PART 1　如何挑選適合的自行車？

「工欲善其事，必先利其器！」想要享受騎乘自行車的樂趣，首先必須要挑選一輛自行車，而購買自行車，必須考量自己的身材和自行車大小，以及對車子功能的需求。

如何選擇自行車

每個廠商出產的各種自行車，都有不同尺寸，不同身材的人選購合用的自行車，車架尺寸是影響舒適性的關鍵！選購時得視騎乘者的身高來挑選車架高度，其次要注意的就是，車架的大小是否適合騎乘者的身材。車架大小的測量，一般是以車架立管（大齒盤軸心到座管束環上緣之間）的長短作爲標準，立管長的車架車身長度也越長。

每個廠商出產的自行車，各車種大都有多種尺寸的車架，車架尺寸的單位也不一樣，有的用英吋，有的用公分，民眾可以根據自己的身高選購不同車架尺寸的自行車。若以登山車爲例：

尺寸(英吋)	12.5	14	17	19	21
身高(公分)	135-155	150-165	160-175	170-185	180 以上

親身體驗自行車是選購自行車最簡單且最準確的方法，掌握雙腳和雙手擺放的位置是否正確，就可以爲自己挑選到最合乎體型需求的自行車。

選購合適自行車的訣竅

1.坐在座墊上，雙手握著龍頭，按住煞車，支撐在地上的那隻腿，略爲踮腳，將車子「立正」，將腳踏板移到一上一下的位置，其中一隻腿平放在下方的腳踏板上，踏在下方腳踏板的那隻腿，自然擺直並略爲彎曲，是最適高度，如此一來，雙腿在踩踏時，才能有充裕的伸展空間。

2.坐在座墊上，雙手握著龍頭，兩隻手臂必須和身軀成爲 90 度角，否則角度過小或過大，騎乘時對身體都會很吃力。

該怎麼爲兒童選購自行車

要爲小朋友購買一輛兒童專用的自行車，最重要的考量就是自行車的尺寸，不但要適合他們的身材，並且讓小朋友感到舒適。雖然小朋友生長速度很快，不過，家長千萬不要未雨綢繆，幫小朋友挑選大一號的自行車，否則小朋友會很難控制自行車，而失去騎自行車的興趣和信心。一輛大小適當的自行車，不但對兒童比較安全而且容易操縱，才能獲得騎乘的樂趣。

選擇適合兒童大小自行車的方法跟成人都是一樣的，家長最好能帶孩子親自到自行車店去試試自行車的尺寸。

兒童選購合適自行車的訣竅

1.兒童坐在座墊上，雙手握著龍頭，按住煞車，由大人將車子扶正，讓腳踏板移到一上一下的位置，其中一隻腿平放在下方的腳踏板上，其中，踏在下方腳踏板的那隻腿，自然擺直並略爲彎曲，是最適高度，如此一來，雙腿在踩踏時，才能有充裕的伸展空間。

2.兒童坐在座墊上，雙手握著龍頭，兩隻手臂必須和身軀成爲 90 度角，否則角度過小或過大，騎乘時對身體都會很吃力。

臺北市政府工務局
水利工程處

自行車的種類

自行車經過兩百多年的研究發展，不但未被淘汰，且由傳統的交通工具擴展到競賽、運動及休閒功能，不斷推陳出新。自行車依材質、零組件等級及配備的不同，價格也有差異。民眾可根據需求挑選不同功能的自行車，但就一般來說，除了登山車較適合越野路線（無鋪面道路），其他的自行車則適合一般平坦的路面。

1. 登山車：具有變速器，可變換省力或快速的檔位；裝設有避震器，以達到克服路況之需求。
2. 城市休閒車：龍頭可調整不同角度的仰角，可依個人需求調整角度，騎乘姿勢較爲舒適。
3. 電動車：一種以一半電力驅動和一半人力驅動的環保電動交通工具。
4. 淑女車：通常前方有個置物籃，沒有上管以方便跨坐。車體重量較重，重心較低。
5. 青少年車：專爲青少年體型設計，車體比成人騎乘的自行車略小。
6. 兒童車：專爲兒童的體型和安全而設計，全覆蓋式鏈蓋保護。配有輔助輪，輔助輪可以拆卸。

臺北市政府工務局
水利工程處

Part2 自行車裝備

不論是大人，還是兒童，在騎乘自行車前，一定要準備好騎車應有的衣物和配備，才能夠上路！而自行車的裝備，大致上可以分爲「隨車配備」、「隨身配備」兩大類。

隨車配備

1.水壺和水壺架：裝置在車上以方便補充水分；長途旅遊則建議使用水袋。

2.前車燈：在天色昏暗、夜晚或隧道內使用，一般可以兼當手電筒，大多使用乾電池爲多。此種車燈因亮度不足多用來警示來車用，無法充當照明設備來使用。一般建議，長途旅行應使用大型分離式車燈較爲妥當。

3.後車燈：在天色昏暗、夜晚或隧道內使用，警示後方來車。

4.置物袋：若自行車後方設有後行李架，則可放置置物袋，成爲一個輕巧的行李，可用來擺放一些隨身物品。

隨身配備

1.安全帽：可以降低頭部因意外撞擊時而產生的傷害，要注意安全帽大小是否合頭，而配戴時也必須要將 4 條帶子調整服貼，鬆緊合度，安全帽才不易搖晃移位。

2.手套：手套背部材質類似單車褲，手心部分爲皮質，可以增加握把的觸感而達到防滑的效果。此外，手套還可吸震並減少意外摔倒而產生的傷害。服裝及鞋子方面，則以一般運動衫、運動褲及運動鞋爲主，並以輕便舒適爲考量。

臺北市政府工務局
水利工程處

3.手機：囿於河川高灘地爲行水區域，臺北市河濱公園內無法設置公共電話，但手機通訊均十分良好，民眾於河濱公園騎乘自行車時，請隨身攜帶手機，可供緊急事故發生時聯絡或求援使用。如發生意外事故請撥打「110」或「119」報案，另手機可直撥「1999 台北市民當家熱線」，接受民眾電話申訴、檢舉及通報派工。

Part3 騎自行車應注意事項

想要完成一趟自行車之行，記得在騎乘前一定要檢查車子，否則半路車子拋錨可就煞風景了！當然平時如果騎乘之後，最好也要檢查車子，如果發現問題嚴重，最好送給自行車專賣店保養或更換零件，才不會等到要騎車上路時，才發現車況不佳。

行前及定期檢查項目

1.車把手：是否保持平直。

2.龍頭：是否鬆脫、沒鎖緊。

3.煞車：煞車是否靈敏、正常；煞車皮是否磨損，雙邊是否能夠同時作用。若磨損或只有單邊使力，應該請車店老闆更換、調整。

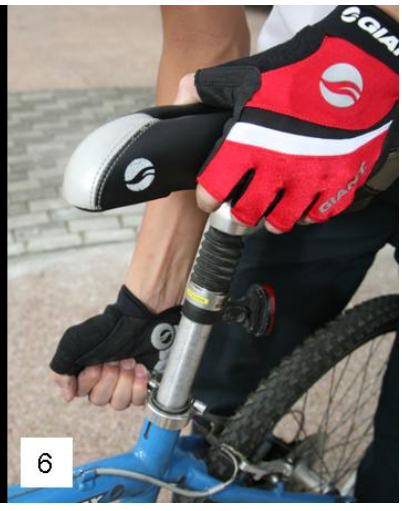
4.輪胎：胎紋是否磨損；胎壓是否正常、充氣足夠；如胎壓不足，可用簡易打氣筒，自行打氣。

5.輪圈：轉動是否順暢、正常；鋼圈是否變形。

6.座墊：高度是否調整至適當位置並鎖緊，座墊面應與地面平行。

7.踏板：運轉是否順暢，不會鬆動，如果有彎曲、鬆動、損壞，必須更新。

8.變速：定位變速系統，一次變動一格，轉動時是否靈活。要是發現異狀，應該請車店老闆調整。



9.鏈條：必須保持潤滑清潔狀態，鏈條的鬆緊以不超過半吋爲限，定期噴防銹油。騎乘完畢應將鏈條放至最小齒盤，以防止鏈條因爲彈性疲乏而鬆脫。

10.前車燈、後車燈：前後車燈的亮度，在 15 公尺之內是否清楚可辨，燈面是否乾淨，影響亮度。

安全騎乘小撇步

民眾騎乘自行車時，如果想要「快快樂樂出門，平平安安回家」，除了完備的騎車裝備之外，必須遵循正確的騎乘觀念和技巧，才能安心享受騎乘的樂趣。

正確騎乘操控技巧

1.隨時將手指握在車把的正確位置。

2.除了用手做手勢訊號外，雙手絕對不可放離車把。

3.腳部踩踏在腳踏板的正確位置。

4.熟悉自行車的基本操控如變速、煞車，養成前後輪同時煞車，煞車時盡可能.採多次漸近式煞車，取代一次緊急煞車。

5.行駛上坡路段前，應盡量先完成變速，不要在爬陡坡中施力變速，以免腿部肌肉拉傷、變速器受損。

正確騎乘行駛原則

1.上路之前，記得做熱身運動，從脖子、腰部到腿部，甚至手腳關節，都要伸展一番，活絡一下筋骨，降低運動傷害和肌肉痠痛。

2.切實遵守交通規則、號誌及燈號，千萬不要騎上人行道上或逆向行駛。

3.行駛到交叉路口時，記得停、看、聽，同時減速慢行。

4.夜間、下雨或視線不良時，盡量不要騎乘。

5.行進間盡量靠近慢車道或右側。

6.嚴禁蛇行、突然偏左或偏右轉彎等危險動作。

7.自行車是一個人騎的車子，不要載人，也切勿運載妨礙自己或他人視線的物品。

8.當多輛自行車一起騎乘時，不得超越領騎者，更不可並列騎乘，應成一路縱隊行進；2 車並相隔 1 車以上的適當距離。

9.信號手勢：左（右）轉時，將左（右）手臂伸直，手掌指向前進的方向。如果要減速慢行或停止時，必須將左手臂伸直放下約 45 度，手掌朝向後方。

(圖文出處：《追風水岸遊‧臺北河濱腳踏車道逸遊路線》／臺北市政府觀光傳播局發行)