

本港近年開發了不少位置方便的單車徑，適宜一家大細享受單車樂。不過偏偏仍有部分車手漠視道路安全，在行人路橫衝直撞，甚至在馬路「挑機」犯眾憎。警方日前便在較多單車出入的元朗區加強單車安全執法，3日之內發出54張傳票。除了遵從交通燈號、交通標誌及路面標記外，單車友要謹記留意以下法例「盲眼位」，最緊要安全第一，人冇事先可以做到世界冠軍！

# 踩車要守法 眼實盲眼位



\*為香港法例必須配備

## × 隨便踩上行人路

日前網上流傳一段影片所見，兩名單車友於大帽山左右夾攻一輛私家車，即使私家車已減慢速度，兩架單車仍強行爬頭，引來網民聲討。雖然法例上的危險駕駛罪名未有列明包括單車，不過單車手如因不當行為或故意疏忽引致他人受傷或死亡，仍可被控以《侵害人身罪條例》第33條「因狂亂駕駛而傷人」。如在道路上無適當的謹慎或專注，或未有合理顧及其他使用該道路的人，已觸犯《道路交通條例》中的不小心騎腳踏車。而無合法權限或無明顯需要在行人路上駕駛（包括單車），或在超越另一部駕駛中的車輛時，不沿用合乎慣例的一邊路面，則已構成公眾地方犯妨擾罪等，兩條法例均可處罰款2,000元。

## × 裝多一個車鈴

法例明文要求在車上裝有一個能「充分警報的鐘」，用來告知其他道路使用者自己的位置，避免撞上其他行人或車輛。但是法例亦要求不可裝多過一個警報儀器，如額外裝多過一個車鈴，其實已經犯法，可處罰款10,000元及監禁6個月。此外，根據法例，單車亦需配備至少一個有效並能適當運作的制動系統（即煞車裝置）及反光器等，在黑夜或能見度低的情況下，必須於車頭展示一盞白燈及在車尾展示一盞紅燈，而且應適當地向下，以免其他道路使用者目眩。

## × 馬路並排打橫行

即使是同行伙伴壞車或掉鏈，也不可一手握着手柄，另一手扶著其單車前進，否則已違反《道路交通條例》有關單車、三輪車及人力車附加規則中的不可手握或拖曳其他車輛。該附加規則同時列明除超車或於單車徑騎行外，必須單排行車，意味如在馬路有多於一部單車並排而行，甚至一整列車隊「打橫行」，已屬違法。

## × 後座加位載人

不少人也會在單車後方位置加設座椅，不過法例規定在公路上不能夠載人行駛，而在運載動物或其他物件時被其妨礙視線或未能控制車輛，也屬違法。現時偶爾仍會見到有人以單車運載石油氣送貨，惟法例只容許單車運載總容量逾130升的石油氣（大約等於兩罐），而除兩罐各20公升火水外，不得運載其他第五類危險品。

## × 張開雙手扮型

不少國際比賽車手在衝線一刻都會高舉雙手慶祝，不過環法冠軍的凱旋型爆英姿並非可以隨便模仿，皆因法例規定在道路踏單車或三輪車時，必須至少用一隻手握著手柄。至於近年流行的花式單車只能在指定場地練習，如在道路鬆開雙手玩花式，隨時觸犯魯莽使用或騎踏單車條例，首次被定罪可處罰款500元，再犯者可處罰款1,000元及監禁3個月。

## × 亂闖郊野公園

雖然康文署轄下遊樂場地是供運動之用，不過除非是已獲有關當局批准，否則不能將單車帶進場內。同樣情況亦適用於康文署轄下泳灘及郊野公園，即使只是停泊亦已觸犯法例，隨時被鎖車抄牌。

## 坐墊推前5cm最慳力

踏單車每小時可燃燒約300卡路里，不過如坐墊位置不正確，反而會造成運動傷害，特別是增加膝蓋及下背部受傷風險。有研究顯示如將坐墊比固定位置再往前移5厘米及將膝蓋略彎30度，不但最為省力兼踩得更持久、更遠，還可有效避免運動傷害。如膝蓋的起始角度過度彎曲至超過40度，會壓縮膝蓋骨造成膝蓋疼痛及較易疲累。

如果在租車時沒有間尺量度，可將踏板踩到底，讓腳板保持水平、膝蓋微彎，此時大腿延伸線就會和小腿自然呈現30度。當坐上單車後，腳尖應可剛好着地。若無法着地，表示單車過大或鞍座過高；但若雙腳能平放地上，則表示單車過小或鞍座過低。有些人在長時間踩車後會覺得臀部疼痛，除了可能是因為坐墊沒有調整好，也有機會是踩車習慣及姿勢造成。經過有高低差的路面或斜坡時，身體震盪會使臀部受到衝擊，這時如果稍微將臀部抬起，停止踩動，讓左右踏板平衡，能大幅減輕臀部的負擔。另外，稍微將手臂彎曲，讓手臂也承擔一些體重，而不是將全部重量放在臀部，也能降低臀部痛的機率。

## 戴啱頭盔減低傷害

雖然香港現時未有訂立騎單車需佩戴頭盔的法例，但佩戴一頂好的頭盔可在意外發生時，減輕頭部着地或撞到硬物的撞擊力，大大減低傷害程度。消費者委員會曾為市面頭盔進行測試，結果發現採用了以下3款設計的頭盔保護程度較高，分別是MIPS（多向撞擊保護系統）、聲稱以矽膠軟墊卸去撞擊力的SPIN及在內籠採用蜂巢狀軟墊的WaveCel，消費者可以此作為參考。

在佩戴時頭盔不宜向後傾，底邊最好距離眼眉不超過兩隻手指闊度，否則不能保護前額。惟頭盔亦不可向前傾，以免阻礙視線。固定帶的兩側應調校至僅可圍着耳瓣，並緊扣於下巴之下，伸展度調校至僅可容納兩隻手指。另外，選擇了高度合適的單車後，還要進行安全檢查，包括單車有否具備操作正常的煞車掣和合適的車鈴、車胎是否已適量充氣。單車鏈亦要鬆緊得宜，中間的上下活動範圍不應超過兩厘米。最後亦要注意車燈是否性能良好，及熟習左右手分別控制哪一個煞車掣。