

自行車騎士！

不管您的年齡或騎行次數，您的安全都很重要。



無論在汽車上，還是在自行車上，我們大多數人都同意我們都應對自己和其他道路使用者的安全負責。騎行時，您可以通過以下的安全措施令自己和其他道路使用者更安全：

配戴頭盔



讓他人看見



讓他人可預測



保持專注

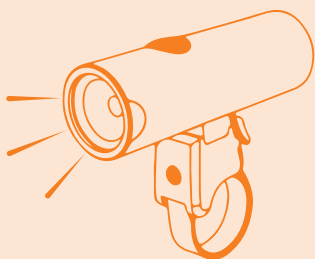


配戴頭盔

頭盔可減少嚴重的頭部和腦部損傷。找一個舒適的頭盔並調較它至貼合頭部 - 當它舒適及平穩地戴在你的頭上，不會左右或前後搖晃時，你就正確調整了你的頭盔。



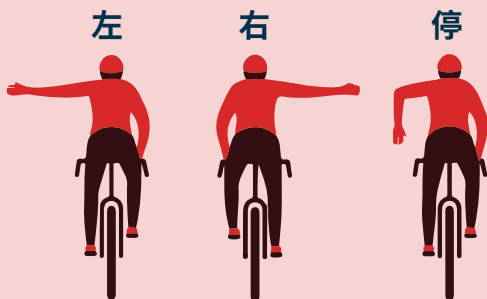
讓他人看見



讓自己的可見度高，有助於駕駛者更早看見你，使他們有更多時間作出反應。頭燈、尾燈、明亮的衣服和反光裝備可使他人更容易看見自行車騎士。

讓他人可預測

遵守交通法規和使用手號，讓駕駛者知道你的前往方向。



保持專注



不要讓手機、自行車科技裝置、或耳塞分散您的注意力。當您保持警覺，並專注您周圍的事物時，您就是一個更安全的騎士。