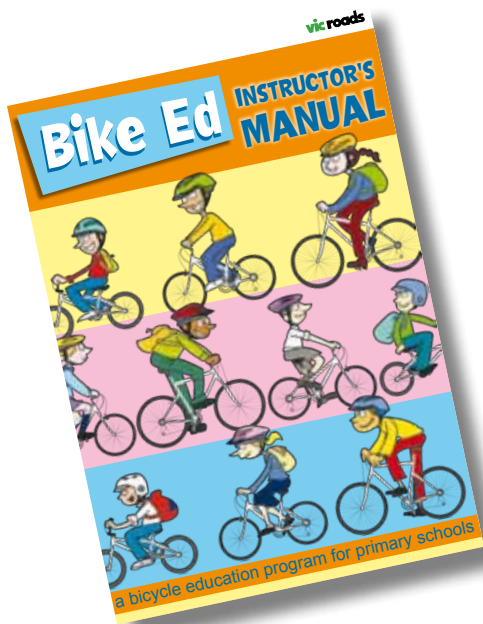


# 家庭指南

# Bike Ed





**Bike Ed** (自行车安全教育) 是一项专为小学生设计的学习在人行道和马路上安全骑车的课程。这项课程包括课堂教学和实际骑车活动，但需要家长/照顾人的支持才能取得成功。

**Bike Ed**是得到教育及早期儿童发展部(DEECD)认可的小学生自行车教育课程。这项课程由维州路政局(VicRoads)编写并得到DEECD的支持。

家长/照顾人可在帮助孩子学习安全骑车中起到关键的作用。他们应当确保孩子有足够的时间在大人的监督下练习在学校所学的技能。家长/照顾人可志愿协助在孩子的学校开展 **Bike Ed** 的教学。他们还可通过DEECD认可的机构参加自行车教育教员的培训。这些项目的详情可参阅网站：

[www.education.vic.gov.au/studentlearning/programs/traffic](http://www.education.vic.gov.au/studentlearning/programs/traffic)

# 目录

为什么要骑自行车?	1
孩子怎样学习安全骑车?	2
骑安全的自行车	3
自行车安全检查	3
购买新自行车提示	8
骑车时要穿戴合适	9
自行车头盔 - 至关重要!	9
购买头盔	9
爱护头盔	10
穿什么衣服	10
在小道上骑车 - 安全分享	12
小道上的礼节	13
小道上的危险	13
可骑车的地方	14
与别人一起骑车	14
学习在马路上安全骑车	16
怎样帮助孩子作好在路上安全骑车的准备	16
安全骑车核对单	17
网站链接	19

## 为什么要骑自行车？

自行车不会对环境造成危害，并是高效和健康的代步方式。我们需要减少温室气体的排放，而自行车是汽车的一种清洁的替代交通方式。自行车还是一种高效的旅行方式，短途旅行尤其如此。

经常骑车还可健身，它能提高孩子和全家的健康水平。



## 孩子怎样学习安全骑车？

不满12岁的孩子在无大人监督的情况下不应当在马路上骑自行车。即使是在人行道或自行车道上骑车，有时候也需要穿过马路。其实，大多数孩子在12岁之前还没有学会在车流中或车流附近安全骑车的必要技能。要学会这些技能，孩子需要得到许多帮助并在大人的监督下多加练习。

孩子很小就能学会骑车，他们可模仿家长/照顾人的良好骑车行为而成为安全的骑车人。

家长/照顾人还可提供机会让孩子练习课程中学到的技能，以帮助孩子学好Bike Ed课程。

重要的是家长/照顾人需确保全家人做到下列各点：



- 骑车时戴上合格的自行车头盔



- 穿上显眼的浅色衣服，这样路上的其他人就容易看到骑车人



- 保持自行车的良好车况



- 遵守所有交通规则，安全骑车。

## 骑安全的自行车



### 自行车安全检查

你应当定期为自行车作简单的安全检查。孩子自行车应大小合适，可送去自行车店作检查，以确保所有部件功能正常。

### 大小

孩子骑太大或太小的自行车会导致自行车失控，并可能造成伤害。儿童自行车应大小合适，跨在自行车上时双脚可平撑在地面上；普通自行车车架横杆(或应该有横杆的地方)间隙应该是3厘米，越野BMX自行车和山地自行车的间隙应该是5-10厘米。



## 车座

自行车座不应翘起，也不应左右移动或有损坏，比如裂开或弹簧断掉。这些部件如有损坏就应更换。车座应当平整，与龙头竖杆对齐。车座杆高度不应超出最高线。



## 安全提示

没有大人的监督，12岁以下的孩子不应在路上骑车。



## 扶手

自行车扶手的两头都应有把手包起，因为车倒下时裸露的两头会严重伤害孩子，而且扶手的把手必须牢固、不松动。坐着时，骑车人握住把手的手臂应当略微弯曲，双膝不应碰到扶手。





## 警示装置

法律要求自行车装有有效的车铃或喇叭，车铃或喇叭声应可被人清晰听到。这些警示装置用于警告其他道路使用者有自行车驶近。



## 安全提示

建议孩子不在夜晚骑车，因为夜晚骑车危险更大。



## 刹车

法律要求自行车的前、后刹车都必须起作用。启动刹车时，车轮应停止转动，而且刹车手柄与扶手之间应有一些距离。

大多数孩子骑车出事故并不涉及汽车或另一辆自行车。事故原因常常是骑车人经验不足或没有注意到危险情况。





## 安全提示

熟能生巧。与孩子一起骑车，让孩子练习Bike Ed课程中学到的技能。要有热情，充满乐趣，享受骑车。

孩子与朋友一起骑车时，他们的注意力可能有所下降，骑车方式也可能不安全。

## 车轮和车胎

注意车轮有没有松动的螺帽或断掉的辐条。检查车轮是否转动自如。检查轮胎是否有磨损并有没有打足了气。如果打足了气，手按时不会瘪。轮胎侧壁上印有生产商建议气压。



## 踏脚

检查两个踏脚是否磨损，手指拨动时能否转动自如。检查曲柄是否紧固。





## 快速固定装置

检查车轮快速固定装置是否拧紧并向上合起。

## 车链

检查链条是否清洁、转动自如、不跳跃、不松动。链条应略上油，并确保干燥、无灰尘。



## 为什么需要车灯?

建议不要在夜晚或能见度低时骑车。法律规定夜晚或能见度低时骑车必须要有车灯。前灯应是白色的，尾灯应是红色的，都应能在200米处看到。自行车还应装有红色的后反光片并能在50米处看到。

请记住：每次骑车前都应检查刹车、轮胎和车轮快速固定装置。



## 购买新自行车提示

自行车大小应适合骑车人。为小孩买大车以让小孩长大一些也能骑是危险的。

请使用本指南中的信息并向声誉良好、能帮助你作出正确选择的自行车零售商寻求指导。



## 家庭活动建议

- 与孩子一起为家里的自行车作安全检查。提醒孩子检查要点。使用本指南提供的信息。
- 帮助孩子准备自行车安全检查核对单。问孩子应该包括什么。使用本指南提供的信息作为帮助。核对单可贴在家里存放自行车的地方。

## 骑车时要穿戴合适



### 安全提示

建议12岁以下的孩子在人行道上骑车。如果在路上骑车，他们一定要有大人监督，因为他们还不具备能始终独立和安全骑车的技能。

### 自行车头盔 - 至关重要！

骑自行车时必须戴头盔。

法律规定，每个骑车人(以及坐在自行车上的人)都必须头戴经认证达到澳洲标准AS/NZS 2063 的合格头盔。

头部受伤是主要的死因，也是骑车人的严重受伤原因，因此孩子头戴大小合适的头盔可帮助保护他们，避免头部受伤，挽救生命。

Bike Ed 课程的一个项目是检查头盔，让孩子们看怎样正确调节头盔和戴头盔。

在马路上或在其它地方骑车都要戴头盔，这点非常重要。你是孩子的最佳榜样，所以你要确保以身作则。

### 购买头盔

一定要购买大小合适的头盔。不要为了让孩子以后还能用而买较大的头盔。头盔的形状、大小和色彩各异，有些形状更适合某些头型。

大小合适的头盔紧而舒适地扣在孩子的头上，不会左右移动。戴不合适的头盔不安全，因为它在摔倒或撞车时会移动或掉下。

让孩子自己挑选他们喜欢的头盔，这样他们就更愿意戴头盔。在商店里试戴头盔，确保大小合适。

### 爱护头盔

头盔必须完好才能保护骑车人，并应经常加以检查。被丢来丢去或粗暴对待的头盔可能需要更换。你可以用水和温和的洗洁剂清洁头盔，但切勿使用其它清洁剂，因为它们可能会损坏或弱化头盔。

### 穿什么衣服

与路上的其它车辆相比，自行车很小，不易被看到。因此，孩子及全家人骑车时应穿显眼的浅色衣服，这很重要。

所穿鞋子应完全包住脚，鞋底摩擦力强、不打滑。鞋带应整洁地系牢。光脚、穿拖鞋骑车不安全。



#### 安全提示

把头盔与自行车放在一起，这样可提醒你骑车时戴头盔。

## 家庭活动建议

- 鼓励孩子运用Bike Ed 课程中所学的知识检查家中所有人的头盔。帮助孩子设计安全证书，发给家里每一个有安全头盔的人。
- 利用因特网开展一个研究项目，内容是自行车头盔、其重要性、演变和发展以及在发生事故时怎样保护骑车人。
- 让每个家人决定每次骑车时穿什么显眼的浅色衣服。
- 家里要通过一条骑车规则：“无头盔就不骑车！”



## 安全提示

头盔下戴帽子可能影响头盔的合适性，因而减低头盔在事故中的保护作用。

骑车人如果穿显眼的浅色衣服就更容易被看到。



## 网站

详情可见网站：

[www.virtualbike.com.au](http://www.virtualbike.com.au)

[www.vicroads.vic.gov.au](http://www.vicroads.vic.gov.au)

[www.goforyourlife.vic.gov.au](http://www.goforyourlife.vic.gov.au)



## 安全提示

骑车时要保护好脚。  
不要赤脚、穿拖鞋骑车。

骑车时一定要戴头盔。头盔使骑车人的头部免于受伤并能挽救生命。

## 在人行道上骑车 - 安全分享



除了大路上，还有许多地方可骑自行车，比如人行道、自行车道、人车合用小道和林中小道。这些地方大家共用，用途各异，因此孩子需要学会怎样与别的道路使用者合用小道。

Bike Ed 课程的一部分是让孩子学会安全骑车，注意危险，与别人共用人行道。涉及孩子的许多骑车事故不是发生在大路上的，而是发生在其它地方的，而孩子原以为在这些地方骑车很安全。孩子与朋友一起骑车时，他们的注意力可能有所下降，骑车方式也可能不安全。鼓励孩子为自己的行为负责，要自己思考，不要随大流。

## 小道上骑车的礼节

为了大家的安全，在小道上骑车要遵守一些规则：

- 靠左侧骑车
- 车速不要过快，也不要做别人料想不到的动作
- 发出警告信号让别人知道你靠近了，比如按铃或叫喊
- 给行人让路
- 遵守小道上的标志，列成单队骑车，尤其是在人车共用的小道上
- 小道宽敞并安全时才可两人并排骑车。

## 小道上的危险

要注意许多危险因素，其中包括：

- 小道上的其他人 - 特别要注意小孩和老人
- 狗或其它动物
- 车道、小巷或小道与大路相交的路口
- 诸如小道路面变化、陡坡、水潭、路面洞坑、盲角和碎玻璃等危险。

如要过马路，骑车人应当停车、下车并步行推车过马路。



### 安全提示

避免在地面不好的地方骑车，比如碎石路、泥泞或潮湿的地面，因为这样的地面导致了很多骑车人受伤。

自行车也是车辆。骑车人的责任与其他道路使用者相同。





## 可骑车的地方

不满12岁的孩子可在人行道上骑车，大人如果监督12岁以下的骑车人也可在人行道上骑车。12岁以上的骑车人则必须在自行车道或大路上骑车。

人行道是专为行人而建的，骑车人在人行道上骑车时必须倍加小心。骑车人必须确保靠左侧行驶，并在人行道上、小巷中和人行道与大路相交的路口礼让行人。家长/照顾人应当讲解这对骑车人意味着什么，与孩子一起讨论潜在的危險。

## 与别人一起骑车

如果家长/照顾人积极参与并与孩子一起提高他们的技能，孩子就会成为骑车好手。家长/照顾人与孩子一起骑车，向孩子演示正确和安全的骑车方法，就可将充满乐趣的活动转为重要的学习机会。





## 安全提示

在马路上或在其它地方骑车都有可能发生事故，因此要确保孩子骑车时戴头盔。

## 家庭活动建议

- 孩子练习所学技能的一个好方法是为在人行道上骑车制订计划。可把它作为一项历险活动，到一个新的地方观察和探索有趣的事物。全家一起骑车，带上野餐食物。骑车时，最好有一个大人领头，另有一个大人殿后。
- 全家在小道上一起骑车，看到危险因素时停下讨论。指出车道、小巷和人行道过马路的地方。讲解这对在人行道上骑车意味着什么，指出潜在的危險，以及安全应对的方法。鼓励礼让人行道上的其他人(可使用本指南中的信息)。

## 网站

小道骑车信息和路线可查阅下列网站：

[www.vicroads.vic.gov.au](http://www.vicroads.vic.gov.au)

[www.bv.com.au](http://www.bv.com.au)

[www.goforyourlife.vic.gov.au](http://www.goforyourlife.vic.gov.au)



## 学习在路上安全骑车

如无大人监督，建议不满12岁的孩子不要在大路上骑自行车，因为他们还不具备应付车流的理解力、技能和经验。大人的监督必不可少，直到孩子能够很好地控制自行车，安全骑车，并能理解交通规则。

下一页的核对单可帮助家长/照顾人确定孩子能否在没有大人监督的情况下安全骑车。

### 怎样帮助孩子作好在路上安全骑车的准备

去目的地的路线多种多样。我们应当选择较安全的路线，比如尽量左转弯，避开繁忙的道路，可能时使用较安静的街道或小道。

避免夜间骑车，因为夜间危险增大。如果孩子必须在夜间骑车，一定要确保自行车装有功能齐全的前灯、尾灯和反光片。穿反光衣服也可增加易见度。夜间骑车的关键在于要让别人看得见。

全家人或一组人一起骑车时，在路上要骑在一起，可能的话要有大人领头，也要有大人殿后。

家长/照顾人应确保尽可能多与孩子一起在路上骑车，让孩子练习骑车技能。骑车还应有一个实际目的，比如去当地商店买报纸或牛奶。东西可用背包或固定车篮装载。

## 安全骑车核对单

若要在路上安全骑车，骑车人需能做到以下各项：

- 与路上的其他人沟通，让别人知道自己的意图
- 向前看，观察道路和周围是否有危险
- 列成单队，离开路沿或停着的汽车一米，但不要忽左忽右
- 双手始终握住把手，但示意转弯时可脱开一只手
- 做好计划，避开车流繁忙的地区，选择较安全的路线
- 与其他车辆保持安全的距离，这样可看到别的车辆，也可被别人看到
- 理解并遵守交通规则
- 不用提醒就能带上松紧适当的合格头盔
- 不用提醒就能穿上显眼的浅色防护衣服
- 与朋友一起骑车时需能负责地骑车。

这些知识和技能是Bike Ed 教学的一部分。但是，家长/照顾人应当确保孩子能够表现出对上列各点的理解。他们还应当花时间共同讨论和练习这些技能。



## 安全提示

鼓励孩子在与朋友一起骑车时集中精力安全骑车。

明确制订一些全家都赞同的安全骑车规则。

## 家庭活动建议

- 在网上查找各种车辆的交通规则。与孩子一起讨论这些规则，尤其是与在路上骑车相关的规则。举办家庭交通规则知识竞赛。竞赛结果可能会使你惊讶！
- 规划上学或去朋友家的最安全路线。可画出线路图，标出路上应避免开的危险地方。与孩子一起沿此路线练习骑车。
- 规划家庭骑车去某地的出游路线。这可以是去野餐，路上也可乘坐公交车。路线较长时可携带水瓶、食物并抹上防晒霜。为了预防自行车出故障，可带上一些维修工具、补胎工具、备用车胎和手机。
- 留意社区骑车活动。这类活动的消息常常登载在报纸、杂志或社区简报上。这是充满乐趣的活动，也是练习在路上骑车的好机会。



## 网站

确保全家人在路上骑车安全的详情可查阅下列网站：

[www.virtualbike.com.au](http://www.virtualbike.com.au)

[www.vicroads.vic.gov.au](http://www.vicroads.vic.gov.au)

## 网站链接

维州路政局(VicRoads) [www.vicroads.vic.gov.au](http://www.vicroads.vic.gov.au)

载有自行车安全交通法规的信息和维州道路和其他自行车线路图。它还载有面向所有道路使用者的在线交通事故数据“Crashstats”，其中可检索地方信息。

充分享受生活(Go For Your Life) [www.goforyourlife.vic.gov.au](http://www.goforyourlife.vic.gov.au)

载有自行车安全信息、可骑车的地方、及维州自行车网络地图。

虚拟自行车(Virtual Bike) [www.virtualbike.com.au](http://www.virtualbike.com.au)

维州警察局设计的网站，提供让骑车人制订安全、有效和实用骑车方法的信息。该网站还提供安全指导。

维州自行车协会(Bicycle Victoria) [www.bv.com.au](http://www.bv.com.au)

维州自行车协会是一个社区组织，它鼓励更多的人骑自行车。该网站载有骑车人指导和提示、骑车活动详情、以及自行车团体和组织的链接。







arrive  
alive vic roads

VAPIN02027 01.09