

大温地区
自行车出行
手册



**VANCOUVER AREA
CYCLING
COALITION**
The Lower Mainland's Cycling Advocates!



骑自行车出行 既经济， 又健康， 还方便。

大温地区有27.5万多居民一周至少有一次骑自行车出行，因为这种出行方式既经济、健康、方便，又能带来乐趣。

骑自行车是适合所有人的出行方式！

目录

上路前准备工作	4	交通规则	10-11
自行车	5-6	市内自行车行	12-13
安全骑车	7-9		



独立性

骑自行车可以在想要的时间前往想去的地方，且常常快于公交车辆或开车。

安全性

自行车在大温地区的街道上非常普遍。自行车专用道和旨在保护自行车手的交通法规让成人和儿童骑自行车出行变得更加安全。

经济

骑自行车的出行成本基本为零——比搭乘公交车辆的成本少数百元，比开车的成本少数千元。

健康

定期骑自行车锻炼可以改善您的身心健康，让您更加精力充沛。

乐趣

骑自行车可以为您带来诸多乐趣，比如：与家人及朋友游览大温地区的社区、沙滩及公园等。



骑自行车之前 如果您选择了尺寸合适的自行车，并定期保养和安装合理的附件，那么，您在骑车时会感到非常安全、舒适、自信且愉快。

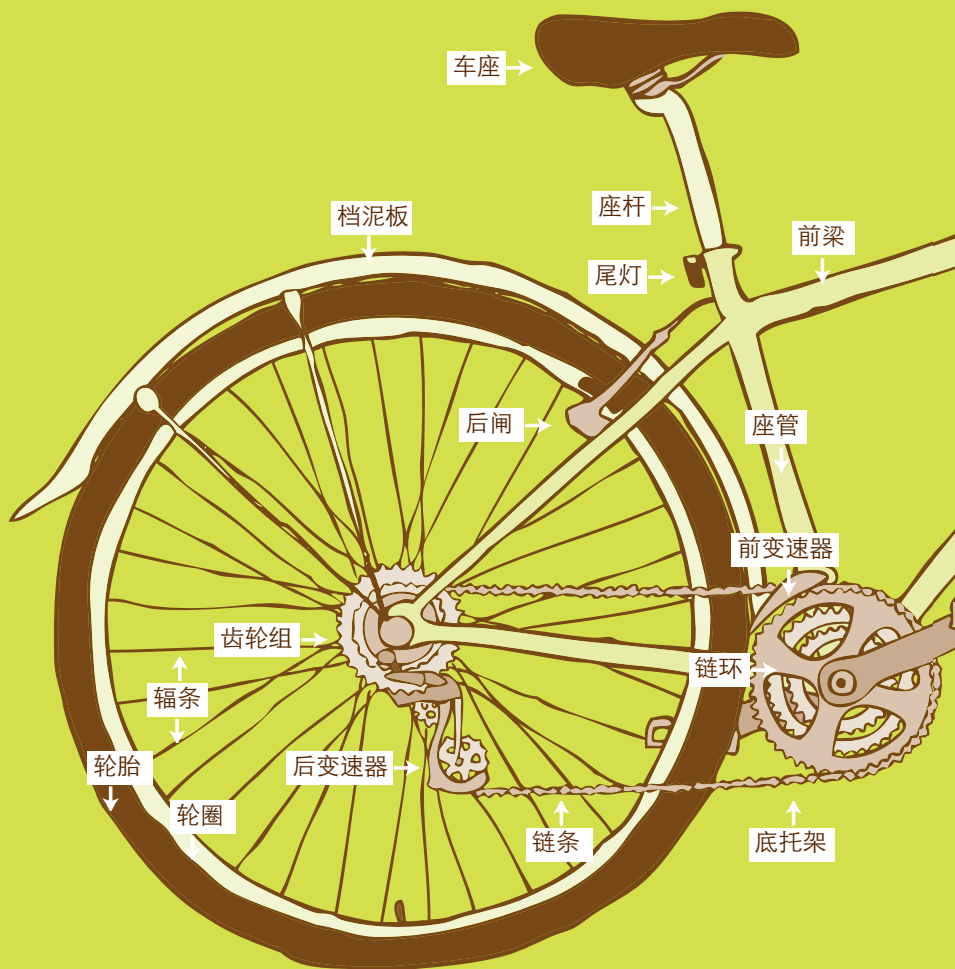
保养自行车 定期检查刹车装置，看您是否可以用它轻松快速地刹住自行车，自行车曲柄不能前后移动。给车胎打足气，避免没气而无法乘骑。

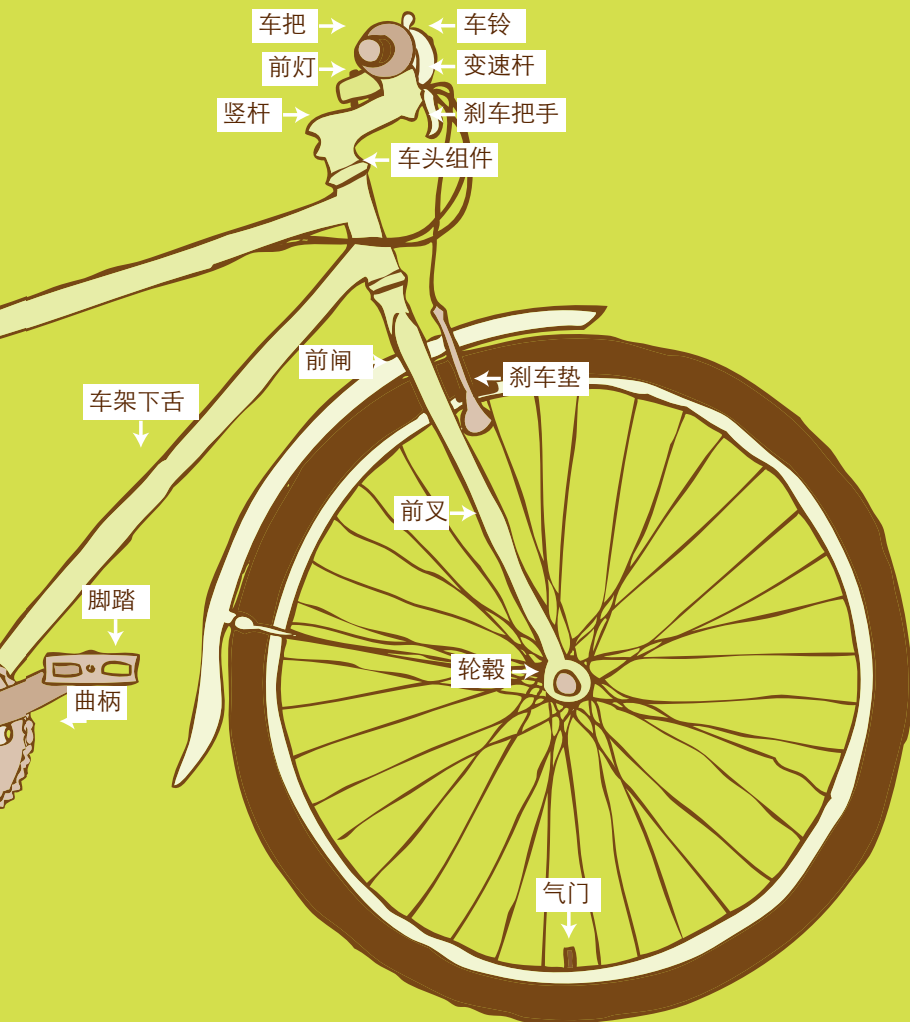
选择尺寸合适的自行车

确保您能够站立在自行车的横梁以上。坐下时，您应当能够舒适的够到车把，将脚踏踩到最低位时，腿可以稍微弯曲。



温哥华地区自行车联盟（Vancouver Area Cycling Coalition）的网站 **vacc.bc.ca** 是一个很好的资源平台，它发布有关自行车的最新消息及相关计划、教育和活动的消息





学会修理您的自行车

温哥华地区自行车联盟提供了从初级到高级的自行车修理技术讲座。网址为：

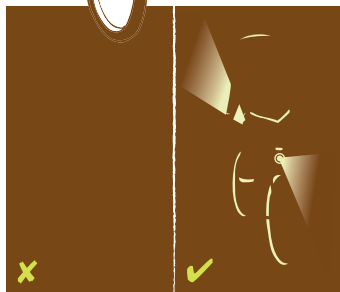
www.vacc.bc.ca/streetwise

让自己能被看到，保持安全

BC省法律规定，天黑之后，骑自行车的人必须使用白光前车灯和红光尾灯，自行车必须配备车铃或喇叭。车灯、反光片及亮色衣物有助于司机在夜间看到自行车手。



自行车手在白天很容易被看到



夜间，您没法被他人看到

车灯及反光可以让开车的人看见您

佩戴头盔 跌倒时，妥善佩戴的头盔可以保护您的头部。根据BC省法律规定骑车的人必须佩戴头盔。



正确的位置 - 看上去不错



太靠前，
绳带过松



太靠后

幼童 必须座在经核准的儿童自行车座位上或儿童拖车中，这是法律规定。在BC省，两人同骑一辆自行车属违法行为，除非是双人自行车。

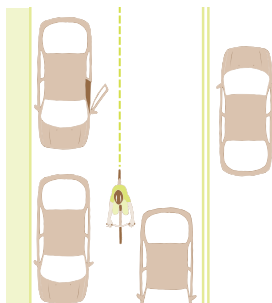
注意行人 行人是道路上最脆弱的群体。有行人在人行横道上时，请停车并始终表示尊重。有乘客上下公共汽车或校车时，自行车手必须在距离车门较合理的位置上停车，让他们安全穿过马路。

在车流中保持安全 始终控制好您的自行车并留意车辆及行人。保持警觉，以可预见的方式在道路上最安全的地段骑行，以避免碰撞。尊重其他使用道路的人。

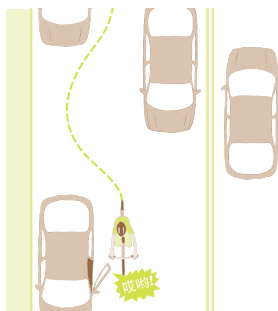
注意 在道路上随时注意车辆，因为司机并不总是留意自行车。注意路面上的坑穴，以及正在朝您的车道方向打开的车门。

遵守交通法规 遇红灯及停车标志时必须停车，并始终与车流同方向行进。根据BC省法律，行驶速度最慢的车辆应占用最靠路边的车道。

直线骑车 如果您以自信且可预见的方式直线骑行，并与停泊不动的车辆保持距离，司机会明白您的意图。不要在车流中突然转向。变道之前先回头查看。

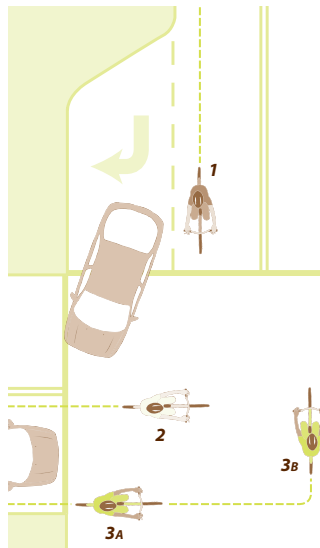


✓ 与停泊不动的车辆保持适当距离



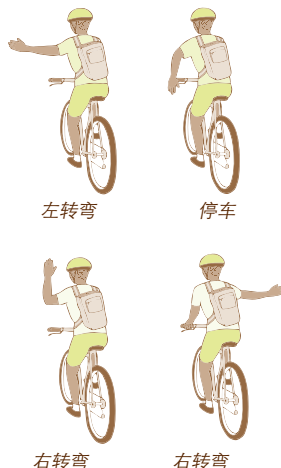
✗ 避免见缝插针

交叉路口 直行穿过交叉路口时，试着与司机进行眼神交流。您的自行车可以合法占用整条车道，如果这是最安全的行进方式。



- 1 直行时勿进入右转车道
- 2 从车道左侧左转弯
- 3 从车道右侧分两步左转弯

转弯时给出信号 如要转弯，请在到达交叉路口之前用手势信号或清晰指出转弯方向的方式来示意您的转弯意图。转弯时请减速，尤其是在湿滑的路面上。



避开大型车辆 在靠近卡车、巴士及其他大型车辆的地方骑车时，须格外小心。在交叉路口处不要超越大型车辆，除非完全确定他们是直行方向。



参加安全骑车课程

面向青少年及成人自行车手的VACC Streetwise自行车课程将快速提高您的骑车技能、安全及乐趣：vacc.bc.ca/streetwise

自行车手与法律 在大温地区骑自行车无需行车执照或特殊许可证。不过，自行车手必须遵守交通规则、交通指示及信号，否则将面临罚款。

《机动车辆法》BC省《机动车辆法》（Motor Vehicle Act）规定了所有公路使用者（包括自行车手）的行为方式。自行车手必须遵守正式的交通法规，以及专门针对自行车的一些规定。

交通法规及交警 交警可以叫停他们认定有违反某条交通法规的自行车手。被叫停的自行车手必须提供其真实准确的姓名和住址。

自行车手无扣分制 骑车时被开了罚单的自行车手不会因此被扣分。

部分违反《机动车辆法》（MVA）的情况及罚款金额

未按要求佩戴头盔	\$29
天黑骑车时未使用车灯	\$109
在人行道上骑车	\$109
不遵守停车标志或不停车	\$109
不给出停车或转弯信号	\$109
骑车时粗心大意	\$109



寻找法律资源

不列颠哥伦比亚省自行车手手册《自行车安全行驶指南》提供了有关自行车和法律、自行车手权利和责任以及自行车安全建议方面的全面信息。

bikesense.bc.ca



勿上人行道 在人行道及人行横道上骑自行车既危险，又违法。有行人穿越您的路径时，请务必让其先行。在这些地方，最好能够推着自行车走。

罚单 交警会对违反交通规则的自行车手开出罚单，违规情况包括闯红灯、未配置合理的自行车装置（如车灯、车铃）等。多数罚单的金额为\$109。

碰撞 如果您骑自行车时发生碰撞，您可以获得补偿，包括更换自行车的费用或医疗费，哪怕事故是由您造成的。发生碰撞后，一定要有人报警，并记得与司机交换联系方式，写下对方的车牌号及保险信息。

在城市中自由穿行 有60%以上的大温居民拥有自行车或可以使用自行车。这里气候温和，居民一年四季都可以骑车去购物、会友、上学、上班。

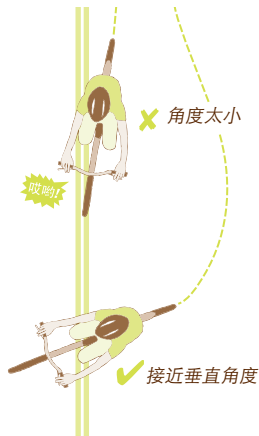
上班 大温地区有接近2%的工作人员，就有一个骑自行车去上班或上学。骑自行车上下班是一种既聪明、又经济还方便的交通方式。

选择最佳路线 《大温地区自行车路线图》（Metro Vancouver Cycling Map）可帮助您选择有自行车道的路线、公园小道、河边小道或边道，这些路线没有卡车和疾驰的车辆。周日可选择新的路线，体验没有大量车流的自行车之旅。

自行车路线及自行车道 大温地区拥有数百公里的公路自行车道，公园、沟壑及河边路线亦可走自行车。

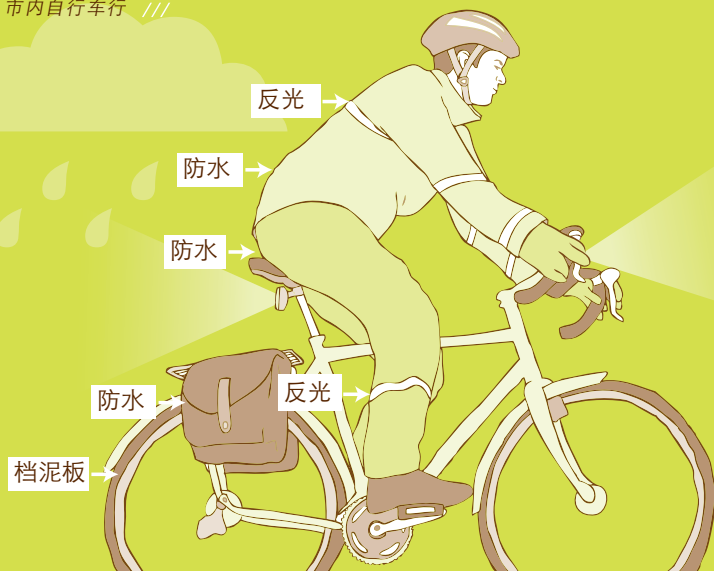
与老手同骑 如果您是新手，请与有经验的自行车手一同出行，以了解如何安全上路，并掌握最佳路线。

留意火车轨道 火车轨道会对自行车构成威胁，因为自行车的车胎很窄，可能会卡在轨道中，而且轨道在潮湿的状况下很容易打滑。请呈直角穿越轨道。



自行车路线图

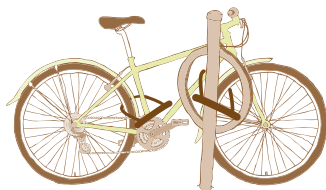
登录网站translink.ca/en/Cycling/Cycling-Routes可查看《大温地区自行车路线图》以及当地自行车路线图。



应天气状况合理穿衣 穿衣没有限制，只要舒适就好。可按需添加或脱下的轻便衣物有助于应对较寒冷的天气。防水的上衣及裤子还可以防止淋雨。

携自行车搭乘公车 从周一到周五（不含法定节假日），对于西向行驶的天铁（Skytrain），除早晨上班高峰期（7点至9点）外，您随时都可以将自行车带上车，对于东向行驶的天铁，除下午下班高峰期（4点至6点）外，您也随时都可以将自行车带上车。此外，大温地区的所有公共汽车都配有自行车搭载架，海上巴士（SeaBus）和西岸快车（West Coast Express）也都允许搭载自行车。

锁好自行车 总是将车架及前后轮锁好，以免被盗。用U型锁将自行车固定在圈柱型锁车架或安全的自行车车架上最为安全，或者也可以锁在牢固的杆子或柱子上。要更加安全，还可以再加把锁。



将前轮与车架一同锁到柱子上，而不是锁到圆圈上

踏上

健康、快乐和自由之旅

骑自行车是一种能让人保持健康、快乐，并赋予我们无限自由的出行方式。与成千上万人一同探索这座城市，享受自行车出行，享受生活。



TravelSmart为大温地区通行提供了更为明智的选择：例如：骑车上班或购物、跟朋友一起搭车上学或参加活动、乘公交车或使用搭车俱乐部会员卡。有关有益于您个人、所在社区及环境的明智通行选择，请浏览网站

travelsmart.ca



温哥华地区自行车联盟是一个区域性的非营利社团，旨在改善大温地区自行车行驶环境。该机构的宗旨是，通过在本地倡议、提供自行车方面的教育、组办社区活动，使自行车成为人人人爱的选择。加入该组织可为您带来许多益处。

vacc.bc.ca



MOSAIC是一个可提供多种语言服务的非营利性机构，致力于为移民和难民提供安置和融入加拿大社会所需的各种服务。我们的远景是构建平等、公正、机会均等和民主的社会，为移民和难民社区提供支持，为他们增能培力。

mosaicbc.com

如需获取更多手册，请发送电子邮件至admin@vacc.bc.ca



特别鸣谢“促进移民融入主流社会和可持续性交通合作计划”（Partnership for Integration and Sustainable Transportation），该计划由文化桥移民安居服务（CultureLink Settlement Services）和多伦多自行车手联合会（Toronto Cyclists Union）共同创办。该计划编制了最初的《多伦多自行车出行手册》，《大温地区自行车出行手册》正是基于其中的设计和内容而完成的。



撰文 Steve Brearton
& Jeremy Braack

插图 Jay Dart

设计 Simon Farla

May, 2011



THE METRO VANCOUVER CYCLISTS HANDBOOK [CHINESE SIMPLIFIED]