



# 骑行 手册

Oakville 骑行指南



OAKVILLE



05 确保合适

11 注意安全和准备充分

17 哪里可以骑车？

23 自行车法律法规

35 自行车和公共交通

38 更多信息



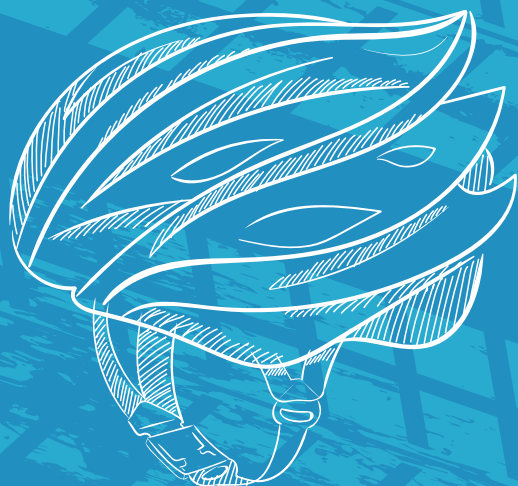
## 骑行好去处

Oakville 镇是一个非常适合骑自行车的地方。本地拥有超过185公里的公路和非公路自行车道，以及超过300公里的步道。

骑自行车能够：

- 让您在坚持运动的同时获得乐趣
- 减少污染和交通拥堵
- 预防慢性病





# 确保合适

头盔 | 自行车 | 自行车的结构

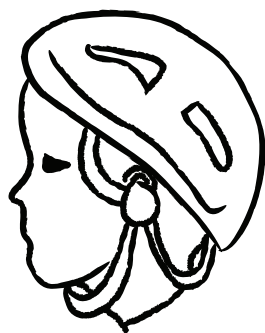


# 头盔

头盔垫着头部，可以防止脑部损伤。强烈建议所有骑自行车的人都佩戴合格的自行车头盔，无论您是什么年龄。安省法律规定18岁以下的人必须佩戴头盔。父母或监护人不应在知情的情况下允许16岁以下的人不带头盔骑自行车。

使用“2-4-1头盔守则”确保您的头盔佩戴正确：

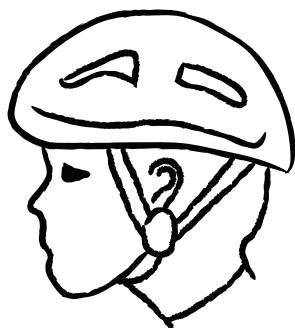
- **2**-眉毛到头盔下缘的距离是**2**根手指。
- **4**-**4**根手指呈“V”形绕过耳朵下面，系带要拉直。
- **1**-下巴下面的系带里能放进**1**根手指。



不正确



不正确



正确

# 自行车

自行车有很多类型，包括山地车、公路车、旅行车或沙滩自行车。您可根据下面几方面的考虑来选择合适的自行车：

## 车架尺寸

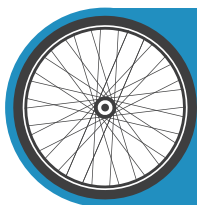
您应该能够跨在自行车上，双脚平放在地上时，身体距离上管有2到5厘米的距离。

## 车座高度

您坐在车座上，前脚掌放在脚踏转轴上。当脚踏在底部位置时，您的膝盖应稍微弯曲。

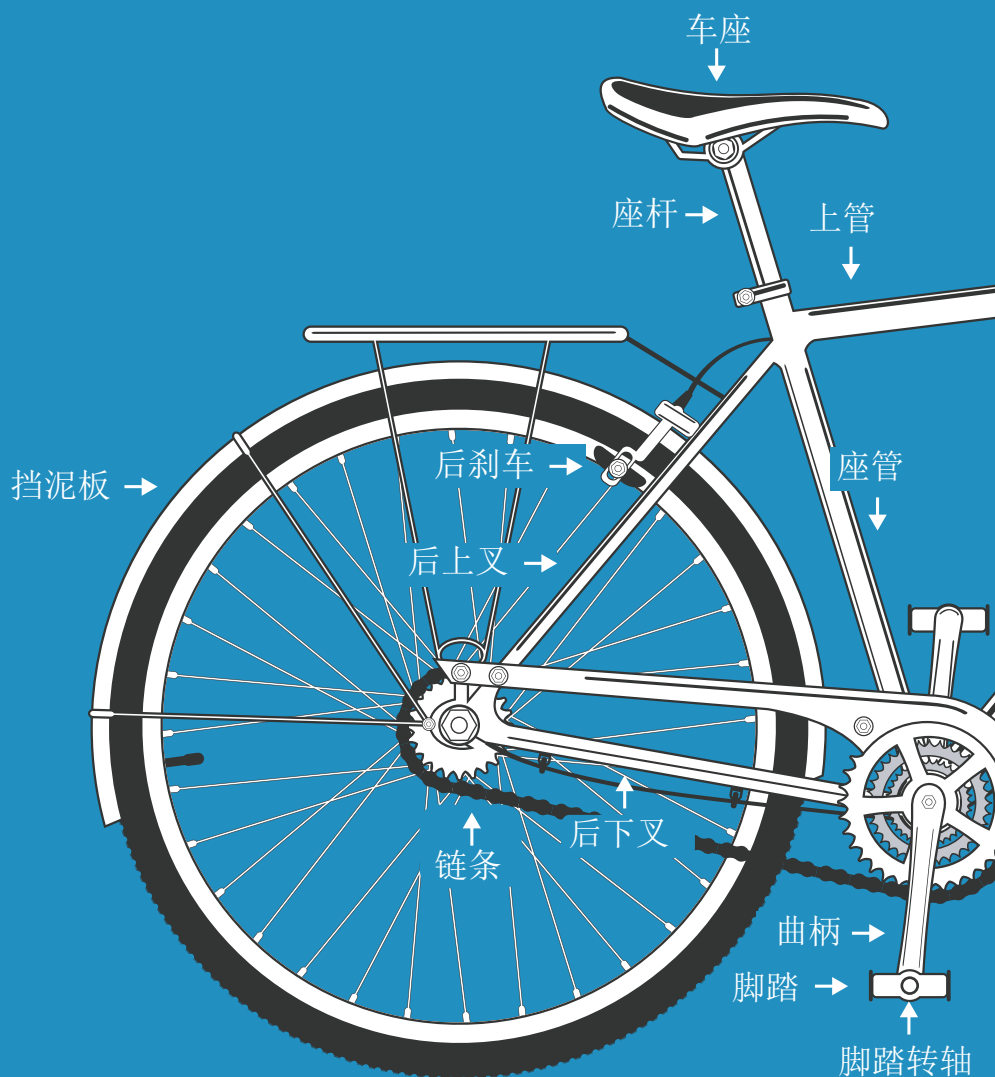
## 车把

对于旅行或上下班的骑车者，车把应和车座一样高或稍微低于车座。休闲骑车者可能愿意坐得更直一些，因此车把应高于车座。

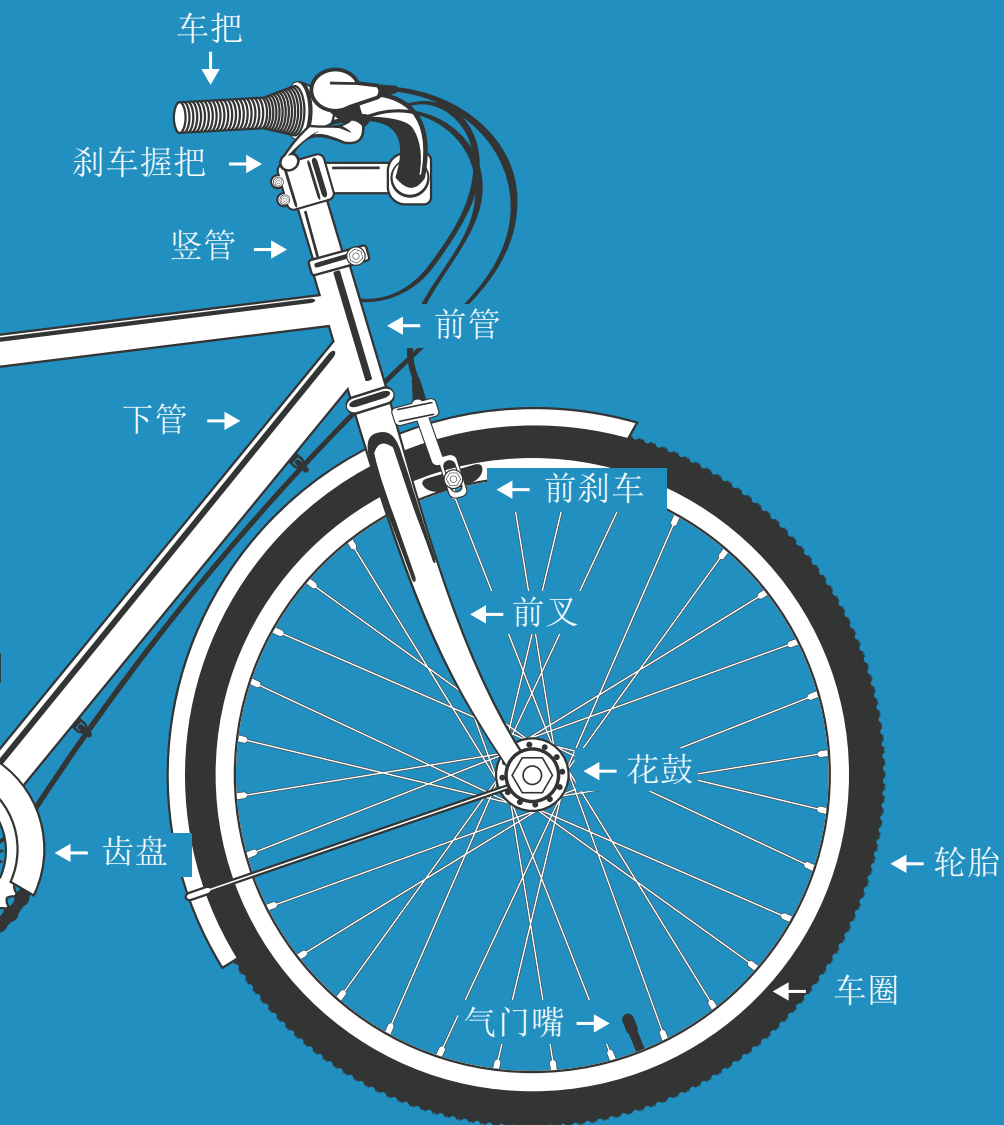


*如果在开始的几次骑车之后膝盖前面疼痛，那么您的车座可能太低了。如果您感觉膝盖后面疼痛，那么您的车座可能太高了。*

# 自行车的结构











# 注意安全，准备充分 并加强安全防护

ABC快检 | 注意安全 | 准备充分 | 安全防护



# ABC快检



ABC快检是一种简单的方法来记住您在骑车前需要检查自行车的哪些部件。ABC检查可在1分钟之内完成。

## A 是指气 (air)

全面检查轮胎和车轮，确保轮胎适当充气，车轮不摇晃，车胎的花纹和侧面没有磨损。

## B 是指刹车 (brakes) 和车把 (bars)

全面检查刹车。刹车时，刹车握把与车把之间应有2指宽的距离；刹车片只接触车圈；刹车片能有效地抓住车圈。为了检查刹车，请站在自行车旁边，只刹紧前刹车并向前推车把，这时前轮应锁定而后轮应离开地面。然后只刹紧后刹车并向前拖，后轮应锁定并在地面上滑行。同时确保刹车线没有磨损或磨破，而且车把紧固。

## C 是指链条 (chain) 和曲柄 (crank)

全面检查传动系统。确保链条在齿轮上并适当润滑。脚踏应能自由转动，齿轮变速器处在正确的位置。

### “快”是指快拆 (quick release)

检查将轮轴固定在车叉上的螺母或杠杆是否拧紧，杠杆是否紧固在车叉上保护它们。

### “检”是指最后检查

将自行车提起，离开地面几英寸然后松手。听听是否有松动的部件。部件必须紧固。

# 注意安全

## 看

注意周围环境并预测将会发生什么。在十字路口要格外小心。

## 可见

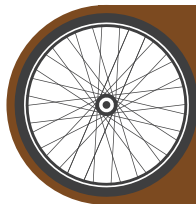
穿浅色、明亮和/或反光的衣服，并确保您的自行车有适当的灯和反光板。

## 可预测

骑车时要遵守法律。沿直线骑行，并在改变位置或方向时表明您的意图。

## 儿童

安省法律规定儿童必须坐在合格的儿童自行车座或自行车拖车上，并佩戴合格的自行车头盔。



如果您骑车时口渴，不要仰头喝水。倾斜水瓶并将水挤入口中。这样您能更好地控制自行车并注意到周围情况。

# 准备充分

建议您在出门骑车时携带基本修车工具，包括打气筒、补胎贴片、轻便扳手、六角扳手、备用自行车内胎和塑料撬胎棒。

## 操控技巧

### 直线骑行

直线骑行是最可预测的，并让您能够骑车通过狭窄空间。在停车场练习沿着一条线骑车，尽量靠近这条线。

### 转头查看

转头查看是指转头看身后的行人车辆在干什么。每次在路上转弯前必须转头查看。练习沿直线骑行并向两侧转头查看。

### 示意

打手势让他人了解您的意图是很重要的。打手势需要大量练习，因为您打手势时需要单手直线骑行。打手势前后一定要转头查看。真正转弯时要将两手放在车把上。

### 停车

使用两个刹车能更快地停车，但要小心不要停得太快，因为这样会让您越过车把摔下去。在潮湿天气骑车时要留下更多的空间来停车。

## 手势



左转



右转的两种手势



停车

## 安全防护

- 离开自行车时切记锁车。
- 使用U形锁或重型链锁。
- 将车轮和车架锁在一个不能移动的物体上，比如自行车停放架或路灯杆。
- 将所有不能紧固的物品带走。







# 哪里可以骑车？

非公路设施 | 公路设施



# 非公路设施

## 多用途步道（在主干道内）

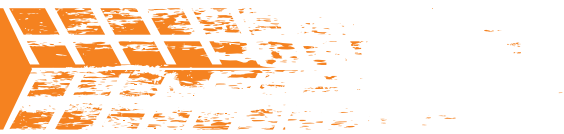
被缘石及/或隔离带与主路隔开的双向小路。多用途步道由自行车、行人、单排滑轮等共用。所有机动车辆（汽车、小型摩托车、电动自行车）均禁止通行。



## 主要步道（在公园/山谷中）

主要由自行车和行人共用的双向小路。所有机动车辆（汽车、小型摩托车、电动自行车）均禁止通行。





## 人行道

行人专用的双向小路。除了11岁以下的儿童使用车轮直径不超过**51厘米或20英寸**的自行车之外，市内人行道禁止自行车通行。父母、监护人或其他成年人陪同儿童时可以在人行道上骑自行车。任何人不得在 **Oakville** 市中心、**Kerr** 或 **Bronte** 商业区的人行道，或在港口/码头上骑自行车。

### 在 **Oakville** 的步道骑车应注意的事项

- 在有标记的步道上骑车。
- 尊重所有步道使用者。
- 遵守步道规则。
- 在任何时间都要避让行人。
- 靠右行，除了超车时。
- 只有在车道畅通无阻时才能从左侧超车，距离后车**2个**自行车长度时才回到右侧。
- 超车时用车铃、喇叭或自己的声音表明您的意图。永远不要不示警就超车。
- 排成单行鱼贯而行。
- 如果您需要停车，骑到路边，以便让其他步道使用者通行无阻。
- 在步道上降低车速，尤其是即将进入急转弯或弯道时。
- 小心松软或湿滑的地面或倒下的树木。

# 公路设施



## 自行车道

带公路自行车道的公路指定现有道路的一部分为自行车专用。电动自行车可以使用这些车道。



## 共用车道

带共用车道的公路是指带有特殊自行车标志的道路。这个标志表示自行车与机动车共用道路时应处于什么位置。



## 标记自行车道

将骑车者引向主要用于骑行的道路网。这些道路通常车流量较低，由机动车和自行车共用，并可能有共用车道。



## 铺砌的路肩

带铺砌路肩的公路由多种使用者共用  
(自行车、行人、单排滑轮及紧急车辆)。



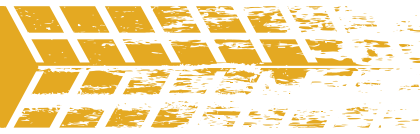


# 自行车法律法规

自行车法律 | 道路法规 | 其他标志、交通信号及路面标记



# 自行车法律



自行车属于车辆，必须遵守安省交通法律，其中包括：

- 在红灯或停牌路口停车。
- 在单行街道骑车时，按照指定方向骑行。
- 转弯时要示意。
- **18岁以下的人应佩戴头盔。**
- 在日落前半小时到日出后半小时之间骑车时，自行车必须有白色前灯和红色尾灯或反光板。
- **Highway Traffic Act** 要求自行车前叉上有白色反光贴，后叉上有红色反光贴。
- 自行车必须有可正常使用的铃铛或喇叭。
- 自行车必须至少有一个刹车系统在后轮上。刹车时，您应该能够在干燥、水平的铺砌路面上滑行。
- 在人行横道停车避让行人。在十字路口人行横道、中途步道或行人过街道上穿越公路时，应下车推行。

如果因违反交通法规被警察拦住，骑车者必须停车并出示身份证明。警察将询问您的正确姓名和住址。



# 道路法规

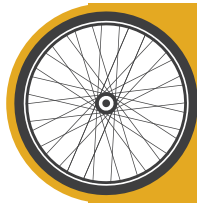
每一位骑车者在人行道、步道或公园里靠近行人时，都必须给予充分警示，并采取一切必要的预防措施避免碰撞。行人拥有路权。

根据安省法规规定，使用 **Oakville** 镇的任何公园和步道时，骑车者应配备适当装备。所有机动车辆，包括电动自行车都禁止在指定道路空间以外的所有区域行驶。

除了超过其他骑车者时，所有骑车者都应单排鱼贯而行。

在公路或多用途步道骑车时，骑车者禁止随意玩花样或做出其他妨碍使用双手控制自行车的行为。

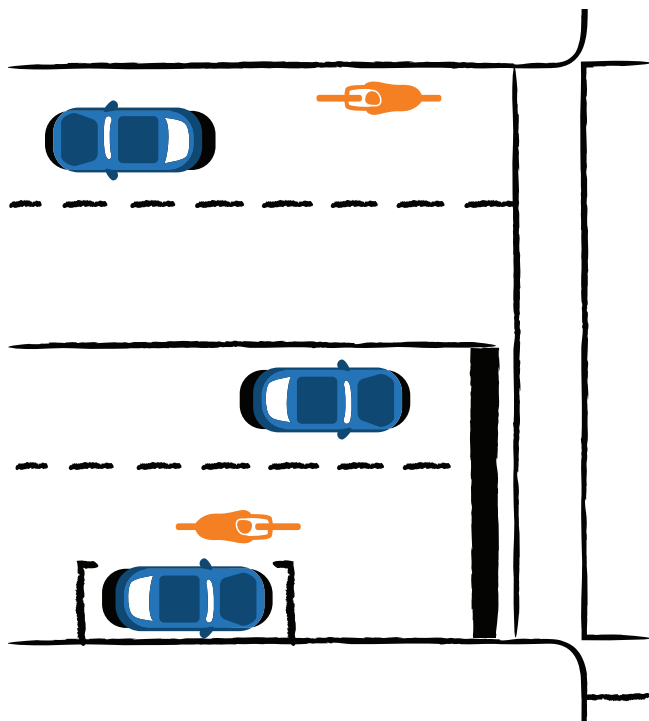
骑车者还必须注意，不得在公路、路肩、自行车道或多用途步道停放自行车。



穿过铁路时向两边看，并从靠近路边的地方通过。那里通常比中间更平坦。

## 在车流中骑行

安省 Highway Traffic Act (HTA) 将自行车定义为道路车辆。因此自行车必须遵守和机动车同样的道路法规。根据 HTA 的规定，任何移动速度慢于正常车流速度的车辆或自行车应在右侧车道行驶/骑行，或尽量靠近道路右侧边缘，除非准备左转或超车时。骑车者必须与路边缘石保持足够距离以便保持直线，避开窞井盖、杂物、坑洼及停放车辆的车门。一般原则是距离路边缘石或障碍1米，保持直线骑行，但为了安全的需要，您可以占用一条车道的任何部分。





## 停放的车辆

距离停放的车辆1米，保持直线骑行，小心司机打开车门。如果有  
多辆停放的车辆，注意保持直线避免急转。

## 正确

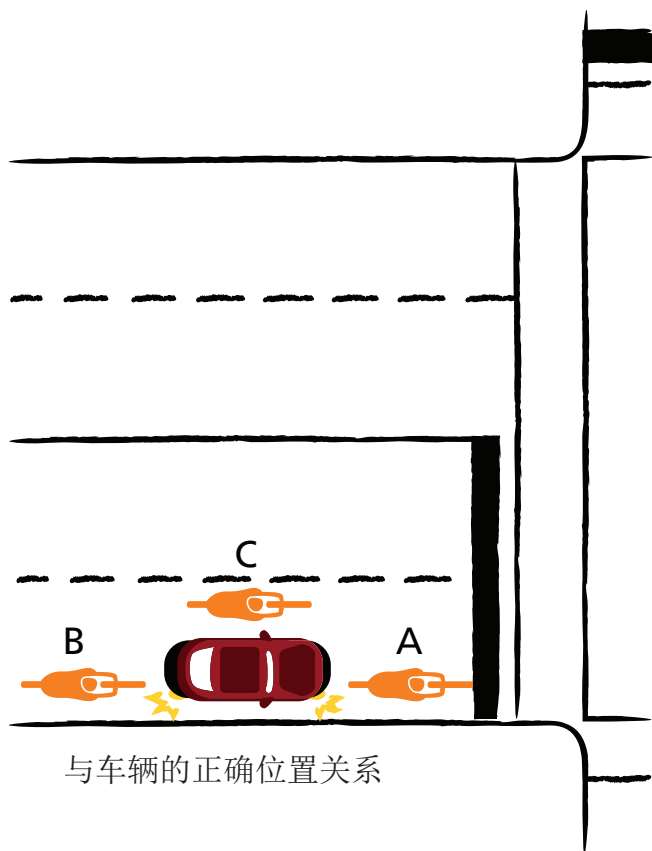


## 不正确



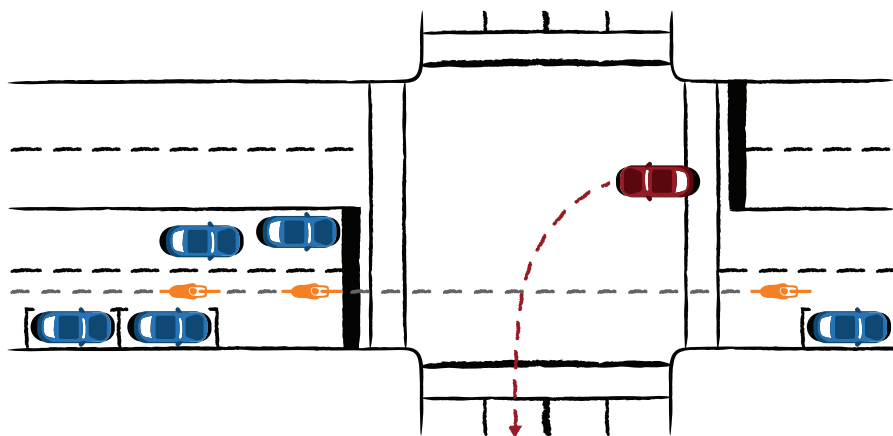
## 右转车辆

由于机动车司机在右转时有时不检查是否有自行车，所以骑车者必须在自己与车辆间留下额外空间。当机动车司机右转时，骑车者可以待在汽车后面并与路边缘石保持1米距离，或从左侧超过右转车辆。永远不要从右侧超过一辆转小弯的车辆。



## 穿过十字路口

穿过十字路口时，必须与司机进行眼神接触。持续骑行通过十字路口不要停车，但要准备好在需要时或交通信号改变时停车或快速转向。



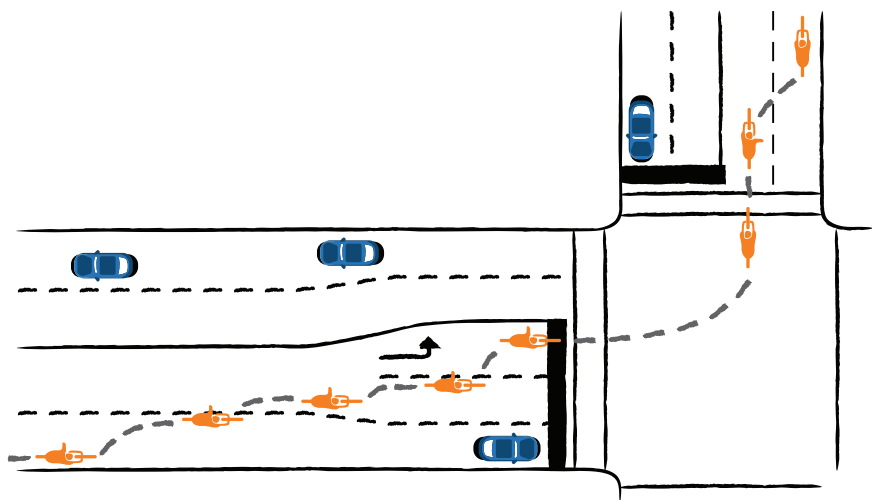
## 右转

右转时使用最右侧的车道。接近十字路口时，转头查看，打手势，扫视，当道路畅通时转向。

## 左转

左转有两种方式：

1. 车辆方式转向——总是从车道中间或左侧进行左转。转头查看，打手势，再次转头查看，然后移到车道中间或左侧，道路畅通时左转，转头查看，打手势，再次转头查看，然后返回道路右侧。
2. 行人方式转向——在十字路口前下车推行穿过人行横道。



# 其他标志、 交通信号及 路面标记



## 共用道路

当您在行人与自行车共用的非公路共用道路上骑车时，请避让行人。



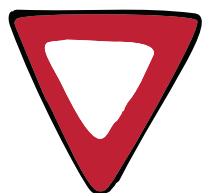
## 禁止骑车

这条路上禁止骑车。



## 停车

完全停车，等候十字路口畅通时再前行。



## 避让

避让十字路口的其他车辆。必要时停车，当道路畅通时再前行。



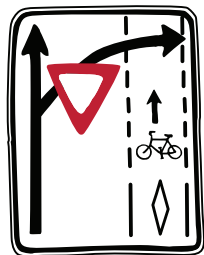
### 共用道路

提醒机动车司机与自行车共用道路。



### 单列行驶

该路段车道狭窄，不建议机动车超过自行车。



### 转弯车辆避让自行车

用于机动车转弯时穿过自行车道的冲突地带，机动车需避让自行车。



### 前方有行人及自行车横穿道路

警示机动车司机和骑车者，前方有非公路步道横穿道路。







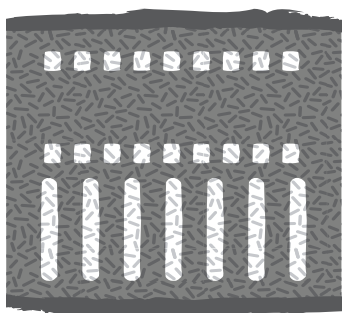
### 下车推行标志

警示骑车者应下车并推行进入前方区域。



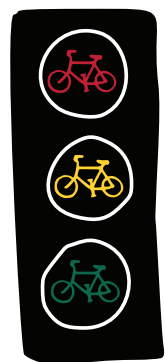
### 单行线

按照指定方向在单行街道上骑车。



### 骑车横道

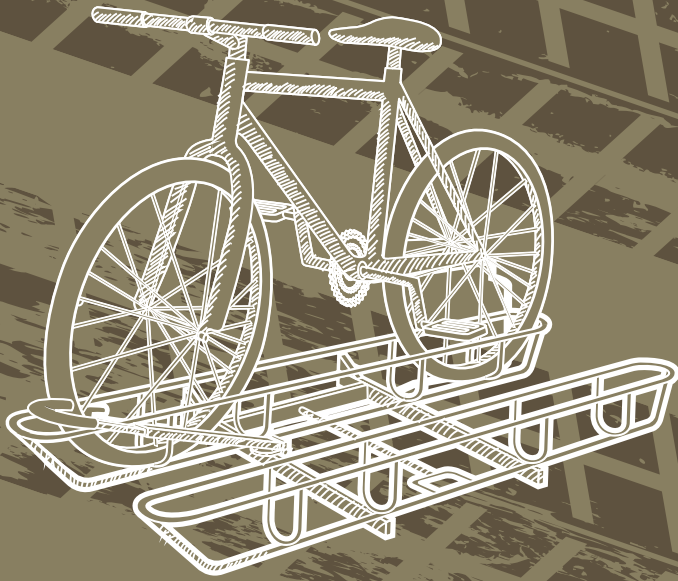
在人行横道上，骑车者应下车像行人一样推着自行车走过。在骑车横道上，骑车者可以沿横道骑车通过而无需下车。



### 自行车交通灯

一种用来在十字路口或中途路口控制自行车移动的特殊交通信号。



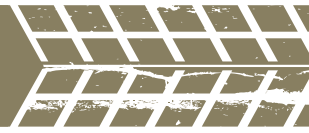


# 自行车和公共交通

在 Oakville Transit 上放置和取下自行车



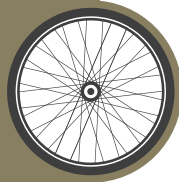
# Oakville Transit

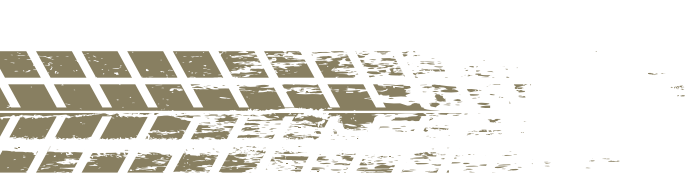


在您上车前，请注意：

- 乘客有责任放置、紧固及取下他们的自行车。使用自行车停放架的乘客自己承担风险，**Oakville Transit** 对自行车的丢失或损坏不承担责任。
- 为了您的安全，请确保公交车已完全停稳，再走到车前。从公交车靠近路边的一侧放置和取下您的自行车。
- 自行车停放架按先到先得的原则使用。如果自行车停放架已满或不能使用，由司机酌情决定是否将自行车放在公交车内运送。不得影响其他乘客的舒适和安全，自行车不得阻碍过道。
- 只有车轮直径不小于**41厘米（16英寸）**的传统两轮自行车才能放在自行车停放架上。如果您的自行车不适合放在停放架上，那么您必须使用其他交通方式。
- 如果有不安全状况或自行车上有任何物品会阻碍司机的视线，司机可以拒绝骑车者乘车。
- 自行车不应被锁在或用链锁固定在自行车停放架上或公交车上。

自行车和公交车的组合是长途通勤的一个不错的选择。





## 放置自行车

使用自行车停放架非常容易。只需按照以下步骤：

1. 在等车时，拆下或紧固自行车上任何松动的物品，如水瓶或车锁。
2. 捏住自行车停放架上面的把手以松开闩锁，然后将自行车架放下来。
3. 提起您的自行车放在自行车架上，将车轮嵌入车轮槽中。车轮槽上有前轮和后轮的标记。
4. 将支撑臂抬起来压在前轮上，以便将自行车固定在这个位置。
5. 登上公交车。一路上注意看着您的自行车。

## 取下自行车

1. 告诉司机您将取下您的自行车，然后从前门下车。
2. 将支撑臂从轮胎上拿起并放到下面，将轮胎松开。
3. 提起自行车，从自行车架上拿出。
4. 如果没有别人要用的话，捏住车架的把手放松闩锁，将车架折起到锁定位置。
5. 将您的自行车从路上搬到人行道上。示意司机您已完成。

# 更多信息

学习骑自行车或成为一个更自信的骑行者。Oakville 镇为8岁以上的儿童和成人提供各种课程。访问 [oakville.ca](http://oakville.ca) 了解详细情况。

## 特别感谢

摘自 CAN-BIKE 2 Student Handbook, Ontario Cycling Association/ Canadian Cycling Association 及 Canadian Automobile Association。

感谢 Ontario Sport and Recreation Communities Fund 的资助，Make Your Move—Let's Get Physically Literate 计划将通过教育、培训、工具和自行车教育等体育活动项目协助发展身体素质。本手册中的观点并不一定反映 Ministry of Tourism, Culture and Sport 的观点。







## Town of Oakville

1225 Trafalgar Road  
Oakville, ON L6H 0H3

905-845-6601 [oakville.ca](http://oakville.ca)

