

BIKEEXPLORER DOWNHILL SAFETY TIPS

山海戀教練團隊首創 下坡安全六字訣

提醒騎友務必熟記：慢、後、黏、煞、平、距



① 慢



速度慢慢慢

② 後



下坡時重心後移

③ 黏



手要黏在握把上

④ 煞



隨時準備（雙手同時）煞車

⑤ 平



轉彎路段，
兩邊踏板持平，
確保安全

⑥ 距



與前車保持適當距離，
增加安全應變空間



※提醒所有騎友！記住以上口訣喔，安全騎車！



【教練提醒】

下坡時切勿搶快，穩定騎車比速度更重要。

遵守口訣、保持專注，才能安心享受每一段風景。



BIKEEXPLORER 山海戀單車



www.bikexc.com