



CYCLING TOUR ACTIVITY GUIDELINES

單車旅行活動注意事項



1. 穿著排汗快乾功能單車服 (不穿內底褲)、硬底運動鞋，鞋帶、長髮、雨衣必須固定妥當。
2. 騎車前務必確實檢查煞車狀況與輪胎氣壓，並將坐墊調整到適當高度。
3. 正確配戴安全帽，並遵守交通規則，不闖紅燈，不搶黃燈，不與汽車、行人爭道，不相互競速。
4. 騎車保持安全間距，切勿集結併排、避風跟車及相互推拉。
5. 眼觀四面耳聽八方 (勿雙耳戴耳機)，隨時提高警覺，防範因他人疏失而引發危機。
6. 善用變速器，保持適當的踩踏轉速，勿重踩或空踏以避免肌肉創傷及發生意外。
7. 下坡務必減速慢行，建議時速在 30 km 以內，遇狀況時方能順利應變。
8. 煞車務必兩手並用同時輕煞，避免只煞前輪或後輪，以防翻車或甩尾。
9. 下坡轉彎之前切記減速慢行，過彎注意平衡技巧，右彎時右腳在上，左彎時左腳在上。
10. 左轉彎的右側路邊以及施工路段常有散落的砂石，極易造成車輛失控，必須小心通過。
11. 行經路面高低差異處及鐵軌、水管、電線、樹枝...等，務必垂直正面通過，以防失控滑倒。
12. 風雨中騎車應慎選雨衣，雨衣太大易造成風阻 (需加束腰)，太小會影響運動的靈活度。
13. 濕滑路面勿騎行於不易煞車之標線與人孔蓋上，小心通過損壞、積水、碎石路面，勿轉彎蛇行。
14. 穿越隧道或陰雨天氣勿配戴墨鏡，以免降低眼睛的能見度。
15. 切勿在轉彎處停車或超車，超車時請由前車的左側超越，切勿競速搶道，以免造成碰撞。
16. 騎車前暖身操可舒展筋骨避免運動傷害；騎車後拉筋緩和操可促進代謝、排除乳酸、消除酸痛。
17. 騎乘中少量多次補充水分，亦勿飲用過多運動飲料。騎乘後應大量飲水幫助排除乳酸。
18. 身體不適、體力不支切勿勉強騎車，萬一發生意外時請先撥打 119 求助再通知工作人員協助。



山海戀單車FB粉專



山海戀單車LINE@



www.bikexc.com



+886 2 29691096



tour@bikexc.com

