



交通安全知识系列手册

自行车骑车人篇

公安部交通管理局 编



人民交通出版社股份有限公司
China Communications Press Co., Ltd.

 交通安全知识系列手册

自行车骑车人篇

公安部交通管理局 编



人民交通出版社股份有限公司
China Communications Press Co., Ltd.

内 容 提 要

本手册介绍了自行车与电动自行车骑车人安全文明出行常识,以及常见不安全骑行行为的潜藏隐患。书中还以“小知识”的形式讲解了一些自行车相关知识。

本手册可供自行车与电动自行车骑车人学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

交通安全知识系列手册·自行车骑车人篇 / 公安部
交通管理局编. —北京:人民交通出版社股份有限公司,
2014.11

ISBN 978-7-114-11850-0

I. ①交… II. ①公… III. ①交通安全教育—普及读
物 IV. ① X951-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 266176 号

Jiaotong Anquan Zhishi Xilie Shouce——Zixingche Qiche Ren Pian

书 名: 交通安全知识系列手册——自行车骑车人篇

著 作 者: 公安部交通管理局

责任编辑: 何 亮 范 坤 杨丽改

出版发行: 人民交通出版社股份有限公司

地 址: (100011) 北京市朝阳区安定门外外馆斜街 3 号

网 址: <http://www.ccpres.com.cn>

销售电话: (010)59757973

总 经 销: 人民交通出版社股份有限公司发行部

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 1.5

字 数: 35 千

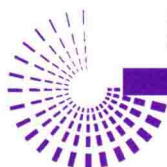
版 次: 2015 年 1 月 第 1 版

印 次: 2015 年 1 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-114-11850-0

定 价: 9.50 元

(有印刷、装订质量问题的图书由本公司负责调换)



编写组

Bianxiezu

组 长：许甘露

副组长：刘 钊

成 员：张 明 刘 艳 范 立 何 亮

刘春雨 赵素波 袁 凯 赵伟敏

赵晓轩 马继飙 朱丽霞 李 君

范 坤



文明交通 安全出行

我们共同的期盼

近年来，随着经济社会的快速发展，我国机动车、驾驶人数量迅猛增长。截至目前，全国机动车保有量超过 2.6 亿辆，驾驶人突破 3 亿人，平均 5.2 人拥有 1 辆机动车，4.5 人中有 1 名驾驶人，仅仅十余年时间，我们就走完了发达国家半个多世纪的“汽车社会”发展历程。

在党中央国务院和各级党委政府的高度重视下，相关部门戮力同心，警民携手紧密合作，全社会积极参与共同努力，我国道路交通安全形势保持总体平稳态势。但是，由于人、车、路矛盾持续加大，城乡文明交通整体水平滞后于汽车时代发展要求，全国每年发生的严重交通违法行为数以亿计，交通陋习、安全隐患大量存在，因交通事故造成的死伤人数高达数十万，形势依然非常严峻。

为帮助广大交通参与者进一步增强法治交通和文明交通理念，提升交通安全意识与自我保护能力，推动形成人人自觉守法出行的社会风尚，减少交通违法行为以及由此引发的道路交通事故，公安部交通管理



局组织专家，针对客运驾驶人、货运驾驶人、私家车驾驶人、自行车骑车人、少年儿童、城市新市民等参与道路交通的六类主要群体编写了《交通安全知识系列手册》。手册中的知识点和警示点是从道路交通管理工作中的突出问题以及许许多多惨痛的事故教训中总结提炼出来的，既辅以生动的图示，又佐以案例说明，相信这套手册对于传播交通安全知识、强化文明交通理念、保障人民群众出行平安将大有助益。

朋友们，良好的交通环境需要每一个人躬亲践行。衷心希望这套手册能为您出行提供专业、实用的建议，希望您将交通文明理念、交通安全知识传递给亲朋好友，大家共同树立法治观念、增强规则意识、养成文明习惯，推动中国汽车社会文明梦早日实现！

编写组

2015 年 1 月



目 录

1. 骑车要在非机动车道行驶	1
2. 骑车要双手握把	4
3. 切忌低头猛骑自行车	5
4. 超越停放机动车注意避让	6
5. 路口遵守停止信号	8
6. 路口左转让直行	10
7. 转弯前伸手示意或打转向灯	12
8. 老人骑车须量力而行	14
9. 骑车上路须符合年龄要求	15
10. 横过道路下车推行	16
11. 骑车不要分散注意力	17
12. 骑车并行追逐危险大	19
13. 酒后骑车事故多	20
14. 骑车载人负重易摔倒	21



15. 骑车攀扶危及生命	23
16. 有序停放自行车	24
17. 雨天骑车不打伞	27
18. 雪天骑车防滑倒	29
19. 夜间骑车防灯光炫目	31
20. 下坡勿单独使用前刹	32
21. 反光设施要齐备	34
22. 注意汽车的盲区和内轮差	36
23. 骑电动自行车严禁超速	38
24. 骑车不能随意逆行	39



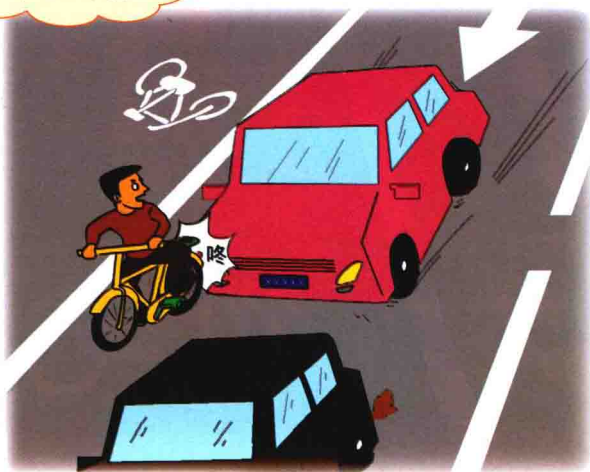
骑车出行防意外 各行其道最安全

1. 骑车要在非机动车道行驶

倡导绿色出行的城市，骑自行车和电动自行车的群体日益庞大。很多人为了健康和环保，又重新加入到骑车上班和出行的行列。但由于自行车和电动自行车的稳定性差、安全系数较低，闯入机动车道，很容易引发碰撞事故，非常危险。



自行车不能在机动车道上骑行。





自行车和电动自行车都属于非机动车，一定要在非机动车道行驶。在没有划分非机动车道的路段，要靠道路右侧行驶，注意观察前方路况，同时要留心后方的机动车。一旦发现后方有大型机动车高速驶来，要立即减速或下车，以防被机动车尾部涡流形成的吸力带倒。



在非机动车道
骑车最安全。





小知识

路边骑车存在哪些危险性？

大型机动车高速行驶时，两侧的疾风和车尾的涡流在车辆周围形成一个较大的真空区，车辆附近的人能感觉到一股劲风将自己往车身上吸，车速越快，吸力越大。由于自行车的稳定性差，控制车把完全依靠手臂力量，这种吸力会使骑车人把握不住车把而被吸近车身，进而发生危险。而大型机动车经过后，这种吸力突然消失，骑车人由于惯性仍然保持反方向用力，造成自行车向另一边偏移，也容易引发事故。





持物骑车不稳定 双手握把控方向

2. 骑车要双手握把

骑车时一手握把一手提物，容易因失去平衡而摔倒。在道路上骑车逞能，双手撒把，稳定性更差，危险性极大，一旦摔倒或驶入机动车道，容易发生车毁人亡的交通事故。



骑车时一手握把
一手提物容易摔倒。

在道路上骑车，要双手握稳车把，在非机动车道或靠

道路右侧行驶。骑车时不要单手握把或提物，更不能双手撒把，以免失控摔倒或驶入机动车道与汽车发生碰撞。



不能双手撒把骑车。



低头骑车危险大 不急不躁保平安

3. 切忌低头猛骑自行车

骑车人为了赶时间，往往低头猛骑，使本来就不稳定的自行车晃动得更加厉害，很容易失去平衡而摔倒。如果遇到紧急状况，来不及作出应急反应，很可能发生危险。



骑自行车时要保持良好、平和的心态，专心且集中精力，两眼平视前方，仔细观察路况，留心身边的车辆，时刻做好应急准备。不要为赶时间，低头猛骑，以免发生交通事故，造成终身遗憾。



盲目超越不安全 注意动态莫绕行

4. 超越停放机动车注意避让

道路上经常会有机动车临时在路边停放，骑车超越机动车时，如果离得太近，有可能被突然打开的车门撞倒，非常危险。



超越停放在路边的机动车时，要仔细观察其动态，注意机动车的灯光信号。公交车驶出港湾式车站或起步时，会开启左转向灯；出租车上下乘客在路边短时停车后，会很快起步；机动车驾驶人转头观察左侧路况或车轮向



左侧转动，表示机动车即将驶离路边。遇到以上情况，要及时减速或者停车。



小知识

如何超越停放的机动车？

从停在路边的车辆旁边经过时，要保持 1.5 米以上的横向安全距离。否则，一旦车内有人打开车门或者车辆突然起步，会发生剐碰事故。如果道路太窄无法保持足够的安全距离，要及时减速，观察车内驾驶人的动作，随时准备停车，避免发生危险。

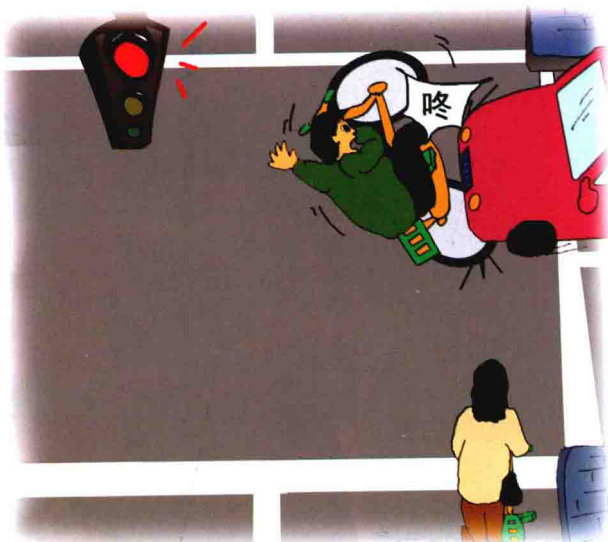




红灯抢行险象生 停止线外待放行

5. 路口遵守停止信号

前方路口红灯亮时，如果强行闯过停止线骑行，可能与其他方向的车辆发生碰撞，也会影响人行横道上的行人通行。另外，等候放行时越过停止线，会阻碍右转弯车辆通行，也容易被右转弯机动车撞倒。



闯红灯是严重违法
行为，容易引发事故。



骑车在路口遇到红灯亮时，要依次停在停止线以外；没有停止线的，要停在路口以外。由于自行车从减速到停车需要一些时间，因此，在路口要预先观察交通信号，发现交通信号为红灯或黄灯时，要提前减速停车。遇交通信号灯和交警指挥不一致时，要服从交警的指挥。



红灯亮时，一定要在停止线以外等待。

