫困減少傷害。
11. 視線開闊平坦安全的路況，可以使用休息把手減輕騎車負擔（請抬頭、挺胸、翹臀）；在市區、山區或交叉路口請保持正確姿勢控制把手，以免突發狀況措手不及衍生事故。
12. 左轉彎的右側路邊以及道路施工路段經常有散落的砂石，極易造成車輛失控請勿強行通過。
13. 道路柏油路面邊緣的高低差異或行經鐵軌、水管、電線、樹枝…等路面障礙，請盡量使用前輪與障礙物垂直的角度跨越，以免方向失控滑倒。
14. 風雨中騎車應慎選雨具，雨衣太大容易造成風阻（宜加束腰），太小則會影響運動的靈活度。
15. 濕滑路面請勿行駛於標誌線上，以免造成煞車的摩擦力不足；路面損壞窟窿、不平積水、隧道滴水…等障礙請小心通過，勿突然轉彎蛇行以免遭後面車輛碰撞。
16. 穿越隧道或陰雨天氣不宜配戴太陽墨鏡，以免降低視線的能見度。
17. 轉彎處嚴禁臨時停車或隨意超車，欲超越前面其他隊友時，請口頭提醒「借過」，再加快速度由前車的左側超越，並繼續加速直行至安全距離後，才可靠回路邊行駛原來的車道；被超越者請依常速行進或減速禮讓，切勿競速搶道以免造成碰撞。
18. 抵達集結地點時，請依工作人員指示順序停放自行車，並共同維護場地的整齊與清潔；再出發時應禮讓速度較快的隊員先行，以避免相互超車時可能發生的擦撞事故。
19. 運動前暖身操可舒展筋骨避免運動傷害；運動後緩和操可促進循環與代謝有利於加速消除疲勞。運動中適度補充水分，宜採少量多次切忌暴飲，也勿過度飲用運動飲料，運動前後則可大量飲水幫助代謝循環。
20. 車輛故障損壞無法立即修復或身體不適體力不支，請告知隨行人員，不要勉強騎車。
21. 意外發生時請立即撥打 119 求助，並盡速通知隨行工作人員及家屬。
22. 遇天候狀況惡劣或有非人力可抗拒的因素，領隊有權臨時變更行程或緊急終止活動，參加者必須遵從領隊緊急應變措施的決定。除舉辦活動單位依規定投保意外險及醫療險之外，參加者可視情形自行加強投保。