

全家一起在 Alameda 安全騎腳踏車

BikeAlameda 組織支持騎腳踏車作為父母和孩子一起探索這個世界的途徑。騎腳踏車既是運動又可作為一種交通工具。它可以幫助你和你的家人鍛煉身體，並且無空氣污染。

Alameda 是一個平坦的島嶼，沒有上坡路，而且常去的地方都在附近。孩子騎車上學大概只需十分鐘。如果你還沒讓孩子騎車上學，**現在就應該嘗試**。如果你和你的小孩已是騎車上學，可以與其他家長和小孩一起分享你們的經驗和路線。

如果你的孩子還不會騎車，就要**開始教他們**。要明白這是一個省錢又方便的交通工具。如果你的孩子已經會騎車了，就要教導他們**安全的重要性**，這將使他們在騎腳踏車中感受愉快和少遇到麻煩。



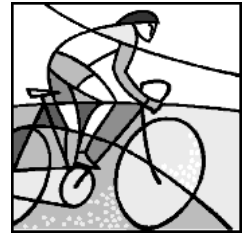
背面繼續

教與學

學騎腳踏車是一種樂趣，但事先你一定要確保車子的大小和舒適程度。車子太大就會有危險。**還有騎車時一定要戴上合適的腳踏車防護頭盔！**

操場、寬的腳踏車專用道和空停車場上都可以用來**練習**騎腳踏車。學校操場，Harbor Bay 的海岸線道路，和下班后的醫生診所停車場都是好的例子。

在教孩子練習時，要扶著他肩膀，不要扶把手或座椅。這樣可以讓他從中體會到騎車的搖擺，並使他在適應的過程中得以**增強信心**。最好是讓他騎帶有附加輪的小型腳踏車。



要多練習才能學會平衡和體會騎車的感覺。當孩子學會控制車子后，可以讓他在人行道上練習直線行駛。**當經過汽車出入道時要小心**，因為那里可能有汽車進出。要讓孩子記住這個守則：
“靠右邊行使，讓其它車從左邊超過。”

盡量和孩子一起騎車，並以身作則來教他們遵守交通條例。戴上防護頭盔，給孩子們一個好榜樣——你自己也需要保護！

安全地騎車

法律規定 18 歲以下的人士要戴防護頭盔騎腳踏車。頭盔應該遮住前額，並要戴得平穩才能保護腦部，還要扣緊下巴的帶子。

我們建議 **12 歲**以下的兒童和騎得慢的人士**使用人行道**。當你和小孩一起騎車時，也可以用人行道。

在街上和在人行道上騎車各有各的好處，但也有值得注意的地方。無論在那里騎，必須注意以下幾點：

- **當心汽車出入道。**要看清楚沒有汽車出入才可通過。
- 騎車時要**順向而行**——即使是在人行道上，那樣汽車司機才容易看到你。
- **注意**停下的汽車是否要**打開車門**。
- **十字路口一定要先停**，然後才小心通過。在你沒接觸司機的目光前，你要一直假設司機沒看見你。在十字路口要注意橫過和向右拐的車子。
- **服從交通規則。**要象汽車一樣，遇到紅燈和停車牌都要停。
- 你可以在**腳踏車上裝一個架子**來運送東西。書包背在身上可能會讓你失去平衡。在車子前面或後面放個車籃子是一個非常簡單和實用的方法。你可以用它來裝書包或午餐盒。
- 在你的**腳踏車上裝一個車鈴**。用車鈴來提醒行人，然後慢慢地通過。

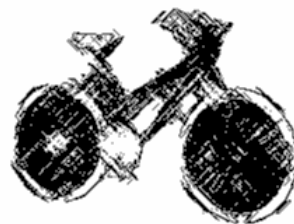


要盡量找**路口少**和**汽車出入道少**的路徑。在 Alameda，最適合的街道包括 San Jose Avenue，Pacific Avenue，Shoreline Drive 的腳踏車道，Harbor Bay 海岸線的腳踏車道，Otis Drive 的部分街道和 San Antonio Avenue。Fernside Boulevard 有一條寬的安全腳踏車道。Harbor Bay 島鹽水湖路也不錯。

想了解更多詳情，請參觀網站 www.bikealameda.org/info/map.html，或打電話到公共工程處(Public Works) 索取腳踏車總計劃地圖(Bicycle Master Plan map)。電話號碼是(510)749-5860。

牢記

- 尋找目光接觸。即使你能看司機，**這個司機也許看不見你**。
- **戴防護頭盔**一定要戴剛好合適的。
- 堅決不逆向騎車。



熟悉路線

熟悉**安全的行車路線**是騎腳踏車外出要注意的重要部分之一。最好是在周末或學期還沒開始前去學校附近，那樣你和你的孩子就不會急急忙忙的找路。

Produced by BikeAlameda, a 501(c)3 corporation, with suggestions from its email list members, www.bikealameda.org, 595-4690

“Your superior valet bike parkers at fine events throughout Alameda”

If you would like to be involved in a community of bicyclists to share ideas and riding tips and brainstorm about better Alameda routes, please join our email list.

This pamphlet was made by volunteers.

If you would like to contribute to BikeAlameda, send donations to BikeAlameda PO BOX 2732 Alameda 94501.