

# 哈利法克斯 自行车手册

“骑行不仅是一种交通方式，  
更是一种转变。” - Adam Stones

第一版，2020年  
简体中文翻译，2023年



# 自行车适合所有人!

骑自行车是城市中最幸福的出行方式。让我们一起快乐, 健康并节约的骑行吧。

这本手册将教你了解自行车, 如何安全骑行, 以及如何遵守当地的交通法规。请继续阅读, 了解如何在哈利法克斯骑使用自行车出行。

## 目录

为什么选择自行车	3
了解你的自行车	4
骑行前的准备	6
交通规则	8
安全地骑行	10
路口安全	12
从A到E (教育Education、就业Employment、关键服务Essential Services)	14
一家人一起骑行	16
自行车道的种类	18
在不同天气下骑行	19
自行车的种类	20
骑行资源	22

# 为什么选择自行车

## 健康

定期骑自行车有助于保持身体健康,改善心理健康,帮助减少压力。

## 机动

自行车可以把我们从A点带到E点,其中'E'代表教育(education)、就业(employment)和基本服务(essential services)。由于自行车的价格优势,无论你的年龄、收入和身体状况如何,大多数人的日常出行都可以通过骑自行车完成。

## 了解社区

经常在公共场所骑行,可以与这些地方建立牢固的关系--也可以和与我们分享空间的人建立关系。骑行在我们的城市中建立了包容和安全的空间,让更多的市民参与其中。

## 环保

联合国政府间气候变化专门委员会(IPCC)有一个简单的建议:我们需要更多的自行车出行。骑行将我们与所居住环境联系在一起,让我们意识到我们对环境保护的影响力——如减少排放。

## 促进经济

骑行有利于本地企业发展。鼓励员工骑车上班的机构往往有着更好的市场表现。宏观上,自行车友好的城市在经济表现上也更为强大。英国的一项研究表明,非机动车主每月在社区商店的消费比机动车主要多40%。

# 了解你的自行车

自行车是一种相当简单的机器，但是如果你不知道这些零件的名字，你可能会在自行车店里感到非常迷惑，同样也无法去学习修理它。这张图将告诉你所有自行车零件的名字。



Bike Again 是一个自己动手的自行车合作社。你可以在这里学习修理自己的自行车，购买二手自行车和自行车零件。了解更多：

<https://www.facebook.com/BikeAgain/>



# 骑行前的准备

## 尺寸合适的自行车

一辆尺寸合适的自行车会令骑行更加舒适、安全、高效。

## 车架尺寸

当你双脚平放在地上，跨过自行车架，上管和你的身体之间还应 有2英寸的距离。

## 座位调整

当你坐在座包上，其中一个踏板位于最低处时，合适的高度应使该踏板上的脚处于基本伸直但保留一点弯曲的状态。合适的座位高度能够让你的骑行和转向更有效率。

## 车把调整

车把高度应与座位基本保持同一高度。车把高度、刹车位置以及变

速器的位置可以根据骑行风格或者骑手的舒适度调节。

## ABC 检查清单

ABC 检查清单是一种简单的技巧让我们记住骑行前的检查事项。

## Air 气压

- 车胎气压是否充足  
(按压车胎两侧来检查车胎气压是否在合适的范围内)

## Brakes and Bars 刹车和车把

- 刹车是否工作
- 车把是否固定好
- 车轮能否自由滚动

## Chain and Crank 链条和踏板

- 链条是否紧固并充分润滑
- 踏板能否自由转动

## 合适的头盔

一个合适的头盔可以在摔倒时保护头部。新斯科舍省的法律要求所有年龄段的人在骑自行车时都必须配戴头盔。头盔必须用穿过下巴的带子固定住。坐在自行车后座和拖车里的儿童也必须佩戴头盔。



### 头盔佩戴2-V-1 法则

-  眉毛和头盔之间保存2个手指的距离
-  绑带在你的耳朵两侧形成一个“V”形
-  绑带与下巴间保留1指的缝隙

## 车灯

新斯科舍省的法律规定，自行车车头必须配备白灯，车尾必须配备红色反光镜或尾灯。虽然法律仅要求后侧配有反光镜，本手册建议在能见度较低时使用能发光的红色尾灯。



## 车铃

法律还规定，自行车必须安有一个铃铛或喇叭，用以提醒其他道路使用者。

# 交通规则

## 交通安全/机动车法案

《机动车法(MVA)》目前正在更新并重新命名为《交通安全法(TSA)》，该法对所以道路使用者的行为进行管理。骑行者必须遵守所有常规的交通法规，以及专门针对骑行者制定的法规。

## 自行车也是车辆

《机动车法/交通安全法》认为自行车是车辆，骑行者与其他道路使用者有同样的权利和责任。在骑自行车时，你必须遵守交通规则，遵守交通标志，并使用手势。如果骑自行车的人违反了交通法规，将受到相应的处罚。

虽然自行车被认为是车辆，但道路通常是给小汽车和卡车设

计的。因此，骑行者必须根据自身技术水平、车道的状况和宽度、天气状况和能见度来选择合适的位置骑行。在骑自行车时，你应该在道路的右侧与车流一起行驶。你有权利占用整个车道。

## 把人行道留给行人

如果你在人行道或人行横道上骑车，这对行人来说是危险的，对你自己也很危险。如果你在人行道上骑行，每个路边的汽车出口都与你的路线交叉，汽车也许会看不见你并驶出。虽然你可能觉得人行道比马路更安全，但如果你在行人旁边骑车，你就变成了他人的安全威胁。16岁及以下的儿童可以在人行道上骑车，但任何超过16岁的人都会被开罚单。

## 骑行者可能发生的违法行为及惩罚

没有正确使用手势	\$180.00
未在“停”牌前停止	\$180.00
骑行未带有符合要求的前后车灯的自行车	\$180.00
在人行道上骑自行车	\$151.25
不戴头盔或头盔固定不当的情况下骑自行车	\$151.25
在停供自行车道的道路未按车道骑行	\$151.25
与车流逆行	\$151.25
坐在车把或车架上骑自行车	\$151.25
自行车未装有能正常工作的铃铛或喇叭	\$151.25
并排骑自行车	\$151.25
在Macdonald大桥没有使用自行车道	\$151.25
不清醒骑行 (受到酒精、药物影响)	\$600-\$2000

## 汽车司机可能发生的违法行为及惩罚

机动车超车时与自行车的间距小于1米(半个车身宽)	\$295.00
在自行车道上泊车	\$61.60
在自行车道上驾驶汽车	\$697.50

## 驾驶执照扣分

不适当地超车	4分
与自行车发生事故后未停车等待警察到来	6分

# 安全地骑行

## 多看多听

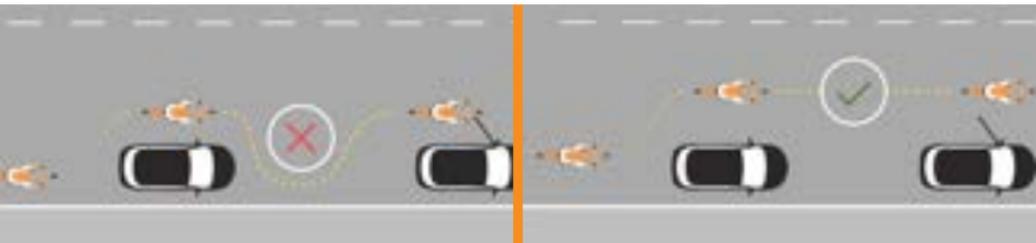
在骑车时，必须始终注意你周围的环境，包括你的前方和后方。主要并预测交通的变化：例如你前面的汽车向右转或者变道。提前计划自己的位置以避免碰撞。自行车后视镜可以帮助更好的观察。

## 被看见

“被看见”意味着你在道路上的适当位置骑行。如果有自行车道，请保持在自行车道上（只要安全）。如果你需要左转，请转到允许左转的任何一条车道的中央。

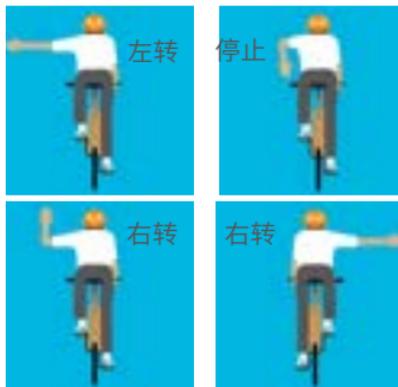
## 可预料

如果你充满自信并按照可预料的直线方向骑行，其他道路使用者便能够识别出你的行为并留出足够的空间让你骑行。不要在路边停车或施工路段突然转向，保持直行，这使你的动作对超车的司机来说是可预测的。骑车时一定要离路边停放的汽车至少1米（半车宽），以避免车门可能意外地打开撞到你。变道前请转头查看路况。



## 手势

在骑自行车时,你必须使用手势向其他道路使用者表示你正在转弯或减速。在转弯之前,请使用以下的手势示意你要去哪里。



## 分享道路

不幸的是,并不是所有的道路都有自行车道。在某些路线上,你可能不得不与汽车、公共汽车和卡车共享道路。占用你所需的道路空间是你的权利。不要在十字

路口超车。如果有车辆正在右转弯,请不要从右侧超越。

## 事故

尽管事故很罕见,但你应该做好准备。首先保持冷静,拨打紧急电话(911)或哈利法克斯市警局电话(902-490-5020)。同时提醒肇事司机,他们必须留在事故现场,直到警察到来。

## 事故现场

拍摄以下照片:

- 事故车辆和牌照
- 你的自行车和自行车损伤
- 你受伤的部位(如果有)
- 发生事故的道路上

## 事故结束后

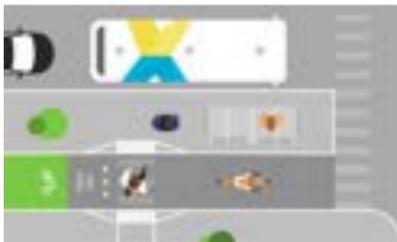
- 立即获取医疗报告
- 如果警察未出现,在24小时内向警察报告
- 联系你的保险公司

# 路口安全

路口是发生自行车和汽车碰撞最多的地方。

## 抬升的公交站台

抬升的公交站台是指自行车道的路面上升到与公共汽车站人行道齐平的地方,用于公交乘客的上下车。当有公交车停靠时,骑行者必须礼让公交车乘客。在公交车到站之前,公交车乘客必须在人行道上等待,不得占据自行车道。



## 常见的汽车-自行车碰撞

这里展示了一种常发生在路口的汽车-自行车碰撞。

### 汽车右转碰撞



### 逆向左转碰撞



## 骑行时如何左转

在大多数路口，自行车左转有两种方式。哈利法克斯地区政府最近在一些十字路口增加了一种新的基础设施，以帮助自行车左转，即两步左转方块。

## 机动车式左转



## 使用人行道左转



## 两步左转方块



要想了解更多关于自行车和路口安全的信息，请参加“Making Tracks”或“Urban Cycling101”课程。

请访问我们的网站：

[cyclehalifax.ca/urban-cycling-course](http://cyclehalifax.ca/urban-cycling-course) 或  
[ecologyaction.ca/our-work/transportation/making-tracks-safe-cycling-videos](http://ecologyaction.ca/our-work/transportation/making-tracks-safe-cycling-videos)

# 从A到E

(教育 Education、就业 Employment、  
关键服务 Essential Services)

## 四处转转

越来越多的哈法人选择使用自行车在城市里四处转转，因为自行车是一种快速又经济的旅行方式。在骑车旅行时，往往有一种难以置信的自由感。

## 和朋友一起骑行

如果你是城市骑行的新手，请与有更多骑行经验的朋友、家人或同事一起骑行。你的自行车伙伴可以帮助你学习如何在车流中骑行，以及找到通往特别目的地的最佳路线。

## 骑自行车通勤

骑车通勤能让你精神抖擞地开始新的一天！骑自行车去上班或上学也是一个很好的运动方式，可以在不经意间将锻炼融入你的一天。

## 选择最佳路线

哈利法克斯自行车地图(The Halifax Bike Map)可以帮助你规划骑行路线。它告诉你在哪里可以找到受保护的自行车道、地面标识的自行车道、行人自行车多功能小径和街区自行车道。该地图由哈利法克斯地区政府印刷，在图书馆和网站上免费发放。

## 自行车基础设施

哈利法克斯地区市政府已经承诺在2022年之前初步建成一个适合不同年龄和不同能力的人的(AAA)自行车基础设施网络。有了这个初步网络，你将能够在区域中心的受保护的自行车道、地面标识的自行车道、行人自行车多功能小径和街区自行车道上到达你想去的地方。

## 多模式出行

有时我们的交通是多模式的，这意味着我们将使用多种交通方式。将自行车与其他交通方式结合起来是很容易的。

## 渡轮出行

你可以带着你的自行车乘坐渡轮，哈利法克斯和达特茅斯之间的所有渡轮上都有自行车架。如果你不想带着自行车乘坐渡轮，你也可以将自行车锁在渡轮码头外的自行车架上。

## 公交出行

哈利法克斯的所有公交车都配备了自行车架，最多可以搭载2辆自行车。你需要自己固定和卸下自行车。自行车车架安装在公交车头部。它们是可折叠的，配有一个可调整大小的固定支架，用于固定自行车前轮与前叉的连接处。你不允许将自行车带入公交车内。

## 汽车出行

如果你拥有一辆汽车，你可以安装不同样式的自行车架来携带你的自行车。你可以去当地的自行车店了解更多关于如何使用汽车携带自行车。如果你没有汽车，Communauto Atlantic 是一家共享汽车公司。注册后你可以共享使用哈利法克斯半岛和达特茅斯市中心周围的汽车，这些共享汽车按小时和公里付费。你可以在车上安装自己的自行车架。将共享汽车和自行车骑行结合起来，没有汽车的你也可以生活得很舒适。

## 锁好你的自行车

无论在哪里结束骑行，一定要确保锁好你的自行车，防止被盗。注意一定要锁住你的车身架。使用U型锁将车身锁在固定的停车架上是最好的选择。你可以选择使用第二把锁把两个车轮锁住以加强安全性。



# 一家人一起骑行

## 交通、乐趣和自由

许多家庭发现一起骑自行车有很多乐趣。骑车出行给孩子们提供了探索城市的机会，随着他们年龄的增长，他们的独立性也在不断增强。这里有一些关于家庭骑行的提示。

## 怀孕时骑行

许多人在怀孕期间骑自行车。骑自行车是一种很好的低强度的活动。在怀孕后期，当步行比较困难时，骑自行车可以帮助你更轻松地出行。如果你决定在怀孕期间骑车，没有上管的自行车会更容易骑，而且有更大的空间留给孕妇的肚子。你可以考虑降低坐垫，这样你就可以随时把脚放在地上。最重要是，做你和你的身体感觉正确的事情。

## 带婴儿和幼儿骑行

和你的小伙伴们一起骑自行车是一种很好的出行方式，但是你应该先咨询儿科医生。你可以使用”汽车“座椅支撑宝宝的头部和颈部，然后放在你身后的自行车拖车里，或者放在前面的货架里如果你骑得是一辆货运自行车。

当你的孩子的颈部力量已经发育到能够支撑自己，你可以过渡到以下几种方式：

- **前部儿童座椅**：安装在车把附近，为你的孩子提供良好的视野。
- **后车架座椅**：通过车架安装在自行车后面
- **后货架座椅**：安装在自行车后货架上，尺寸较大，适合较大的幼儿使用
- **长尾自行车**：适合两个后部儿童座椅和一个前部儿童座椅

## 前部儿童座椅



## 后车架/ 货架座椅



## 长尾自行车



## 学习骑车

在3到7岁之间, 你的孩子就成长到可以离开你的自行车, 准备自己骑车了。他们要学习的第一件事就是保持平衡, 使用平衡车(滑步车)是一个很好的办法。平衡车有只有两个轮子但是没有踏板, 孩子们使用双脚蹬地来滑行。

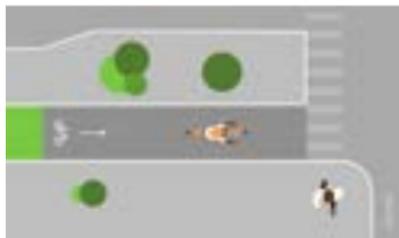
一旦小家伙们有了一些使用平衡车的经验, 他们就可以开始练习骑两轮自行车。确保他们坐在自行车座位上时, 双脚可以接触地面。记住, 你的孩子可以在人行道上骑车, 但你应该在旁边的马路上骑。

全家一起骑车可以让你的孩子享受周边的风景和声音, 学习如何穿越他们的社区, 并体验他们的城市。当他们长点一些后, 自行车给予了青少年在整个城市中独立出行的能力。

# 自行车道的种类

在新斯科舍省，除了少部分限行的高速公路外，你可以在任何类型的道路上骑自行车。与此同时，哈利法克斯地区政府正在建设越来越多的专门用于骑行的基础设施。

## 受保护的自行车道



## 行人自行车多功能小径



## 地面标识的自行车道



## 街区自行车道



# 全天候骑行

## 为你的骑行提供风雨保障

一旦你养成了骑车的习惯后，你甚至会想在恶劣的天气中骑行。这里有一些可以使你的骑行更愉快的物品：

- 阻挡雨水污渍的挡泥板
- 镶钉或滚花轮胎，以便在冬季提供更好的抓地力
- 手套（可套在车把上的大套）

## 全天候穿着

城市骑行不需要很多特种服饰，但有些物品可以使你的骑行更加舒适。

- 雨裤和雨衣
- 帽子、围巾、保暖防水手套
- 防水靴、羊毛袜
- 背包/书包的防雨罩

## 自行车保养

如果你选择一年四季在各种条件下都骑车而不只是夏天，自行车的磨损速度会加快。确保每周用清洁剂清洁自行车链条一次，每周上一次自行车润滑油。这将使你的骑行更加顺畅，并延长自行车链条寿命。在冬天，当融雪盐沾到自行车时，至少每周擦拭一次车架和其他部件。

## 骑行方式

在冬季湿滑的天气里，根据情况调整骑行方式是很重要的。冬季骑行应该保持慢速骑行，平稳地踩踏，并放松上半身。转弯应当舒缓。预留足够的刹车距离。遵循这些提示，你也可以安全地在四季骑行。

# 自行车的种类

不同类型的自行车可以满足不同的需求。这里有一些常见的自行车和它们的用途，以帮助你选择最适合你或你家人的自行车。

## 公路车

最适合在铺装路面上快速骑行。



## 荷兰式城市自行车 (淑女车)

最适合城市内通勤。



## 山地自行车

最适合铺着砂石/林间的小路。



## 躺式自行车

最适合对关节影响较小和有腰痛的人。



## 混合型自行车

结合公路车和山地车特点的混合车型，适用城市内通勤。



## 电助力自行车

最适合有很多陡坡的路线或长距离通勤的路线。



## 长尾货运自行车

最适合在车座后携带大量物品或年龄较大的幼儿。



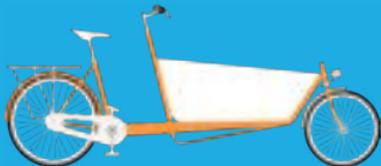
## (成人用) 三轮车

最适合平衡感不好的人。



## 前斗式货运自行车

最适合在车座前携带大量物品或年龄较大的幼儿。



## 旅行车

最适合自行车露营旅行，能够携带装备，并适于远距离骑行。



# 骑行资源

## DIY 自行车修理

Bike Again!.....	902-429-2202
Dal Bike Centre.....	902-494-8345

## 自行车政策、规划和推广

Bicycle Nova Scotia.....	902-377-2960
DalTRAC.....	902-494-3209
Ecology Action Centre.....	902-429-2202
Halifax Cycling Coalition.....	902-802-8004
Halifax Regional Municipality.....	311
Welcoming Wheels.....	902-429-2202

## 自行车店

Bike & Bean.....	902-820-3400
C. Robertson Electric Bikes.....	902-423-9386
Cyclesmith.....	902-425-1756
捷安特自行车.....	902-407-2462
Halifax Cycles.....	902-407-4222
Long Alley Bicycles.....	902-404-9849
Mountain Equipment Company.....	902-421-2667
Velofix Nova Scotia.....	1-855-835-6349



# 自行车是一个强大的工具, 让不同年龄和不同能力的人都能够自由出行。



请加入哈利法克斯自行车联盟, 支持我们的工作。当我们与市政府员工和议员讨论建设更好的自行车基础设施时, 我们的会员给了我们政治上的筹码。有了你的帮助, 我们工作可以更加有效。今天就到[cyclehalifax.ca/register](http://cyclehalifax.ca/register)注册吧。

# 骑自行车, 享受健康, 幸福和自由吧。

支持:



Ecology  
Action  
Centre



HALIFAX

哈利法克斯骑行手册, 第一版, ©2020年8月

中文翻译©2023年2月 龚少秋 (Shaoqu Gong)

版权所有: 哈利法克斯自行车联盟 (Halifax Cycling Coalition)

文本/设计/排版: Meghan Doucette

插图: Hannah Emmett, Andrew Durano

编辑: Anika Riopel, Ashleigh Boers, Emily Miller, Becky Spencer, Steven Schwinghamer, Ben Hammer, Jenna Molenaar, Jillian Banfield, Dan Peterson, Megan Rector, Raylene Langor, Sarah Manchon and Peter Zimmer

参考资源: Sources: Can-Bike, The Toronto Cyclists Handbook, The Toronto Cycling Handbook: Family Edition, Quebec Safe Cycling Guide, Nova Scotia Bicycle Safety booklet, BYCS, Nova Scotia Summary Offence Ticket Booklet, and Freepik.