



救生培訓

從您的駕駛中獲得更多資訊



如需找出原因，請觀看我們的影片，網址：
<http://www.dol.wa.gov/driverslicense/motorcycles.html>

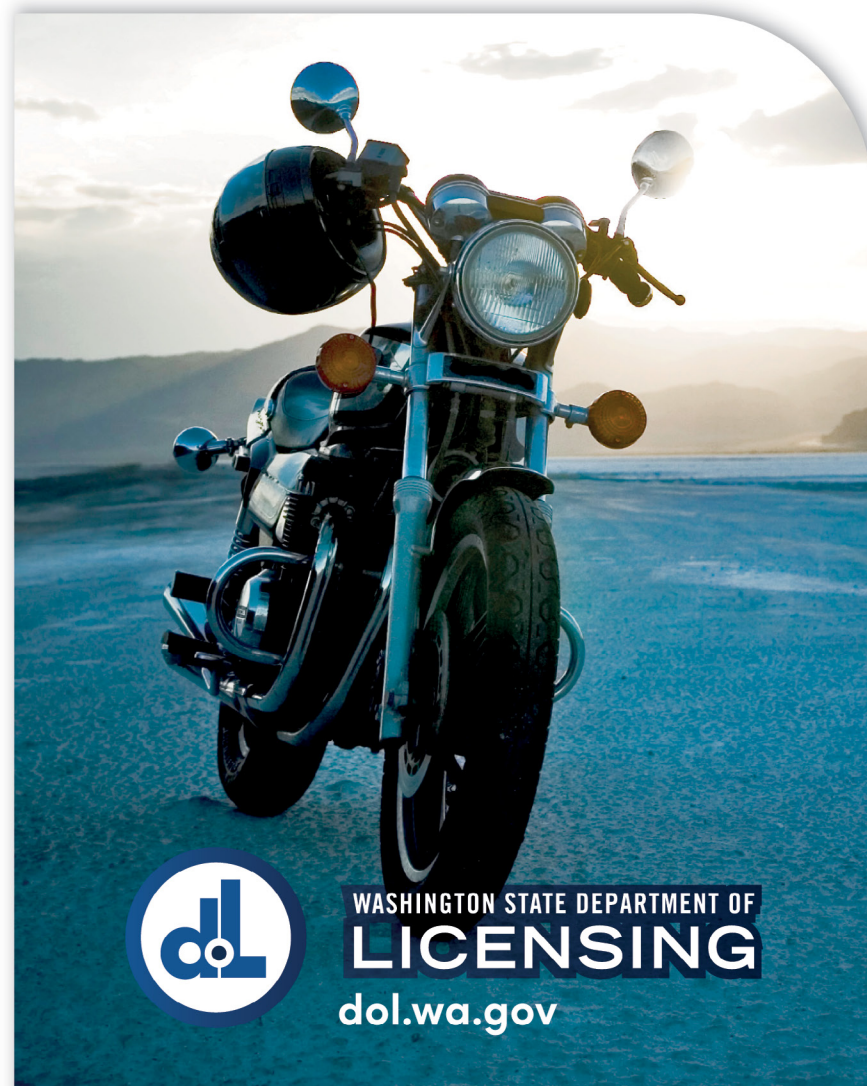


WASHINGTON STATE DEPARTMENT OF
LICENSING

520-407 (R/6/21)

摩托 車操作手冊

兩輪摩托車及三輪摩托車



WASHINGTON STATE DEPARTMENT OF
LICENSING
dol.wa.gov

目錄

Washington州摩托車安全計劃

二輪摩托車及三輪摩托車駕駛許可	1-1
獲得您的學習駕照/駕駛許可	1-2
學習駕照/駕駛許可費用	1-2
學習駕照	1-3
騎士訓練及教育	1-3
二輪騎士教育課程	1-3
新手騎士課程	1-3
中級騎士課程	1-4
進階騎士課程	1-4
三輪騎士教育課程	1-4
新手三輪騎士課程	1-4
進階三輪騎士課程	1-5
駕駛許可考試	1-5
從外州轉移至此地	1-6
準備騎行	
守護自身安全	2-1
佩戴功能齊全的裝備，守護自身安全	2-2
安全帽	2-2
安全帽類型和結構	2-2
安全帽貼合度	2-4
眼部防護	2-4
防護裝備	2-5
外套和褲子	2-5
靴鞋	2-5
手套	2-6
聽力保護	2-6
舒適度和防風雨日曬	2-6
醒目度	2-7
了解並檢查您的摩托車	2-7
選擇正確的摩托車	2-7
了解您的摩托車	2-8
檢查摩托車	2-8
透過承擔責任守護自身安全	2-10

騎乘兩輪摩托車

適合您的摩托車.....	3-1
二輪摩托車和三輪摩托車之間的差異.....	3-1
騎行姿勢.....	3-1
基本控制和操作.....	3-2
離合器控制和換檔.....	3-3
兩輪轉向.....	3-3
過彎.....	3-4
過彎步驟.....	3-4
過彎路線.....	3-5
觀察、預測、選擇.....	3-7
煞車.....	3-8
直線煞車.....	3-8
彎道煞車.....	3-8
迴避操縱.....	3-9
快速停止.....	3-9
急轉彎.....	3-9
運送乘客和貨物.....	3-10

騎乘三輪摩托車

三輪摩托車的類型：適合您的三輪摩托車.....	4-1
二輪摩托車和三輪摩托車之間的差異.....	4-1
優點.....	4-2
缺點.....	4-2
騎行姿勢.....	4-2
基本控制和操作.....	4-3
離合器控制和換檔.....	4-3
獨特的操控特性.....	4-4
三輪轉向.....	4-4
傾倒線.....	4-4
「飛行」與轉向反轉.....	4-6
偏擺.....	4-6
過彎.....	4-7
過彎步驟.....	4-8
三輪摩托車轉彎.....	4-9
邊三輪摩托車轉彎.....	4-9
山坡.....	4-9
飄移.....	4-10

煞車	4-10
直線煞車.....	4-10
彎道煞車.....	4-10
迴避操縱	4-11
快速停止.....	4-11
急轉彎.....	4-12
運送乘客和貨物.....	4-12

道路策略

道路策略	5-1
醒目度.....	5-1
車道選擇.....	5-1
車道位置.....	5-3
醒目度	5-4
創造時間和空間	5-5
總停車距離.....	5-5
看向路的遠處.....	5-6
跟車距離.....	5-6
被其他人跟車.....	5-6
主動策略.....	5-7
道路管理技能	5-7
交叉路口.....	5-7
路面危險.....	5-8
跨越障礙物.....	5-10
變換車道.....	5-10
超車.....	5-11
夜間騎行.....	5-11
目標固定.....	5-12
集體騎行	5-13
與大家保持距離.....	5-13
交錯車隊.....	5-13
支配自己的騎行.....	5-13

干擾

干擾類型	6-1
酒精和藥物.....	6-1
大麻.....	6-3
酒精與法律.....	6-3

定罪的後果.....	6-3
科技.....	6-4
身體與情緒.....	6-4
同儕壓力.....	6-5
團隊騎行.....	6-6
支配自己的騎行.....	6-6
永不停止訓練.....	6-6
穿戴裝備.....	6-6
挑戰同儕壓力.....	6-7
請在無酒醉且不分心時騎行.....	6-7
守護自身安全.....	6-7
始終在技能水準的範圍內騎行.....	6-7
附註.....	7-1

本指南不應作為法律索賠或訴訟的依據。市、鎮和縣的交通規則可以超越州法律，但不能與之衝突。如果您希望進一步了解與機動車操作、摩托車操作和駕駛執照有關的具體法規，請參閱RCW（Revised Code of Washington，《Washington修訂法》）第46章「機動車」的內容。請仔細閱讀。

我們歡迎您提出書面意見或建議。您提出的意見須郵寄至以下地址：

Motorcycle Safety Program
Department of Licensing
PO Box 9030
Olympia, WA 98507

您可以隨時在我們的網站上找到本指南的最新版本以及其他最新資訊：www.dol.wa.gov。

本摩托車操作手冊參考了由以下組織和機構所提供的資訊：NPSRI（National Public Services Research Institute，國家公共服務研究所）、NHTSA（National Highway Traffic Safety Administration，國家公路交通安全管理局）、MSF (Motorcycle Safety Foundation)、ESC (Evergreen Safety Council)和AAMVA（American Association of Vehicle Administrators，美國車輛管理協會）。

由Washington州執照部 (Department of Licensing)出版。

我們致力於提供平等的服務機會。如需了解更多資訊，請造訪 dol.wa.gov/access (TDD/TTY 711)。

WASHINGTON州摩托車安全計劃

本手冊由Washington州的DOL（Department of Licensing，執照部）及Washington州的WMSP（Washington Motorcycle Safety Program，Washington摩托車安全計劃）提供；旨在為所有騎士提供摩托車騎乘技巧與資訊，無論其有無相關經驗。

我們的目標在於促進並推動摩托車安全騎乘，方法如下：

- 實施優質的騎士訓練計劃
- 在全Washington州開展公共資訊活動
- 透過全面評估核發學習駕照及駕駛許可。

Washington州的騎士教育培訓課程是國家公認課程。該培訓由當地DOL認證的摩托車培訓學校執行，並以摩托車學習駕照及駕駛許可費用作為其津貼來源。

如需獲得更多駕駛許可及學習駕照費用、摩托車法律的相關資訊，或需搜尋您住所附近的摩托車培訓/考試學校，請瀏覽：dol.wa.gov。

二輪摩托車及三輪摩托車駕駛許可

您的駕照上需具備摩托車學習駕照或駕駛許可，才能在Washington州的道路上合法騎乘摩托車。按州法律規定，由於二輪及三輪摩托車操作上的差異，二者必須分開訓練和考試，以及核發駕駛許可。

為了能合法騎乘摩托車：

- 騎乘二輪摩托車，您必須擁有二輪學習駕照或駕駛許可。
- 騎乘三輪摩托車（邊三輪摩托車、三輪車、倒三輪車等），您必須擁有三輪學習駕照或駕駛許可。

如果您未持有法律要求的學習駕照或駕駛許可而在公共道路上騎乘摩托車，您的摩托車將會遭到扣留。目前未持有駕駛許可騎車的最低罰款為\$389。

根據RCW 第46.30.020條規定，所有摩托車皆需投保責任保險。

獲得您的學習駕照/駕駛許可

二輪摩托車

您必須同時通過基本理論及技能考試，才能獲得二輪車輛學習駕照。除此之外，您必須通過進階理論及技能考試，才能獲得二輪駕駛許可。您必須接受並且通過全部四項學習駕照/駕駛許可考試才能獲得二輪駕駛許可。所有考試必須在其中一所我們所合作的培訓學校進行。

三輪摩托車

您必須通過理論考試才能獲得三輪學習駕照。除此之外，您必須通過技能測試才能獲得三輪駕駛許可。您必須同時通過兩項考試才能獲得三輪摩托車證書。所有考試必須在其中一所我們所合作的培訓學校進行。

如需獲得更多取得學習駕照或駕駛許可的相關資訊，請瀏覽我們的網站：<https://www.dol.wa.gov/driverslicense/motoendorsement.html>

您可在下列網址查詢培訓/考試學校：

<https://www.dol.wa.gov/driverslicense/mototraining.html>。

如需獲得更多必要考試的相關資訊，請瀏覽我們的網站：

<https://www.dol.wa.gov/driverslicense/motowrittenskills.html>

摩托車運動與其他運動相似，需要專門的騎乘技術和心理技能；必須透過訓練及練習來培養並維持這些技能。不夠熟練運動技能可能導致嚴重的傷害，甚至是死亡。接受額外的進階訓練來磨練您的騎乘技術及心理技能，將幫助您成為更能安全駕駛的騎士。

Washington州法律要求所有未滿18歲的騎士在申請駕駛許可前，需圓滿完成一項經認證的安全課程。未滿18歲的學生必須獲得父母的許可，才能接受安全課程並申請駕駛許可。

學習駕照/駕駛許可費用

您可於下列網址查詢當前的摩托車學習駕照/駕駛許可費用：

<dol.wa.gov/driverslicense/fees.html>

摩托車學習駕照和駕駛許可費用會用於補貼摩托車安全培訓課程，得以在Washington州各地推廣摩托車安全理念，以及會用在計劃行政管理上。

學習駕照

- 騎士至少需年滿16歲，且目前擁有Washington駕駛駕照。
- 持有學習駕照的騎士不得載客和在晚間騎車。
- 此學習駕照將在180天後過期，在首張學習駕照過期前可延期一次。如果您未在學習駕照過期前延期，將需要重新接受考試，才能獲取第二張學習駕照。
- 5年期間內，您只能擁有兩張學習駕照。

騎士訓練及教育

Washington摩托車安全計劃 (Washington Motorcycle Safety Program) 強烈鼓勵您接受最初及接下來的摩托車訓練。沒有接受正式訓練課程的騎士會錯過重要的教學內容，例如從專業摩托車培訓師身上學會技巧、道路策略及技能發展。

執照部已經在Washington各地核准多項新手、中級及進階的二輪和三輪摩托車訓練課程。完成摩托車訓練課程可讓您符合摩托車保險的折扣資格。藉由學習基礎理論及技能可確保您成為此項運動的最佳好手，同時從專業人士身上學會技巧和訣竅！

二輪騎士教育課程

新手騎士課程

為很少經驗或無經驗的新手騎士設計的課程，通常持續兩天或更多天。

新手騎士訓練提供：

- 課程教學及經認證的課程材料，所涵括的主題包括基礎摩托車騎乘、行車技巧、道路策略及防護性裝備
- 用於課堂使用的培訓摩托車，或者您可以使用自有摩托車*
- 在受保護訓練區域進行的實務騎乘教學
- 理論及技能學習駕照考試為課程的一部分。

*當您使用自有摩托車時，您的摩托車需通過行前檢查，且您需要提供保險證明。

中級騎士課程

此課程為歸返騎士或已具備基礎摩托車理論的騎士而設計。中級訓練通常為一日課程且提供：

- 量身定制的課程教學及經認證的課程材料，所涵括的主題包括行車技巧、道路策略及防護性裝備
- 用於課堂使用的摩托車，或者您可以使用自有摩托車*
- 在受保護訓練區域進行的實務騎乘教學
- 理論及技能學習駕照考試為課程的一部分

*當您使用自有摩托車時，您的摩托車需通過行前檢查，且您需要提供保險證明。

進階騎士課程

進階騎士課程為有經驗的騎士而設計，將為您提供增進摩托車騎乘技能的機會。*

這些課程將提供：

- 騎乘練習，包括進階煞車技巧、轉彎技能及緊急轉彎反應
- 進階技巧及道路預防性策略的討論
- 參與此課程的學生需自備摩托車。
- 此課程可進行駕駛許可考試

*您必須提供保險證明，且您的摩托車需通過行前檢查。

三輪騎士教育課程

新手三輪騎士課程

基礎三輪課程為無經驗或很少經驗的騎士所設計。課程提供：

- 課程教學及經認證的課程材料，所涵括的主題包括基礎三輪摩托車騎乘、行車技巧、道路策略及防護性裝備
- 一些地點會提供三輪摩托車作為練習使用，或者學生可以使用自有三輪摩托車*
- 在受保護訓練區域進行的實務騎乘教學

- 理論和技能許可考試實屬課程的一部分。

*當您使用自有摩托車時，您的摩托車需通過行前檢查，且您需要提供保險證明。

進階三輪騎士課程

此課程為擁有基礎及中級三輪摩托車騎乘經驗的騎士所設計，且提供：

- 進階的課程教學及經認證的課程材料，所涵括的主題包括行車技巧、道路策略及防護性裝備
- 在受保護區域進行的實務騎乘教學
- 理論和技能許可考試實屬課程的一部分。
- 參與此課程的學生需自備三輪車。您必須提供保險證明，且您的三輪摩托車需通過行前檢查。

駕駛許可考試

二輪及三輪摩托車理論及技能考試皆由DOL於本州各地所簽約的培訓學校執行。參加學習駕照或駕駛許可考試不要求必須參加訓練課程。

在您完成必要考試後，需等待三個工作天，才能至證照辦公室拿取您新增的駕駛許可。

如需獲得更多詳細資訊，請瀏覽我們的網站：

DOL認證的培訓學校/考試提供者：

<https://www.dol.wa.gov/driverslicense/mototraining.html>

從外州轉移至此地

如您需要轉移外州駕照以及該駕照上當前有效的摩托車駕駛許可至 Washington州，您必須告知DOL工作人員您同時想要轉移該駕駛許可。

如果您想要從外州轉入二輪摩托車駕駛許可，您必須提供：

- 當前有效的二輪摩托車駕駛許可

如果您想要從外州轉入三輪摩托車駕駛許可，您必須提供：

- 當前有效的三輪摩托車駕駛許可*

*所提供之文件必須證明您確實已於原州通過單獨的三輪摩托車考試。若無證據可證明您已通過單獨的三輪摩托車考試，您將只會獲得二輪摩托車駕駛許可。

如需獲得更多詳細資訊，請瀏覽我們的網站：

DOL駕駛證照服務辦公室地點：

<https://fortress.wa.gov/dol/dolprod/dsdoffices/>

準備騎行

守護自身安全

就像選擇開車一樣，選擇騎行也會帶來一定的風險。然而，摩托車騎士面臨風險的方式與眾不同且更突出：牽引力、天氣和潛在的道路危險對騎士來說都是相當大的挑戰，而汽車駕駛員通常不會面臨這些挑戰。

除了這些增加的風險之外，還有以下相關因素：

- **保護性** – 缺乏車輛內置保護：沒有安全帶、安全氣囊或鋼製防滾架
- **穩定性** – 穩定性和平衡性的差異（四輪與三輪或只有兩輪的車輛）
- **牽引力** – 兩輪車輛比四輪車輛更容易受到地面障礙的影響
- **舒適度** – 騎士比汽車駕駛員更容易受到惡劣天氣的影響
- **醒目度** – 摩托車比汽車更難被看到。

大多數摩托車碰撞事故都涉及多個風險因素同時疊加。舉個例子，想像一下堆疊的積木塔。每塊積木都代表著騎士必須意識到並學會管理的不同風險。如果積木塔堆得太高，則會倒塌。騎行時也是如此，堆積太多的風險最終會導致摔車。不斷培養和練習身體及心理騎行技巧，有助於您減少或消除騎行時的許多風險。

與開車相比，選擇騎摩托車是否會增加您的風險？是的。騎行和開車不同，您必須像騎士一樣思考，而不是像汽車駕駛員那樣思考。您必須提高對環境和車輛操控方式的認知，同時主動應對危險。

是否有辦法可以讓您主動管理這些風險？您可以透過為每一次騎行做好準備來管理其中一些風險。您的身體有受到保護嗎？您的摩托車準備好了嗎？您準備好了嗎？

請謹記，作為摩托車騎士，您的技巧和行為是您面臨的最大風險。識別、接受和管理您的風險。

佩戴功能齊全的裝備，守護自身安全

管理風險的一種方法是選擇能夠提供以下功能的裝備：

- **保護性** – 防止擦傷和衝擊
- **舒適度** – 讓您專注於道路
- **醒目度** – 方便其他道路使用者看到您

防護裝備可在碰撞時提供保護，在不同天氣條件下提供舒適感，並可讓道路上的其他人看到您，從而顯著降低風險。

安全帽

摩托車碰撞中導致騎士死亡的最常見原因為頭部受傷。無論速度如何，與不戴安全帽的騎士相比，佩戴安全帽的騎士在碰撞中頭部受傷後存活的可能性要大得多。為了降低風險和提高在碰撞中倖存的機率，您可以做的最重要的一件事就是佩戴優質、貼合且牢固固定的安全帽。

若要在Washington合法騎行，您必須佩戴符合DOT（Department of Transportation, 交通部）指引規定的安全帽。DOT合規是由安全帽後外部和內部的「DOT」標籤標示。

新奇安全帽不符合DOT規定，在公共道路上騎兩輪或三輪摩托車時不得佩戴。

安全帽類型和結構

安全帽有多種款式（圖2-1），包括全罩式(A)、可掀式或上翻式(B)、四分之三罩式(C)以及半罩式(D)。半罩式和四分之三罩式安全帽在碰撞中無法保護您的下巴和臉部。全罩式安全帽被認為是最安全的安全帽，因為其可為這些部位提供最佳保護。

無論款式如何，符合DOT規定的安全帽都必須具備：

- 抗衝擊外殼
- 衝擊吸收內襯（通常為發EPS [Expanded Polystyrene, 發泡性聚苯乙烯] 泡棉）
- 舒適內襯（襯墊）
- 頸戴式或頤帶式固定系統

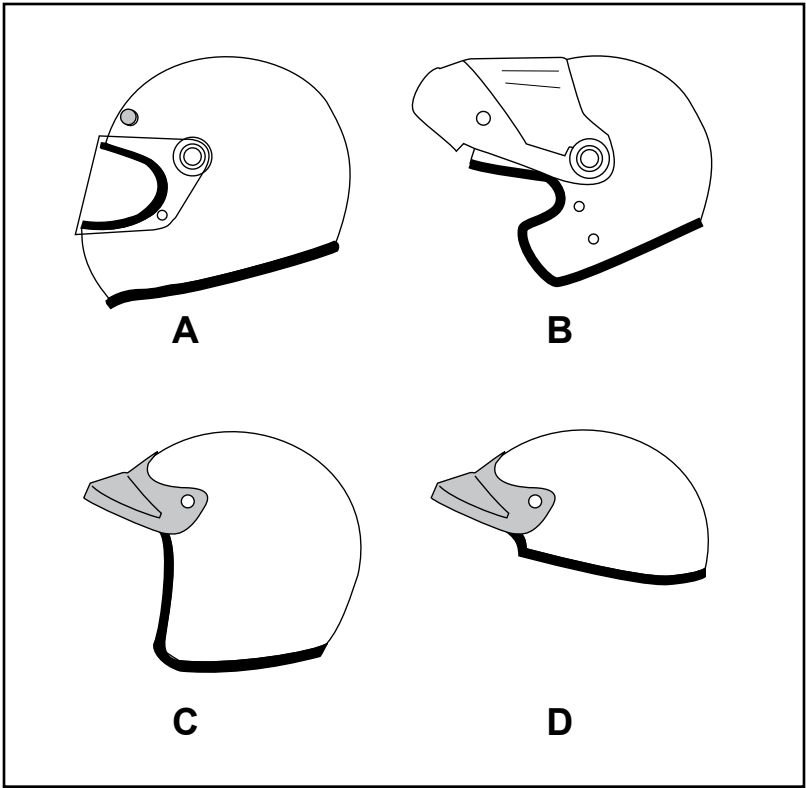


圖2-1
安全帽類型

如果安全帽有明顯瑕疵，如裂縫或帶子磨損，以及在發生碰撞事故後，應更換安全帽。許多製造商建議每五年更換一次安全帽，因為保護材料會隨著時間的推移而損壞。

除了DOT合規之外，安全帽還可能具備其他安全認證。其中最常見的是Snell認證（來自Snell Memorial Foundation）和ECE（Economic Commission for Europe, 歐洲經濟委員會）認證。您應該研究不同的安全帽款式和認證，以協助確定哪種安全帽最適合您。請謹記，Washington在法律上允許佩戴的所有安全帽必須至少符合DOT規定。

選擇安全帽時的另一個考慮因素是其如何便於其他道路使用者更容易看到您。引人注意是降低風險的重要部分，因此請考慮將深色安全帽換成亮色或白色安全帽。

安全帽貼合度

除了款式和認證外，影響安全帽保護能力的最重要因素之一是貼合度。安全帽應始終緊密貼合：不應該太緊以至於引起疼痛或頭痛，也不應該太鬆以至於在騎行時移動或從您的頭部脫離。

安全帽製造商針對不同的頭型製作安全帽；研究不同的品牌以幫助您確定最合適的品牌。

貼合度良好的DOT合規安全帽不會阻擋或阻礙騎士的中央或周邊視野。貼合度良好的安全帽不會阻擋摩托車騎士需要聽到的聲音。確保安全，始終佩戴貼合度良好的DOT合規優質安全帽，提供最佳保護、舒適度和能見度。

眼部防護

Washington法律要求在公共道路上騎行時需佩戴護目用具，除非您的摩托車配備有擋風玻璃。護目鏡也可用於保護眼睛，但佩戴護目鏡，亦或使用擋風玻璃都可能無法抵禦環境因素或道路碎屑。

眼鏡或太陽眼鏡通常也無法提供足夠的保護，因為大多數都不是防碎的，並且在車速過快的情況下轉動頭部時，其可能會脫落。

帶有塑膠防碎面罩的安全帽不僅能為您的眼睛提供充分保護，還可以在發生碰撞時幫助保護您的臉部。前面提到的所有問題都令人感到分心和痛苦，但如果您因為視線不良而無法專注於道路情況，這些問題可能會變得致命。

為了有效預防，護目罩或護面罩必須：

- 無刮痕
- 抗滲透
- 提供清晰的前方和兩側視野
- 牢固地固定在安全帽上，防止被吹落

- 讓空氣流通以減少起霧現象
- 如果需要，為眼鏡或太陽眼鏡留出足夠的空間

在低能見度條件下（如黃昏），或在起霧或下雨等惡劣天氣條件下騎行時，不應佩戴有色護目鏡。

防護裝備

在Washington州合法騎行所需的最低配防護裝備為DOT認證的安全帽和護目鏡，但要思考這是否足以在嚴重碰撞中保護您的身體。您是否應該始終穿戴能盡可能提供最多防護的裝備？答案為「是」。

外套和褲子

摩托車防護裝備的設計通常與街頭服飾不同。許多騎士外套的袖子剪得更長，並在背部向下延伸；當騎士向前傾斜以觸摸車把時，這會改善貼合度。裝備應緊密貼合而又足夠寬鬆，以便您可以行動自如。

由皮革或堅固耐磨材質製成的摩托車裝備可提供最佳保護，而牛仔布無法提供顯著的磨損保護。為了防止衝擊，您應該選擇穿戴在膝蓋、肘部、肩部、臀部和背部等關鍵部位有護具的裝備。

穿上專為騎摩托車設計的外套和褲子，可以幫助您在不同的天氣條件下感到舒適並減少分心。在寒冷的天氣裡，適當的裝備可以幫助防止失溫，即體溫過低。失溫非常危險，因為它會導致身體和精神功能喪失。

騎士外套和褲子有助於防止在炎熱天氣中出現熱衰竭和脫水。嘗試尋找帶有通風孔和/或網布面板的裝備，既可以防止陽光直射和風吹，又能讓空氣流通，助您保持涼爽。您越感到舒適，就越能專注於安全騎行。

靴鞋

摩托車專用騎士靴/鞋應該堅固耐用，但靴/鞋筒也要足夠高以蓋住您的腳踝。正規的騎行靴鞋應在腳踝、脛骨、腳趾和腳後跟處進行加固，以提供額外的支撐和保護。騎士穿的靴鞋，鞋底應由堅硬、耐用、防滑材料製成。記住要保持鞋跟低矮，以免其卡在粗糙的表面上，同時也較適合腳釘和控制裝置。鞋帶應收緊以防止其掛在摩托車的零件上。

手套

跌倒時的自然本能是將手伸到身體面前；但是這可能並不總是正確的跌倒應對方式，因為這樣可能會讓您的雙手受傷。騎士手套通常由皮革或紡織品製成，並且通常包含附加保護材料，如保護潛在碰撞部位的襯墊和剛性護甲。試戴多副不同的手套，確保其緊密貼合手部，而不會限制手部活動；確保沒有會導致手指或手部疼痛的接縫。摩托車專用手套應適當貼合手部，以提供良好的抓握力和控制力，同時為您的手和手指提供保護。

聽力保護

即便使用全罩式安全帽，摩托車發出的噪音，尤其是安全帽周圍氣流的噪音也可能非常大聲。長期暴露在氣流和道路噪音中會導致永久性聽力損傷。

良好的聽力保護裝置可降低有害噪音的水平，同時還能讓您聽到喇叭和警報器等重要聲音。無論您選擇哪種品牌或款式的安全帽，都要額外挑選聽力保護裝置，以降低聽力損失風險。

注意：在Washington州，使用入耳式聽力保護裝置（耳塞）是合法的，但入耳式揚聲器（耳機）則不合法。

舒適度和防風雨日曬

您應該了解環境條件並相應地穿戴著裝。在您騎行過程中可能遇到的狀況下，您的裝備幫助您保持舒適和警覺的效果如何？許多騎士穿著多層衣服，為適應不同的天氣條件做好準備。

在中度低溫下騎摩托車可能會導致嚴重發冷、疲勞甚至失溫。相反地，在極端高溫環境中騎行會導致中暑、曬傷、脫水和疲勞。選擇有助於降低環境風險的裝備：如果您因天氣狀況而分心，則會降低您專注於安全騎行的能力。

醒目度

汽車駕駛員在與摩托車發生碰撞後最常見的說法之一是：「我沒有看到摩托車。」由於摩托車外形較小，車燈也較小，因此通常更難看到摩托車。作為一名騎士，您有責任讓別人看到您。降低風險的最佳方法之一是選擇可以讓您看清事物並引人注意的騎行裝備。假設其他汽車駕駛員看不到您，則可透過穿上色彩鮮豔的反光裝備來協助他們看到您。如果您更喜歡穿戴黑色裝備，則應選擇在騎行期間在外套外再穿一件高醒目度的反光背心。

了解並檢查您的摩托車

統計資料顯示，大多數碰撞事故都是在騎士使用當前摩托車的經驗少於六個月時發生，無關乎經驗水平。

您可以透過以下方式降低碰撞風險：

- 根據您的技巧水平選擇合適的摩托車尺寸和類型
- 熟悉摩托車的控制、性能和操控能力
- 對您的摩托車進行騎行前檢查，並按時進行保養

選擇正確的摩托車

選擇一款既適合您又契合您預定騎行類型的摩托車。兩輪和三輪摩托車有多種尺寸和款式，並非所有摩托車都適合所有用途：

例如，重型機車可能不是越野騎行的最佳選擇；小型兩用摩托車可能沒有多日旅行所需的行李容量；而對於乘客來說，運動型摩托車不如邊三輪摩托車舒適。

試著坐在您打算購買的摩托車上，並試問自己以下問題：

- 您可以舒適地觸碰到所有控制裝置嗎？
- 尺寸、重量和動力是否契合您的舒適度要求和經驗水平？
- 款式是否符合您的需求？

新手騎士應該從較小、較輕的摩托車開始，因為它們更容易控制、不那麼嚇人且更容易操縱。

細想一下您想如何使用您的摩托車：您會將它用於娛樂、旅遊、環城巡遊還是通勤？

摩托車的各種設計和款式適用於許多不同的用途。無論是兩用型摩托車、重型機車、標準型摩托車、運動型摩托車、三輪摩托車或是配備側車的摩托車，選擇一輛契合您喜歡的騎行類型和您技巧水平的摩托車，可以降低您的風險並增添路途樂趣。

了解您的摩托車

在您將摩托車帶回家後，或者即使您要借一輛摩托車，也請花點時間去了解它。熟悉控制裝置以及如何使用它們；使用不熟悉的控制裝置可讓人嚴重分心，而分心騎行可導致碰撞事故。

每一台兩輪或三輪摩托車都有其獨特的操控特性。無論您的經驗多麼豐富，在騎任何不熟悉的摩托車時都要特別小心。

找一個空曠、安全的區域來練習定位和使用控制裝置。練習慢速操縱、轉彎、停車和轉向。參加進階培訓課程，以提高您的技巧和對新摩托車的熟悉程度。

檢查摩托車

摩托車相關資訊（包括規格、操作和建議的保養）主要都在車主手冊中；請務必閱讀並理解。如果保養得當，摩托車將像新的一樣繼續騎行。

與汽車相比，摩托車需要更頻繁的關注。汽車的輕微技術故障很少會為汽車駕駛員帶來不便；但同樣的問題放到摩托車上，就可能導致故障，甚至更糟的結果：碰撞事故。在您出發上路之前，請務必了解您的摩托車是否有任何問題。

若要隨時了解您摩托車目前的機械狀況，請對摩托車進行騎行前檢查。騎行前檢查是針對關鍵元件的快捷檢查，只需花費幾分鐘。應該像在出發前確認天氣預報一樣，將檢查摩托車作為例行程序。

騎行前檢查的簡易檢查表包含以下內容：

T – Tires and Wheels
(輪胎和車輪)

- 氣壓
- 胎面
- 側壁破裂、車輪凹陷、輪輻鬆動

O – Oil and Other Fluids
(油和其他液體)

油量/液量

滲漏情況

L – Levers and Controls
(操縱桿和控制裝置)

操縱桿和踏板

電線

軟管

油門

L – Lights (車燈)

大燈

尾燈和煞車燈

轉向燈

開關

S – Suspension and Drivetrain
(懸吊系統和傳動系統)

懸吊系統

鏈條、皮帶或驅動軸

S – Stands (支架)

撐腳架

中心支架 (如有配備)

*對於配備側車的摩托車：確保側車和摩托車之間的連接牢固，並且側車煞車 (如有配備) 可操作。

此外，定期保養 (如調校和換油) 對摩托車的意義，與您在醫生那裡做例行體檢的意義一樣重要。每騎行一英里，有磨損都是正常的。

騎行前檢查和日常保養有助於避免出現代價高昂的故障。

透過承擔責任守護自身安全

騎行摩托車需要精神集中、情境意識和身體能力，無論您是騎兩輪還是三輪摩托車。您是唯一對您騎行時所承擔風險負責的人。您有責任透過盡可能多地穿戴有效的安全裝備來保護您的身體免受風險。您有責任進行摩托車保養和騎行前檢查。

您有責任在每次騎行前評估和調整您的心理態度。

您也有責任確定您的經驗和技巧水平，確保在您的能力範圍內騎行，並時刻注意同齡人的壓力情況以及抵制炫耀的衝動。

有時，成為一名優秀的騎士也需意識到何時不適合騎行：當您生氣、生病或感到疲倦時，騎車會顯著增加風險。

您始終要對自己的行為和所選行為的後果負責。例如：您在十字路口等紅燈：當紅燈變綠時，您在未檢查車流的情況下向前行駛。另一輛車闖紅燈撞到了您，駕駛者本應該停車，但您有責任在駛入十字路口前進行觀察。請牢記，儘管其他駕駛者可能在法律上有過錯，但您對任何碰撞事故都要承擔部分責任。請務必思考如何在任何特定時刻避免碰撞：您是否有足夠的緩衝區？您是否計算過避險路線？您能看清事物和引人注意嗎？無論是誰的過錯，您總是比汽車駕駛者更容易在碰撞事故中受傷；確保您盡一切所能為自身安全負責。

始終在假設別人看不見您的情況下騎行。防禦性騎行的一部分是假設其他道路使用者看不到您。嘗試透過以下方式減少發生碰撞的可能性：

- **引人注意** – 穿著明亮、反光的衣服；使用大燈並在最佳車道位置騎乘，以便看清事物和引人注意。
- **溝通意圖** – 必要時使用信號燈、煞車燈和手勢。
- **創造空間** – 在超車、跟車或被跟車時，保持足夠的緩衝區；這樣您也將有更多時間對危險做出反應。
- **主動觀察** – 盡可能提前不斷觀察您的行駛道路，以預測任何潛在的危險。
- **識別和評估** – 評估所有潛在危險，並試問自己「如果...的話，該怎麼辦？」

- **做好準備** – 時刻保持警惕，隨時準備使用防撞技能，但也要有避險計劃。

當您持續運用在培訓課程中所學習到的技巧時，您會發現您的信心和駕駛安全水平有所不同。培訓課程可為您提供能夠守護自身安全的工具，而應用與否取決於您。

騎乘兩輪摩托車

適合您的摩托車

選擇摩托車時，請思考您打算如何使用，然後選擇最適合您需求的摩托車類型。確保摩托車的尺寸和設計舒適貼合。如果可以，請試坐盡可能多不同類型的摩托車，直到找到感覺合適的摩托車。您應該能夠輕鬆觸碰和使用所有控制裝置。您能否能輕鬆上下車？選擇您可以舒適地坐在上面的摩托車。如果您感到不舒服，就很難專注於道路條件以及有效地辨識危險。

請注意，您的摩托車必須安裝以下設備才能在Washington州的公共道路上合法行駛：後照鏡、消音器、喇叭、車輛號牌、大燈、尾燈和方向燈。

二輪摩托車和三輪摩托車之間的差異

二輪摩托車和三輪摩托車之間的操控能力有很大的不同，這就是Washington州要求對兩者進行單獨駕駛能力測試的原因。確保您對規劃騎乘的摩托車類型有取得相應的能力許可。

當您最終購買最適合您技巧水平和騎乘需求的摩托車，並獲得授權或許可後，就該練習您的技巧了。讓我們看看您應該練習的內容。

騎行姿勢

為了騎行時保持平衡、控制和安全，請練習以下騎行姿勢：

- **頭部和眼睛** – 保持頭部和眼睛向上，向前查看是否有危險。該姿勢也有助於保持平衡和控制。
- **身體** – 以舒適的方式坐好，以便能夠操作所有控制裝置。您應該使用自己的手臂來控制摩托車，而不是支撐自己。

- **坐姿** – 坐在足夠前方的位置，以便在握住把手時您的手臂略微彎曲。彎曲手臂可以讓您不需要進行伸展即可按壓手把。放鬆的姿勢有助於控制摩托車，讓您在應對危險時做出快速反應。
- **手** – 在粗糙的路面上騎行時，請牢牢握住把手。從右手的手腕位置開始，這將有助於防止您無意中使用過多的油門。

調整手把，讓您的雙手與肘部齊平或低於肘部，這可能有助於您使用適當的肌肉進行轉向。

- **膝蓋** – 膝蓋緊靠油箱，以協助您在轉彎、加速或停車時保持平衡和控制。
- **腳** – 將您的腳牢牢地放在腳踏板上以保持平衡和控制，同時也將雙腳放置在容易踩到踏板的位置。務必將雙腳放在腳釘上，因為如果在騎行時拖曳雙腳，可能會造成嚴重傷害。

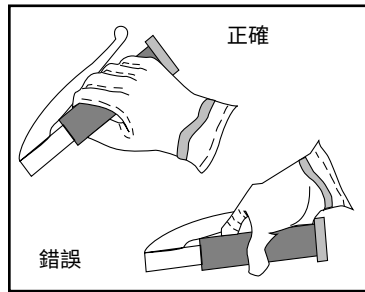


圖3-1
手勢

基本控制和操作

儘管大多數摩托車的控制裝置彼此位於相似位置，但請查閱摩托車的使用者手冊以確認控制位置以及特定於您的摩托車的操作方式。

在安全和受控的環境中練習，直到您可以輕鬆地進行每個操作。記住要抬起頭和眼睛看向前方，這樣您就可以看到路上更遠處，以防發生危險。

離合器控制和換檔

大多數摩托車都是手動換檔。練習上下移動以培養平穩控制的能力。習慣在不低頭看控制裝置的情況下換檔，這樣您就可以保持視線並專注於前方的道路。

摩托車通常採用濕式離合器，這代表著離合器周圍有冷卻液，可以減少元件的磨損和損壞。這種類型的離合器還有助於控制提供給予後輪的動力量，這將有助於您平穩起步以及低速操縱。

平穩降檔以施加引擎煞車以摩托車來說為一項非常有用的技術，但這種技術的缺點是您的剎車燈不會讓您後方的駕駛者知道您正在減速。如果使用引擎煞車，讓剎車燈閃爍幾次，以幫助其他道路使用者看到您正在減速。

兩輪轉向

所有兩輪摩托車的一個共通點是它們的操縱方式：在大約時速12-15英里的速度下，它們透過稱為反向轉向的技術進行轉向。當行駛速度超過步行速度時，摩托車需要傾斜才可以轉彎，而反向轉向會啟動該傾斜模式。若要使用此技術，請向您想要轉彎的方向按壓手把。

反向轉向可讓騎士平穩有效地啟動摩托車傾斜並轉向他們想要去的方向。若要反向轉向，請向您想要轉彎的方向按壓手把。按壓左手手把會讓摩托車向左傾斜並左轉。按壓右手手把會讓摩托車向右傾斜並右轉。參加初學者摩托車培訓課程將教導反向轉向的基礎知識。

注意：三輪摩托車（三輪車、邊三輪摩托車、倒三輪車等）透過直接轉向進行轉向。這種技術只是將手把轉向騎士想要去的方向而已。

過彎

騎摩托車最有趣的事情是騎在Washington彎曲和曲折的道路上。由於騎士判斷錯誤，Washington的摩托車死亡人數中有很大一部分是在拐角處發生的單一車輛撞車事故：兩個主要原因是速度過快和技術不當。騎士很常過彎太快，無法保持在自己的車道上；他們經常最終穿越到另一條車道，或者乾脆離開公路。有些時候騎士反應過度，煞車太過用力，導致打滑和失控。減少彎道風險的最有效方法之一是參加培訓。Washington的所有兩輪摩托車許可培訓都強調過彎策略和技巧。

過彎步驟

為了安全過彎，您必須小心地接近所有轉角和彎道。利用以下四個步驟作為更好控制的策略：

- 在過彎前透過鬆開油門**減速**，並在必要時小心施加兩個煞車。
- 透過將您的頭部和眼睛指向您想要去的方向（朝向轉角的盡頭或出口），在轉彎時盡可能**看向遠處**。在整個轉彎過程執行此步驟。雙眼與地平線保持水平。如果您覺得自己騎得更遠，請集中注意力在您想去的方向。

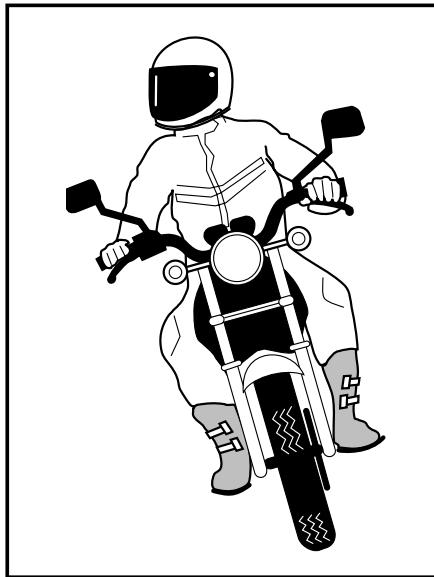


圖3-2
和摩托車一起傾斜

- **反向轉向。**請記住，轉彎時摩托車必須傾斜。若要開始傾斜，往您想去的方向輕輕地按下手把。按下左邊— 向左傾斜 — 向左轉按下右邊— 向右傾斜 — 向右轉。如果您覺得自己騎得更遠，請按壓更大力並更加傾斜。
- 進入彎道後，輕輕平穩地施加油門以保持或略微提高速度，這將有助於穩定摩托車。

過彎路線

每條車道都有三個位置可供您騎行：外側、中間和內側，每個彎道也是如此。彎道有入口點、中點（或彎心點）和出口點。透過在三個點中的每一個選擇不同的車道位置，您可以改變您的行駛路線，以適應每個彎道並提高您的安全水平。

以下是您在過彎時使用車道定位的三個示例：

1. 透過騎在中間/中間/中間道路（圖3-3），您通常可以避免迎面而來的車輛和礫石等障礙物。請記住，有時如油滴或樹葉等濕滑物體可能會堆積在車道中心附近。對於經驗不足的騎士來說，中間道路通常是最安全的。

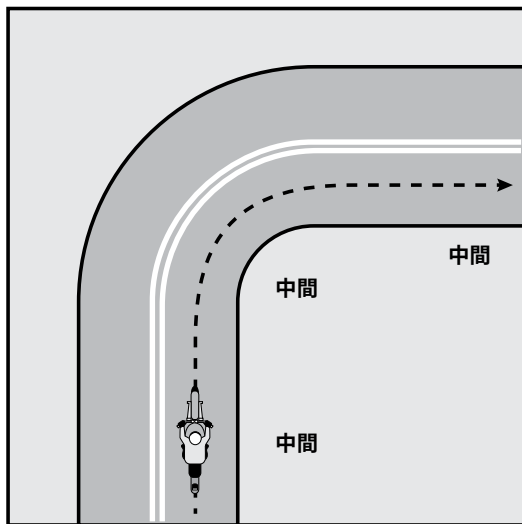


圖3-3

中間/中間/中間過彎路線

- 透過在入口處的外側位置（圖3-4）、中點處的內側位置以及出口處外側位置（外側/內側/外側）騎行，您可以「直線」過彎道。彎道越直，所需的傾斜度越小，因此牽引力越大，這在緊急停止時很有幫助。從外側車道位置出發，也可以讓您在過彎時享有良好的視野。請注意，這條路線可能會讓您更靠近迎面而來的車輛，或靠近道路邊緣可能的障礙物。

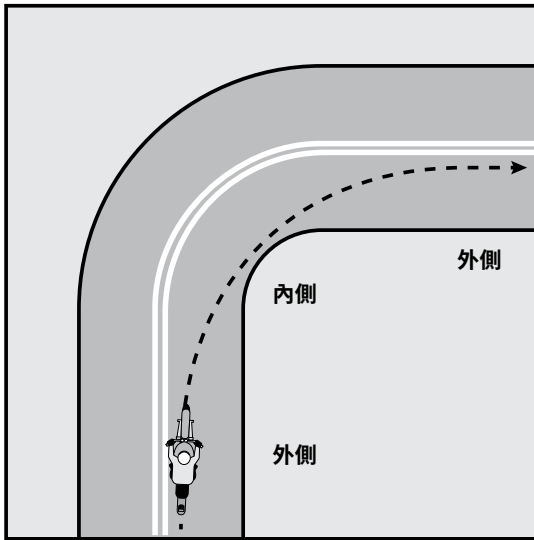


圖3-4
外側/內側/外側過彎路線

- 行駛「延遲過彎心點路線」是一種難度較大的轉彎技術，其需要延遲進入彎道的彎心點。這項技術需要您在較短的時間內傾斜較大的角度；它還可以幫助您在更長的時間內看得更遠，這反過來又可以讓您為下一個彎道做好準備。請務必記住，您在右轉角外側位置停留的時間越長，就會越接近迎面而來的車輛。

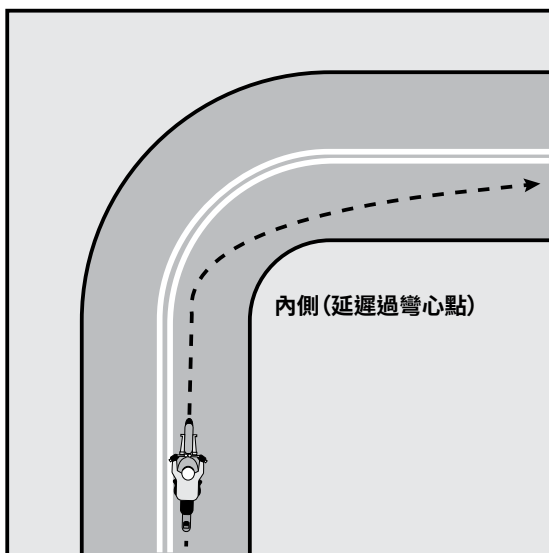


圖3-5
延遲過彎心點路線

關於過彎，最重要的是要知道您遇到的每個轉角都是不同的。小心接近每個轉角，即使您以前有騎過該處。您永遠不知道路面狀況是否發生變化，道路上是否存有危險，或者交通模式是否發生改變。

觀察、預測、選擇

在轉角處盡可能地向前觀察路況，並盡可能對以下事項作出判斷：

- 您的視線 — 您能從轉角處看到多遠？
- 轉角的半徑有多窄
- 所選道路的表面條件
- 轉角的坡度會影響您的傾斜角度和速度

預測潛在的危險，如汽車越過中心線、道路上的野生動物、路面上的冰或礫石，並相應地調整車速和車道位置。

選擇穿過整個轉角的車道位置，盡可能地提高牽引力，以及您的醒目度。無論您選擇哪一條車道，確保要保持頭部和下巴面向轉角出口的方向，並在騎行時集中注意力。

煞車

直線煞車

不正確的煞車技術通常是摩托車碰撞的常見因素。最常見的情況是，騎士會驚慌失措並導致煞車不足或煞車過度。如果煞車不夠用力，您可能無法在危險發生前及時停止。如果煞車太過用力，您可能會失去一個或兩個輪子的牽引力並發生碰撞。

前煞車的煞車力大於後煞車，因為在減速或停止時重量會向前轉移。然而，透過以平穩漸進的方式同時使用前後煞車可實現最短和最安全的停車，且不會打滑任何一個輪胎。練習平穩地使用前煞車，不要「抓住」它以避免被拋到摩托車的前部。

當您停下來時，保持在1檔並檢查後照鏡，以防發生跟車碰撞。

在安全可靠控制的環境中練習煞車，直到您能夠在盡可能快速的時間內安全地停下來。

彎道煞車

當兩輪摩托車在轉彎時傾斜，可用於煞車的牽引力會明顯地降低。傾斜的角度越大，可用的牽引力越小，並且在煞車時輪胎失去牽引力的可能性就越大。

若要在彎道上盡可能快速、安全地停止，請盡量減小傾斜角度，然後煞車。當您減小傾斜角度並拉直時，您可能會騎到車道外，因此請確保道路和交通狀況允許這種情況安全發生。

如果道路和交通狀況不允許您安全地拉直然後煞車，請在逐漸拉直摩托車時平穩地施加剎車。拉直時，（傾斜角度越小）施加越來越多的煞車壓力。請記住，如果摩托車筆直向上行駛，切勿施加過大的煞車力，並且在完全停止之前務必將手把擺正以保持穩定性和控制力。

在轉彎處避免煞車的關鍵是減速，然後在轉彎前設定進入速度。根據觀察到的轉角半徑、表面條件和視線情況等資訊選擇進入速度。謹記「減速、觀察、按壓和轉動」的過彎技巧。

迴避操縱

當您在摩托車上遇到危險時，通常有兩種類型的迴避操縱：

- 改變速度（加速、減速或停止）或
- 改變位置（急轉彎或轉彎）。

快速停止

為避免道路上轉彎的車輛、行人、動物或其他物體等危險因素，您可能需要以盡可能最快速和最安全的方式停止。為此，請在不鎖定任何一個輪子的情況下完全施加兩個煞車：

- 平穩地逐步用力擠壓前煞車。當前懸吊系統負載時，用力擠壓。請勿抓住前煞車把手。請勿對任一煞車施加突然的壓力。
- 在煞車時，由於重量向前轉移到前部，後部可用的牽引力會變小。使用後煞車時，首先施加輕微壓力，然後逐漸釋放後煞車的壓力，以防止後輪打滑。
- 保持膝蓋靠在油箱上，眼睛向上。向前看，這有助於您將摩托車停在直線上。

注意：即使在正常停車時也要練習使用兩個煞車，以培養使用兩個煞車的技巧和習慣。這將形成您的肌肉記憶，協助您在緊急情況下有效剎煞車。

急轉彎

如果空間有限，或者後方車輛無法停止，則快速停止並非安全步驟。兩輪摩托車的機動性非常好，因此您可以透過繞過它來避免危險。（圖3-6和3-7）

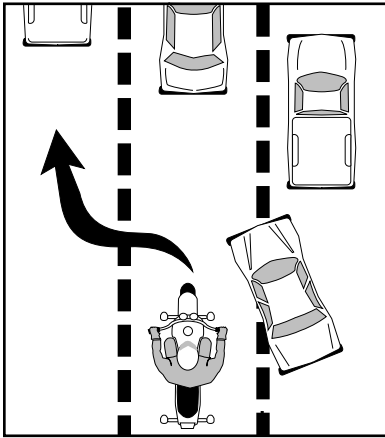


圖3-6

急轉彎，然後煞車

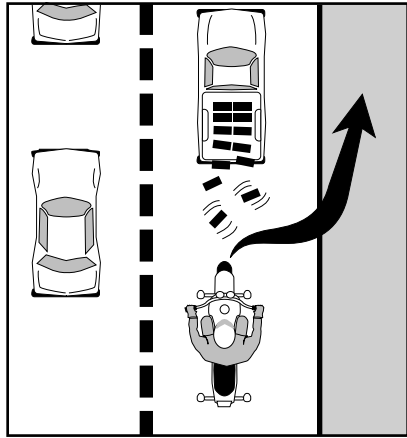


圖3-7

煞車，然後急轉彎

急轉彎為一次反向轉向接續著第二次反向轉向：一次用於快速繞過危險，另一次用於返回原始道路。為了讓您的摩托車快速地改變方向，請看向您想要行駛的方向並保持身體直立和置中，這樣您的摩托車就可以在您下方獨立移動。急轉彎是需要大量牽引力的快速操縱。為了保持牽引力控制，切勿同時急轉彎和煞車。急轉彎然後煞車，或煞車然後急轉彎。

急轉彎可以作為救命技能；請經常在安全的地方以不同的速度進行練習。

運送乘客和貨物

請注意，隨著乘客和/或貨物的額外重量變化，您騎乘摩托車的方式會有所不同。加速可能需要更長時間，停止亦是如此。您的摩托車在停止時可能更難保持穩定和直立，並且在轉彎和低速操縱時可能會表現不同。

運送乘客是騎士的責任；在您運送乘客或貨物之前，請確保您有足夠的經驗和可以舒適地操作摩托車。

在Washington州，任何乘坐兩輪或三輪摩托車的乘客必須至少年滿五歲。乘客必須有乘客座椅、腳踏板或腳釘，並且必須佩戴符合DOT認證的安全帽。

乘客應該總是在您之後上車並在您之前下車，以協助維持摩托車穩定。乘客就座後請調整後照鏡，並指示他們務必將雙腳放在腳踏板/腳釘上。

乘客在過彎時應靠在您和您的摩托車上，並應盡量減少移動，尤其是在低速或停止時

確保貨物捆紮牢固，並盡可能低地置中；確保其不會影響您安全有效地操作所有摩托車控制裝置的能力。

您的車主手冊會告訴您在摩托車上可以安全承載多少重量，並且可能會建議調整不同的胎壓或懸吊系統以承載乘客和/或貨物。

騎乘三輪摩托車

三輪摩托車的類型：適合您的三輪摩托車

三輪摩托車在類型、尺寸和用途上差異很大（圖4-1）。例如，有邊車的邊三輪摩托車 (A)、前一後二輪的三輪摩托車 (B) 和前二輪後一輪的倒三輪摩托車 (C)。選擇最適合您需求的摩托車類型。確保摩托車的尺寸和配置適合您，並能以最佳狀態操縱控制裝置。

二輪摩托車和三輪摩托車之間的差異

三輪摩托車與二輪摩托車相比，操控特性明顯不同。由於二輪和三輪摩托車之間的操控差異，Washington要求進行單獨的三輪車輛駕駛許可理論考試認證。即使是有經驗的二輪摩托車騎士也會發現三輪摩托車的轉向、轉彎、停止和平衡都不同。

參加三輪摩托車培訓課程，學習和練習安全、熟練地駕駛三輪摩托車所需的技術。

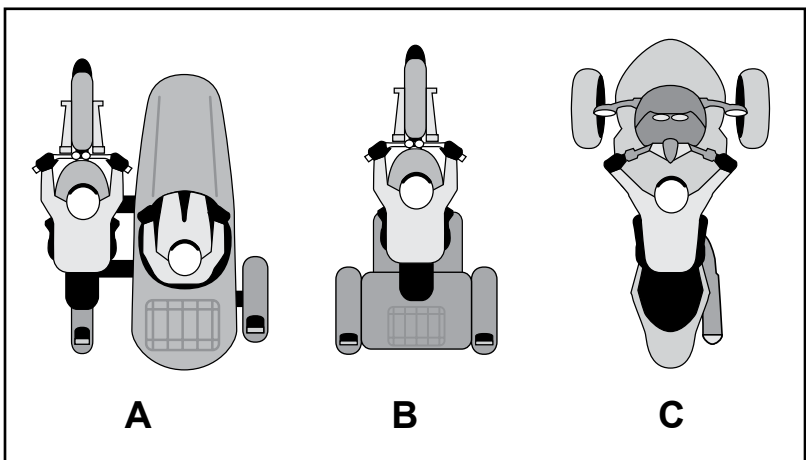


圖4-1
三輪摩托車的種類

優點

三輪摩托車，英文通常稱為「rig」，與二輪摩托車相比具有一些優勢：

- 它們通常比二輪摩托車更穩定
- 它們不需要您在停止騎行時將它們保持直立
- 他們可以在煞車時側向滑動而不會摔車
- 三輪摩托車往往體積較大，這讓它們更顯眼
- 由於它們的尺寸，它們比二輪摩托車更容易運送乘客和貨物。

缺點

三輪摩托車有以下缺點：

- 它們較大的尺寸使得它們更顯眼，但也代表機動性較低且重量較重，反過來說會對加速度產生負面影響。
- 重量較重也會讓一些三輪摩托車（尤其是配備邊車的三輪摩托車）需要更長的時間才能停下來。
- 由於重量較重以及引擎和輪胎磨損較多，會導致更高的油耗。確保在每次騎行前對您的三輪摩托車進行騎行前檢查。

騎行姿勢

為了更好地控制三輪摩托車，請執行以下操作：

姿勢/座椅 — 保持讓您能進行所有操作的舒適姿勢，使您得以使用手臂來操縱三輪摩托車，而不是讓自己保持直立。向前坐得夠遠，以便握住把手時手臂略微彎曲；讓您更有效地操縱三輪摩托車。使用正確的姿勢使您能夠更快地處理危險狀況。

手 — 在粗糙的路面上騎行時，請牢牢握住把手，但不要太緊以保持抓地力。盡可能平放右手腕，這樣既可以更好地控制油門，又可以防止無意間加速。調整車把，使您的手與手肘齊平或低於手肘。放鬆的姿勢會更舒適，也能改善對三輪摩托車的操作。

腳 — 可能會導致嚴重傷害，而且如果在操作過程中將腳放在地面上，可能會難以控制三輪摩托車。將您的腳牢牢地放在控制裝置附近的腳踏板上，以遠離任何會移動的部分。

身體姿勢 — 在騎行三輪摩托車轉彎時，您必須改變身體姿勢。向您打算轉向的方向傾斜和/或轉移您的重心，以避免抬起內輪；這對於進行右轉彎的邊三輪摩托車尤其重要，以避免翻車事故。

基本控制和操作

大多數三輪摩托車在彼此相似的位置都有控制裝置。請查閱用戶手冊以檢視您的三輪摩托車特定的控制位置和操作。

在安全和受控制的環境中練習，直到您可以輕鬆地進行每個操作而無需低頭往下看。熟悉您的三輪摩托車的最佳方式是參加培訓課程。

離合器控制和換檔

請務必查閱您的用戶手冊，以檢視您的三輪摩托車配備的變速箱類型及其操作。有一些三輪摩托車使用手動換檔，有一些使用部分或全自動換檔。練習上下移動以培養平穩控制的能力。

大多數全手動三輪摩托車都有一個濕式離合器，可以讓您滑動離合器，有助於控制後輪的動力量。

滑動離合器是一項需要學習和練習的基本技能，因為它有助於您在低速操縱時控制三輪摩托車。

藉由降檔來使用引擎煞車是有用的技巧，但有一個缺點：您的煞車燈不會讓後方的駕駛者知道您正在減速。

引擎煞車時，讓煞車燈閃爍幾次，以幫助其他道路使用者看到您正在減速。

獨特的操控特性

三輪轉向

在正常情況下，三輪摩托車使用直接轉向，即簡單地將車把轉向騎士希望車輛行駛的方向。

傾倒線

傾倒線是所有三輪摩托車設計中固有的（圖4-2、4-3、4-4）。在您的裝備上任意兩個輪子之間繪製的線代表一條傾倒線，每條傾倒線就像一個鉸接點。當足夠的重量置在傾倒線之外，或者當轉彎力將重心轉移到傾倒線之外時，三輪摩托車就有可能將車輪抬離地面。翻車最常發生在急轉彎或高速轉彎時；在極端情況下，三輪摩托車甚至會翻滾。

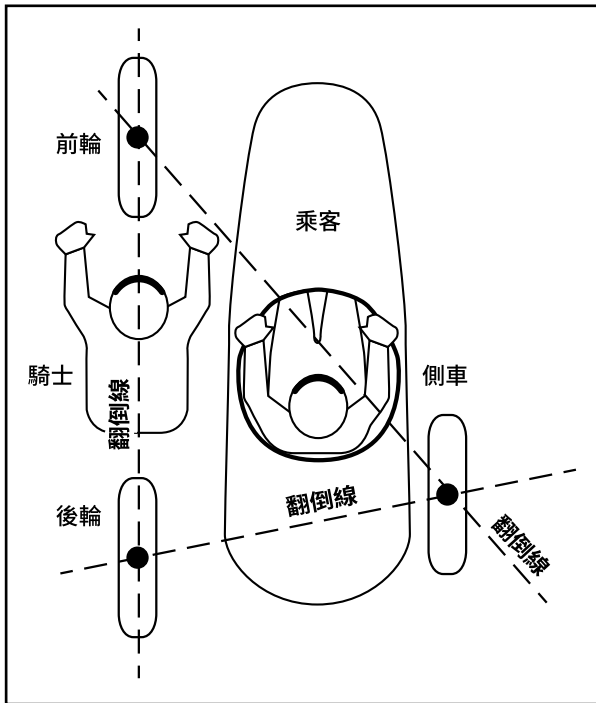


圖4-2

傾倒線：邊三輪摩托車

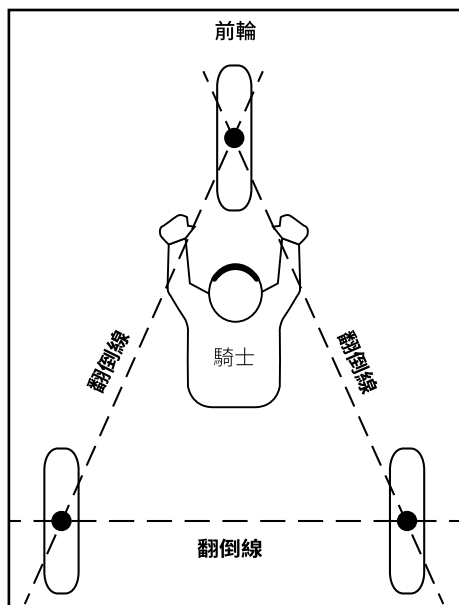


圖4-3
傾倒線：三輪摩托車

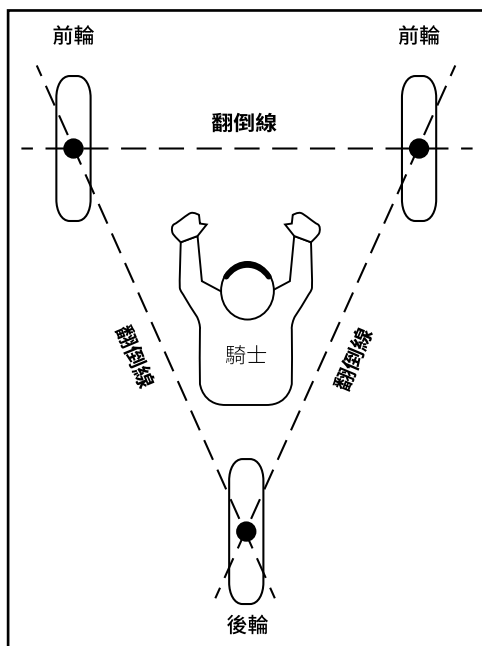


圖4-4
傾倒線：倒三輪摩托車

操作邊三輪摩托車時，傾倒線最為明顯。重量或離心力的轉移很容易將邊車車輪抬起。經過實踐和經驗，邊三輪摩托車可以在僅使用摩托車兩個輪子的情況下進行操作，這被稱為「飛行」邊車，不建議在公共道路上使用。

為了保持穩定性，需要在傾倒線內謹慎安排負載量和乘客，以降低車輪被抬起或三輪摩托車翻滾的可能性。貨物或乘客的重心越低、越集中，您的三輪摩托車就越穩定。

「飛行」與轉向反轉

讓三輪摩托車飛行時，三個輪子中只有兩個輪子與地面接觸。發生轉向反轉時，可以在特定速度下達到平衡點。轉向反轉指一般狀況下由直接轉向控制的三輪摩托車（通常是邊三輪摩托車）臨時平衡並僅使用摩托車的兩個車輪；發生這種情況時，轉向會恢復為反向轉向。

要將飛輪落地，您可以執行以下一項或多項操作：(a) 靠向升降機，(b) 輕輕使用前煞車，或 (c) 稍微鬆開油門。理解和控制飛輪的最好方法是在安全可控的地方練習，並接受培訓。

偏擺

從邊三輪摩托車上的停靠點出發時，您可能會感覺到邊車的重量將車輛略微向右拉。這種拉動稱為「偏擺」（圖4-5、4-6）。您可以在起步時稍微向左轉來抵消偏擺，這有助於您將車輛保持在車道內。

在邊三輪摩托車上煞車時，您也會感到偏擺。在邊三輪摩托車上煞車時，尤其是邊車上沒有煞車的邊三輪摩托車，您可能會感到向左的推力。藉由稍微向右轉調整偏擺，保持您的行駛路徑並維持在您的車道內。

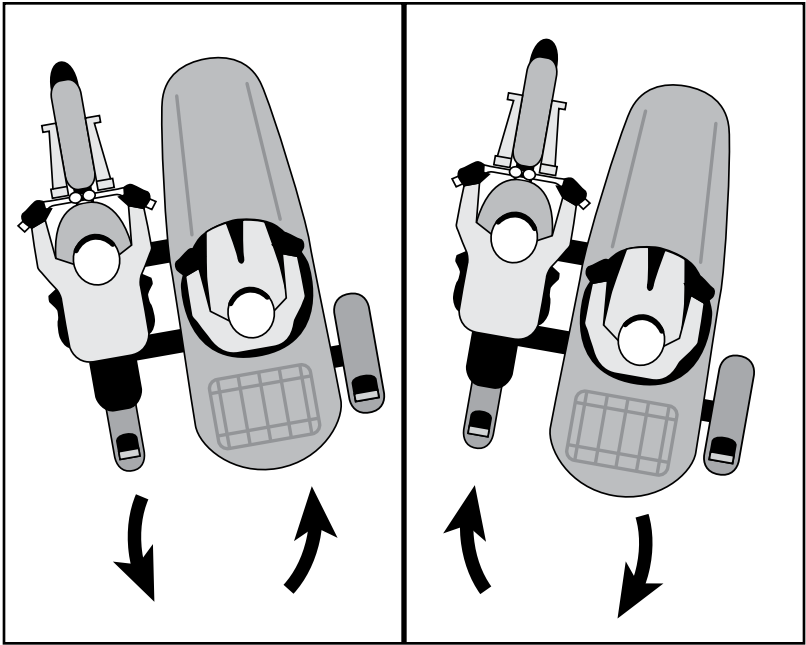


圖4-5
減速偏擺

圖4-6
加速偏擺

過彎

騎摩托車最大的樂趣之一是在Washington彎曲和盤繞的道路上騎行。Washington的摩托車致死事故中，由於騎士判斷錯誤導致在拐角處發生單一車輛撞車事故的比例很高：兩個主要原因是速度過快和技術不當。

騎士經常過彎太快，無法保持在自己的車道上；他們經常最終穿越到另一條車道，或者離開公路。有些時候騎士反應過度，煞車太過用力，導致打滑和失控。

減少彎道風險的最有效方法之一是參加培訓。Washington的所有三輪摩托車駕駛許可培訓都強調過彎策略和技巧。

請謹記，由於速度加快和彎道變窄，您的三輪摩托車內輪可能會抬起。當重量和/或重心轉移到傾倒線之外時，就會發生傾倒。

過彎步驟

為了安全過彎，請小心地接近所有轉彎和彎道。執行以下五個步驟以讓自己控制得更好（圖4-8）：

1. 在過彎前透過鬆開油門**減速**，並在必要時運用全部的煞車。
2. 透過將您的頭部和眼睛指向您想要去的方向（朝向轉角的盡頭或出口），在轉彎時**看向遠處**。在轉彎過程執行此步驟。雙眼與地平線保持水平。如果您覺得自己騎偏了，請集中注意力在您想去的方向。
3. 將上半身向您打算轉向的方向**傾斜**，有助於保持穩定性。
4. 將前輪**指向轉彎處**。
5. 進入彎道後，平穩地催油門以保持或略微提高速度；這有助於帶動您的三輪摩托車轉彎。

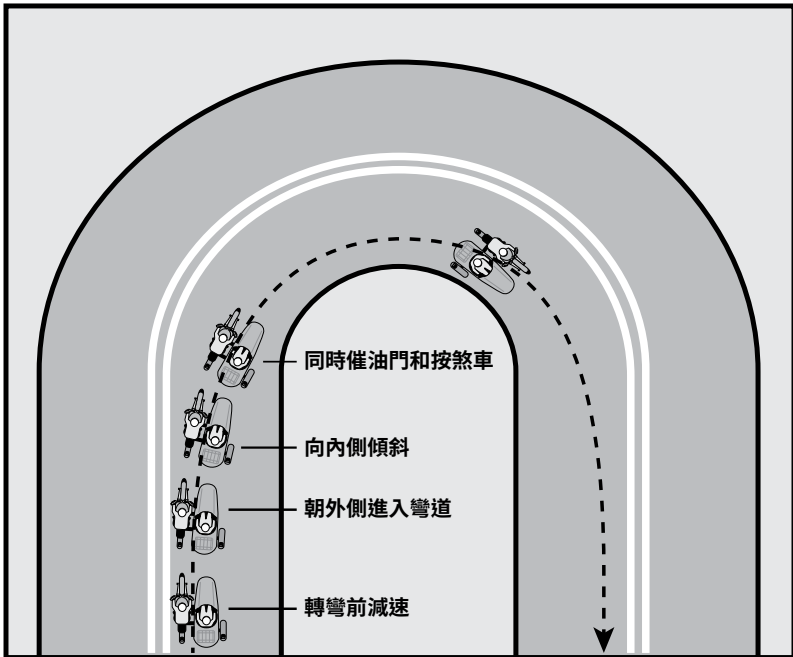


圖4-8
三輪摩托車過彎技術

三輪摩托車轉彎

大多數三輪摩托車的重量幾乎平均分佈；因此，這些摩托車在左轉和右轉時的處理方式相同。

邊三輪摩托車轉彎

由於邊三輪摩托車的重量並非始終從一側到另一側平均分佈，因此操控特性與標準三輪摩托車不同。在右轉時，側向力將邊三輪摩托車拉向轉彎的外側，可能導致側輪被抬起。如果邊車是空的或承載重量很輕，邊車很容易在轉彎時被抬起。

使用與上述相同的轉彎步驟，同時確保向右轉彎將減少您的邊車從地面抬起的可能性。

在左轉時，推向轉彎外側的側向力會增加側輪的重量，幫助其保持與地面的接觸。向左轉移重量會導致懸吊系統延長，從而減少可用於轉向和速度控制的牽引力。在極端情況下，它可能會導致邊車的前端鑽進人行道，從而導致邊車設備翻轉。

山坡

騎乘三輪摩托車或帶邊車的摩托車上坡時，部分重量會向後移動，導致摩托車的前部變輕。上坡的重量轉移會降低前輪胎的牽引力，這可能會降低轉向能力和輪胎抓地力。

下坡時，重力會將一些重量轉移到前輪胎上。下坡的重量轉移可以增加可用的煞車力，但它會增加重量，以至於輪胎在煞車時會滑動。

如果前輪胎開始滑動，轉向能力就會喪失，這就是為什麼轉彎時更早、更平穩地開始減速很重要，在下坡停車以保持牽引力和轉向能力時也是如此。

騎乘邊三輪摩托車下坡時，更重要的是在進入轉彎之前調整速度，尤其是在右轉彎時。在下坡右轉彎時，轉彎力和重力都將三輪摩托車拉向彎道外側，這可能導致邊車被抬起並向左傾斜。

*請記住，在彎道中加速比在彎道中減速要容易得多，因此在進入彎道之前務必調整速度。

飄移

如前所述，離心力會將三輪車拉向彎角外側，並可能導致內側車輪抬起。為了減少這種側向力並幫助所有車輪保持在地面上，您可以使用一種稱為「飄移」的技術。飄移是一種使用轉向、煞車和油門將後輪胎稍微滑向彎角外側的技術。當您保持方向控制時，這種微妙的飄移可以幫助分散側向負載並增加穩定性。學習和練習這項重要技術的最佳方式是參加三輪摩托車駕駛培訓課程。

煞車

直線煞車

不正確的煞車技術通常是很多摩托車碰撞事故的常見因素。三輪摩托車的優點之一是您可以比二輪摩托車更用力地煞車，並且仍能保持牽引力。

要實現最短和最安全的停車，請同時使用您三輪摩托車上的所有煞車（圖4-9）。以平穩和漸進的方式使用煞車。當您停下來時，您的三輪摩托車的重量會向前移動，所以不要「抓住」煞車以避免打滑。在邊三輪摩托車或倒三輪摩托車上，重量的前移會提高前煞車的效率 — 使其比後煞車更有力。使用所有煞車，直到打滑點，但不要超過打滑點。

停車時，保持一檔（在手動換檔的三輪摩托車上），以便您可以在必要時快速離開，避免發生追撞事故。

彎道煞車

要在彎道中盡可能快速和安全地停車，請平穩漸進地使用所有煞車。三輪摩托車轉彎時牽引力會降低，因而影響可用於煞車的牽引力。不要超過您的牽引力限制，這可能會導致打滑並有可能滑出您的車道。

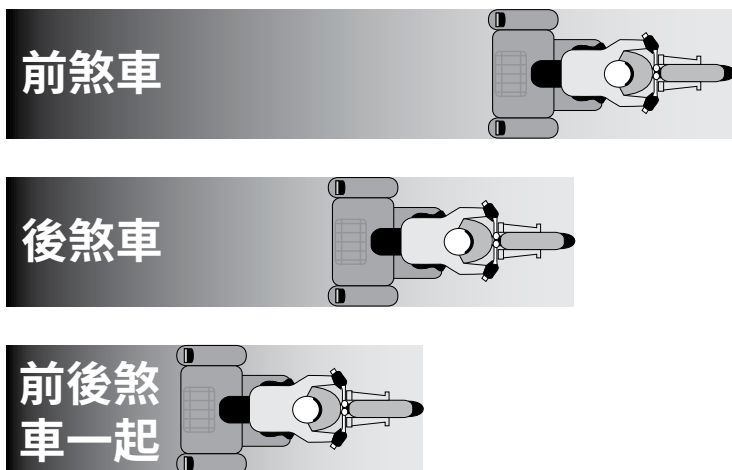


圖4-9
停車距離

迴避操縱

您可以在三輪摩托車上執行兩種類型的迴避操縱：

- 改變速度（停止、減速或加速）
- 改變位置（急轉彎或轉彎）。

快速停止

快速停車通常是在三輪摩托車上避免碰撞或其他交通危險最安全的迴避操縱：

- 平穩、漸進地完全使用所有煞車，不鎖死任何車輪
- 事先考慮邊車在停車時向左偏擺的傾向
- 將膝蓋靠在水箱上，並保持眼睛向上看前方；這將幫助您停在一條直線上。

練習在非緊急停車時使用所有煞車來形成肌肉記憶，這將有助於您在緊急情況下正確煞車。安全可靠的地點是練習緊急煞車技能的最佳場所。

急轉彎

急轉彎是避免危險的選擇之一，但由於三輪摩托車的操控特性，在急轉彎過程中突然產生的側向載重會擾亂三輪摩托車的懸吊系統，導致傾倒或翻車。由於傾倒線，在邊三輪摩托車上更容易傾倒或翻車。

請謹記，由於三輪摩托車的尺寸，在車輛或障礙物周圍急轉彎的空間較小。如果您確實需要急轉彎，請記住將您的體重轉移到每個方向的變化上，以幫助所有車輪保持在地面上。您可能會發現，在三輪摩托車上執行快速停車更安全、更有效。

練習在安全的位置以不同的速度急轉彎。還可以在轉彎時練習轉移體重，藉以養成習慣，供必要時使用急轉彎。

運送乘客和貨物

乘坐二輪或三輪摩托車的乘客必須至少年滿5歲。乘客必須有乘客座椅和腳釘/腳踏板，並且必須佩戴符合DOT 標準的安全帽。

考慮到傾倒線，邊三輪摩托車上的一名乘客應坐在邊車上，而不是在摩托車的後座上。如果乘載兩名乘客，較重的乘客應坐在邊車中，以盡量減少轉彎時的抬升力道。

固定貨物時，考量傾倒線，盡可能將較多的重量集中在傾倒線內。

您的車主手冊會告訴您在三輪摩托車上可以安全承載多少重量；它可能還會建議調整不同的胎壓或懸吊系統以承載乘客和/或貨物。

請知悉，隨著乘客和/或貨物的額外重量變化，您騎乘三輪摩托車的方式會有所不同：加速可能需要更長時間，停止可能需要更長時間，並且轉彎方式可能會有所不同。

道路策略

道路策略

您可以不斷地練習和訓練騎行摩托車的技能，但您也需要付出同樣的努力來提升騎行摩托車的心理技能。心理技能指的是認知力、專注力和策略性思考，這些心理技能可能比騎車技能更有助於您的安全。您可能擁有出色的轉彎技術，但如果您運用策略性思考，您就可以及早發現危險，而可能永遠不需要測試您的避險技術。採取主動策略可以幫助您及早預測到危險，讓您可以安全地處理突發事件。

醒目度

以下的策略都是有用的技巧，能提高您的醒目度以及您看到前方路況的能力。

車道選擇

提高醒目度的方法之一是盡可能選擇最適當的車道，然後騎行在車道之內（圖 5-1）。

選擇適當的車道可以幫助您看到更遠的路況，同時也讓其他道路使用者能更清楚地看到您。請記住，在Washington州，在車道之間穿行（通常稱為「車道分割」）和在路肩騎行都是違法的。

您應該持續評估騎行的最佳車道和位置。思考每條車道的優缺點，以及騎乘時哪條車道最適合您。

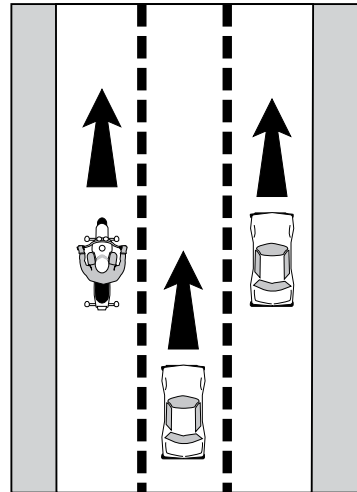


圖5-1

車道選擇：最左側車道

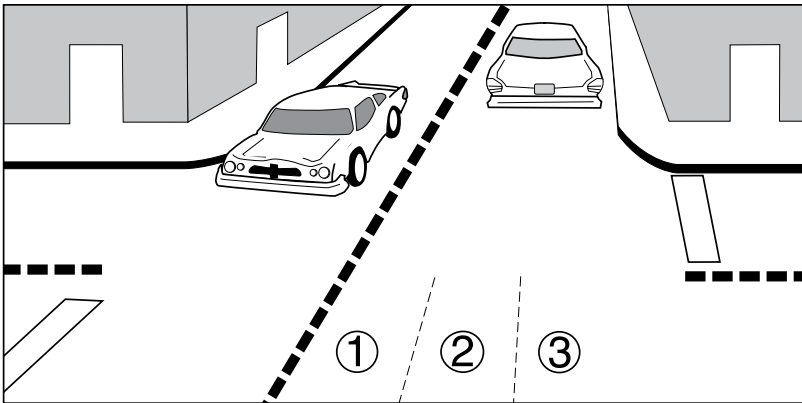


圖5-2
選擇最佳車道位置

請思考該案例（圖 5-2）：

在左側車道騎行的一些優勢可能有：

- 可能不會塞車
- 可能更順暢
- 左邊可能有一條逃生的路徑
- 通常而言，您只需要注意一側的車況。

在這條車道騎行的一些缺點可能有：

- 行駛速度可能比您想要的更快。
- 如果發生交通阻塞，一些車主可能都不會觀察，就突然切入到您面前的車道。
- 如果您需要找出口離開，但唯一的出口是在最右側的車道時，該怎麼辦？

交通情況和路面狀況時時刻刻都在變化，因此騎士必須隨時觀察危險狀況。在任何時刻都要選擇最適合您騎行的車道。經常變換車道以應付多變的路況，並為自己預留足夠的安全時間和空間範圍。

注意：在Washington州，摩托車可以HOV (High-Occupancy Vehicle, 高承載車輛) 車道，也稱為鑽石車道。

車道位置

您是否曾經在您的車道內移動一點點位置以觀察前方車輛，或者在開車時，移動車子以避免危險？騎摩托車可以讓您有更多空間來改變在車道內的位置。

摩托車騎士可使用車道裡的三個位置：車道的外側、中間和內側。

由於摩托車尺寸不同，大多數三輪摩托車在選擇車道位置時比兩輪摩托車更為受限——但即使是很小的位置調整，也有助您處理危機、觀察前方車輛或讓其他道路使用者更容易地看到您。

您可以選擇車道內最適合您騎乘的位置；每個位置均有利有弊。

例如，在車道左側位置騎行的一些優點有：

- 您或許能夠全方位地看到前方車輛
- 其他道路使用者或許能更清楚地看到您
- 您前方的駕駛員可能會在他們的側邊後視鏡中更清楚地看到您

騎在這個位置的一些缺點可能有：

- 您離對向車流更近
- 您可能更容易受到對向車輛和半掛式卡車產生的強風影響

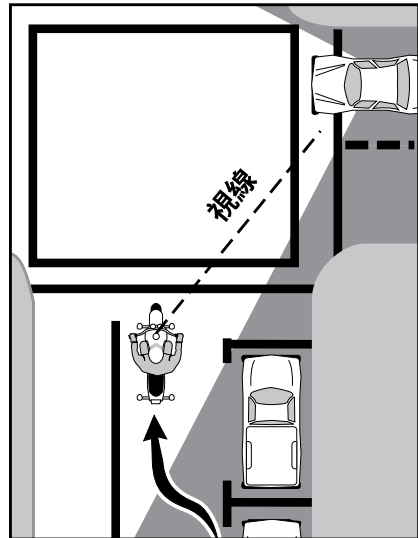


圖5-3

使用左側車道位置改善行車視線

最佳的車道位置是在哪裡？最佳的車道位置讓您擁有最佳的行車視線（醒目度高），而且能快速避開各種危險。車道位置是動態的，這意思是車道位置會隨著每一個新的危險或路況變化而不斷調整（圖5-4）。

醒目度

車輛駕駛員在與摩托車騎士相撞後最常見的說詞就是：「我沒有看到你。」提高您的醒目度！

選擇能提高行車視線安全度的車道和位置。辨認並避開其他車輛的視野盲區。（圖 5-5）。

- 您可以使用以下方式提高自己的醒目度：
- 穿著鮮豔或亮色的裝備
- 佩戴帶有反光條或反光擋板的裝備
- 加裝摩托車輔助燈
- 轉彎時一定要打方向燈
- 使用引擎減速時要閃煞車燈。

當您在路上時，有什麼事情會讓您注意到摩托車騎士？您對這個問題的答覆有助於您改善您的行車策略，從而提高您的醒目度。

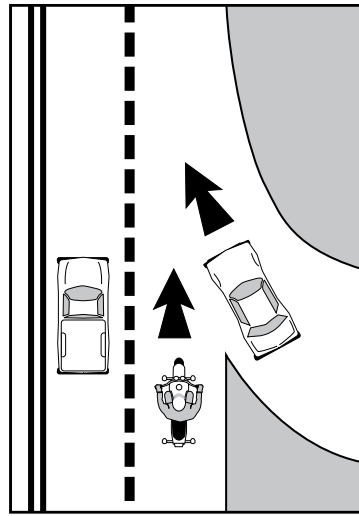


圖5-4
車流會合

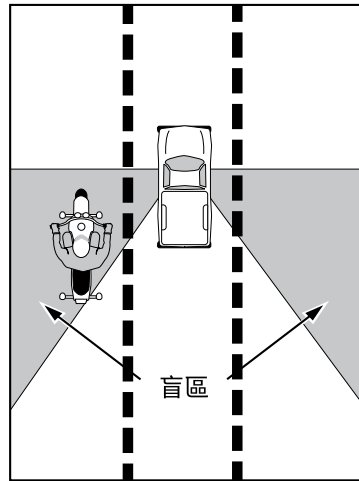


圖5-5
避免視線盲區

創造時間和空間

如果您在行車時創造時間和空間，您以安全視線為主的道路策略會更加有效。時間能讓您察覺到危險並作出反應。空間能讓您有時間和場地作出反應。您越早發現前面路況潛在的危險，您作出反應的時間和空間就越多。

您應該持續評估當前的路況和交通狀況：選擇適合您的車道和位置，並問自己，「如果……該怎麼辦？」您需要創造您自己的騎行時間和空間。您必須持續評估路面和交通狀況，調整速度並改變車道位置，從而創造安全騎車所需的時間和空間。

隨時把逃生方向列入時間和空間的評估因素中。

總停車距離

與四輪車輛相比，您需要更多的時間和空間來停車。以下是構成總停車距離的三個因素：

- **認知** — 您偵測到危險所需的時間。
- **反應** — 您的大腦發出信號來反應所需的時間。
- **執行** — 採取適當的行動。

您以每小時60英里（每秒90英尺）的速度在雙車道的高速公路上騎行時，您發現了一隻鹿；在執行完煞車總距離所需的三個因素時，您平均已騎行了約360英尺。

您要如何創造必要的時間和空間，才能安全及有效地處理行車危機？最有效的方法之一是保持眼睛平視並儘可能看向路的遠處。

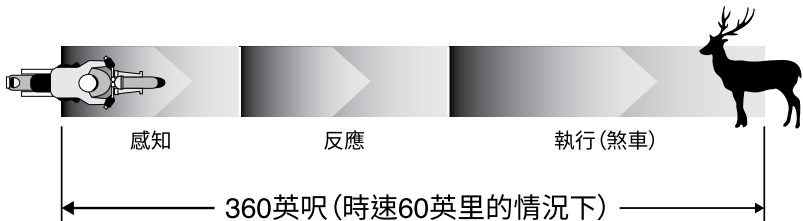


圖5-6 煞車距離

看向路的遠處

想像有人要丟一個球給您。您會不會希望這個人說，他們準備要丟一個球給您？如果這個人告訴您，他們打算丟球，您就會有球會飛向您的心理準備。您為一個向您移動的物體所準備的時間越多，您就能更有效地識別、反應和執行您的計劃；騎摩托車時也是如此。

車速不要快到超出您的視野範圍和對危險的反應能力。無論您是騎兩輪還是三輪摩托車，盡量要讓自己至少有12秒的時間能看到前方的道路。12秒後你會在道路的什麼地方？有哪些潛在的危險？有沒有車輛的煞車燈亮起？有施工區嗎？路邊有鹿嗎？其他交通狀況是怎樣呢？問問自己，「我應該在哪條車道？我應該在車道內的哪個位置呢？我該如何為前方路況做好準備？」

要不斷觀察路況以評估您的風險並辨識所有的潛在危險。管控好您周圍的距離，為自己創造時間和空間，並儘可能地看向道路遠處。

跟車距離

隨時保持適當的跟車距離，以降低追撞前車的風險。

作為摩托車騎士，您必須管控好與前方車輛的距離，以此來創造更多的空間和時間。

對於兩輪和三輪摩托車，最小的跟車距離建議為三秒。請記住，三秒是絕對最小值，適用於理想情況下的行車條件。您應該根據天氣、疲勞程度、不良的路面條件和交通狀況等因素調整您的跟車距離。

被其他人跟車

無論是在停車還是行車中，請經常查看您的後視鏡，以便您了解後面車況。請記住，潛在危險可能來自所有方向。

如果您被其他人跟得太近（通常稱為「尾隨」），請試著加速擺脫。在這種情況下，加速通常會帶領您身後的駕駛員也加速前進，最後會把您「困」在兩車之間——此時所形成的時間和空間緩衝區，可能會造成立即的危險。

如果您被其他人跟得太近，請慢慢減速，在您與前方車輛之間留出更多空間。更多的空間將使您有更多的反應時間，來預防前車帶來的危險，以及前車的突然移動或停車。減速能讓您在時間和空間上創造出一條逃生路徑，並且降低撞車的風險。

主動策略

在街上騎兩輪或三輪摩托車時，您可以做哪些事來降低風險？通過認知、訓練和不斷的練習，來提升您的騎車技能和心理技能。使用以下方式主動為自己創造時間和空間：

- 提高警覺並積極做出選擇，好讓自己看得到和被別人看到
- 盡可能地一直看向遠處
- 為您當前的車況選擇最佳車道和車道位置
- 管控好您與其他道路使用者和潛在危險之間的距離。

道路管理技能

在行車上路的時間裡，您會遇到許多不同的道路樣貌、路面狀況和交通狀況。

交叉路口

大多數摩托車與車輛的碰撞地點是在交叉路口。這種碰撞最常見的類型是汽車左轉進入了摩托車的行車路徑（圖 5-7）。

交叉路口通常很繁忙，四周有各種道路配置、交通信號燈、標誌和其他障礙物。此外，交叉路口通常會形成視覺盲區，使騎士的視野受限（更難看到和被看到）。選擇一個能大幅提高您視野並兼顧路面和交通狀況的速度和車道位置。

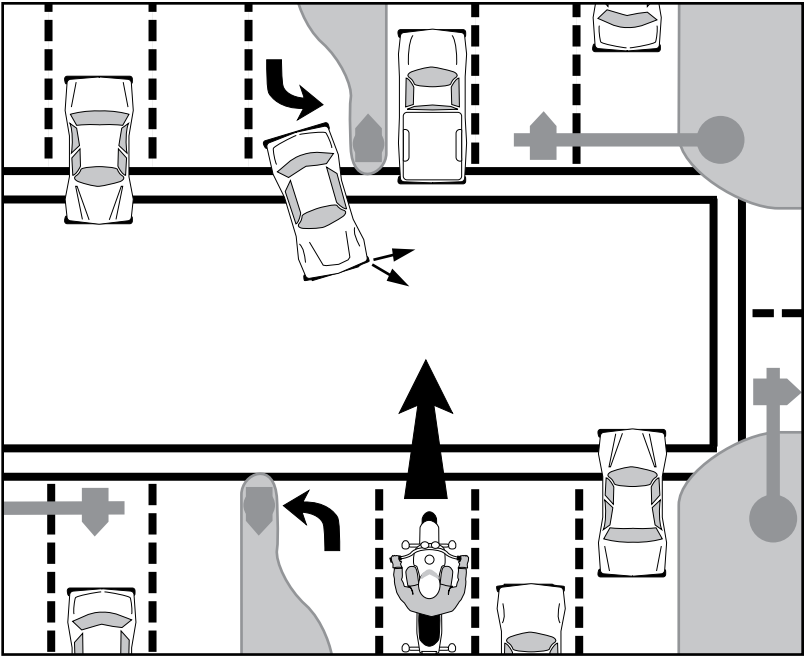


圖5-7
注意轉彎的車輛

騎士應隨時：

- 查找在緊急情況下逃生的路線
- 觀察道路危險並監控交通狀況
- 在交叉路口維持一檔，並經常檢查後視鏡，以避免被追尾
- 在通過交叉路口之前，需確保其他道路使用者都已經停下來了。

當您注意到一輛汽車在等綠燈時，您應該預測他們正在等待轉彎，您也需做出相對的反應。在車子前進之前，要確保前方路況暢通無礙且安全無虞。好好「保護」您的控制裝置（隨時可操作離合器、煞車等），以便必要時可以馬上使用。

路面危險

光滑的路面，如道路上的漆線或箭頭、樹葉、油斑、鋼板、排水格柵、排水溝蓋和碎石，都可能造成危險，尤其是對兩輪車。

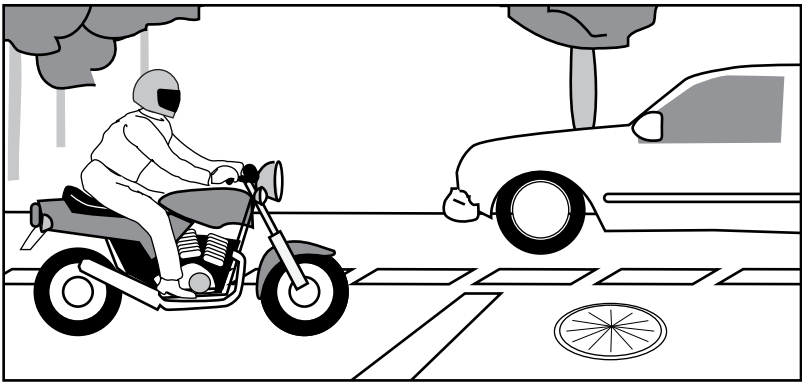


圖5-8 路面危險

請預先查看路面顏色或質地的變化，才能有效察覺出此類危險。不同的路面會影響摩托車的牽引力和輪胎抓地力。請記住，在每季的第一場降雨之後，道路可能會更加濕滑（圖 5-8）。

為了在濕滑路面上行駛時能保持最大的牽引力，請盡量降低速度和減少方向的變換。如果您需要調整速度或位置，請在車子騎到光滑路面之前進行。在任何呈現光滑狀的地方行車時，請謹慎地操作您的控制器。

您看到哪裡就騎到哪裡，所以要始終看道路前方，而不要盯著光滑的路面或危險的路況上。

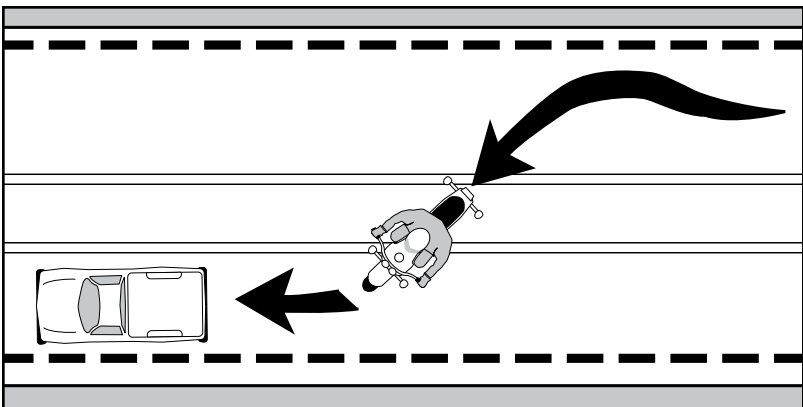


圖5-9 穿越平行的鐵軌

跨越障礙物

有時您可能需要騎車越過障礙物。障礙物可能包括鐵路軌道、減速帶或路面上的散落物。

盡可能以接近90度的角度接近所有障礙物（圖 5-9）。抬起頭和眼睛，盡可能地向前看。

不要低頭盯著一個物體看。如果可能的話，試著在坐墊上騰空身體，讓雙腿發揮像減震器一樣的作用。採取騰空的坐姿後，可以將更多的重量放在腳踏板上，進而降低您的重心；特別是對於兩輪摩托車，這有助於維持穩定性。

在您的前輪穿過物體之前，加一點油門。然後當您的前輪越過障礙物時，鬆開油門。這種技術可以幫助減輕前端懸架的受力，並有助前輪在物體上移動。

變換車道

當您變換車道時，請看看您的肩膀兩側，確保您的視線盲區內沒有車輛。您的摩托車會朝著您的視線方向行駛，因此，在做這個動作時請確保車輛保持直線路徑。在變換車道前打方向燈表示您欲轉彎的意圖（圖 5-10），並記住在轉彎後關掉方向燈。

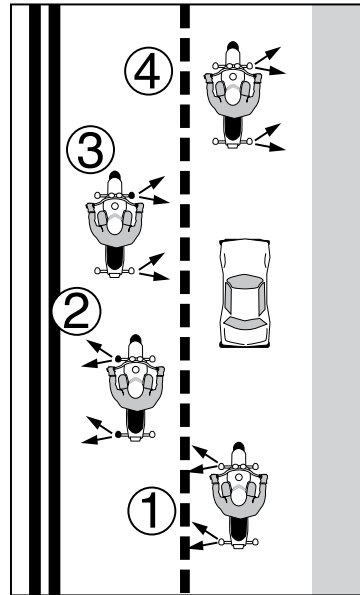


圖5-10
變換車道

超車

與超車有關的風險通常是因為未能查看後視鏡和盲區。最有效的超車方法是：

- 規劃您的超車行動
- 移到車道左側以增加您的視線範圍
- 在超車之前，確保您前面的車輛不會轉彎
- 確定您是在超車區行駛
- 打方向燈，然後查看您的視線盲區
- 當您確定超車是安全的，開始變換車道
- 完成超車後，關掉方向燈

注意：雖然超車在某些區域可能是合法的，但需要注意您前方可能會出現的車道和車輛。

夜間騎行

摩托車大燈一般都比汽車的大燈小，而且也沒有那麼亮；這使得您在夜間騎行時的視線更加困難。您可以考慮將您的行車路線改成更寬、更直、光線更好且潛在危險更少的路線。

以下幾點有助於降低夜間騎行所帶來的風險：

1. **降低騎行速度**——您要比白天騎得更慢，尤其是在您不太熟悉的道路上；這會降低您的騎行風險。夜間騎行時，更難看到前方的危險——不要騎得太快，否則當您看到大燈照到的危險路況時，你無法及時煞車。如果視線不良，請放慢速度。
2. **增加安全距離**——與白天相比，在晚上更難判斷安全距離和辨識危險。您的眼睛是靠陰影和光線的對比來判斷物體的遠近，及物體靠近您時的速度快慢。在晚上對比度會失真，而且陰影也不太明顯。為了安全起見，需適度地增加您的跟車距離。

3. **使用所有光源**—— 有時前車的前燈能讓您把夜間路況看得更清楚；透過變換車道位置就可以看得更清楚。注意煞車燈，因為它們就是很好的危險指示燈：如果您看到前車亮起煞車燈或上下顛簸，則可能是路面崎嶇不平或道路顛簸。借用其他車燈可能會有幫助，不過當車燈迎面而來時，也可能會阻礙您的視線。如果您的視線不良，請看路肩上的霧線或白線，並用它來引導行車方向。

*注意：野生動物在黃昏和黎明之間比較活躍。

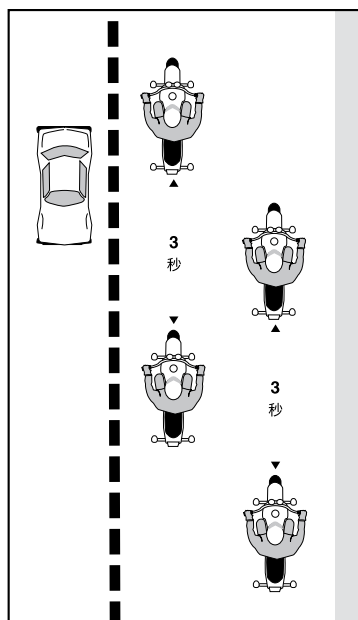


圖5-11
交錯車隊

目標固定

目標固定是指，您很專心地盯著一個物體或區域時，您最後會朝向它移動。

騎車時，當您盯著一個物體或區域，您就會走向您盯著的那個物體或區域，也就是說，您可能會在路上撞到危險而無法避開危險。

新手常犯的錯就是會被不重要的細節分散注意力，然後導致目標固定。假設您正在轉彎，發現自己正盯著護欄；您很可能會發現自己會騎偏到那個區域：這就是一個目標固定的示例。看著您想去的地方，而不是看著危險的地方。

確保您會訓練自己的視線去看到更遠的地方，但也要選擇一個車道位置，讓您能夠以安全的方式辨識和克服路面障礙。培養良好的「摩托車視覺」的唯一方法是有意識地練習，直到它成為您的第二意識。

集體騎行

集體騎行既有趣又有益，但也可能會分散注意力和有壓力。新手應該要有耐心，等到有更多經驗之後，才參加集體騎行。

在參加任何集體騎行之前，請思考以下幾點：

與大家保持距離

在Washington，兩輛摩托車在同一車道內並排行駛是合法的。不過，如果您選擇並排騎行，請小心——如果您必須操控摩托車來避開道路上的汽車或危險，您沒有太多躲避空間。並排騎行會嚴重影響您的時間和空間緩衝區。請選擇安全騎行，選擇保持充足的騎行間距！

交錯車隊

並排騎行大幅限制了您處理危險的反應能力。大多數兩輪摩托車集體騎行會採取交錯車隊，這種方式通常能讓車隊集中，又能在騎士之間保持足夠緩衝空間。

在彎道、能見度有限的區域或可能需要更多時間和空間的區域，集體騎行應改用單列車隊。單列車隊允許每個騎士在任何車道位置使用適當的轉彎技巧。右轉彎時的單列隊形還可以防止在交錯隊形外側的騎士，不會太靠近對向來車的中心線。在任何位置，請務必記住，您與在您前面的騎士之間至少需保持3秒鐘時間的跟車距離。

支配自己的騎行

請記住，即使在一個團隊中，您也有責任維護自己的安全。如果您需要改變您在車隊中的位置以避免潛在的危險，您就去做。如果其他騎士騎得太快或出現危險行為，請不要為了跟上或為了配合他們而犧牲您的安全。

干擾

干擾類型

正如您必須對交通狀況與可能的危險保持警覺一樣，您還必須對可能使您分心的事物及干擾保持警覺：

- 酒精、藥物、甚至是一些治療用藥都可能降低您的騎行能力
- 聆聽音樂或者使用諸如行動電話、GPS和機內通話系統都可能影響您騎行時的專注力
- 調整摩托車上的電子控制系統或配備可能會使您分心，並且迅速降低您審視危險並對其做出反應的能力
- 諸如疲勞、發怒、疾病、壓力和恐懼等情緒或身體狀態都可能干擾您的騎行技能。事實上，當騎行遭遇障礙或分心的狀況時，您更有可能錯過重要的提示或遇到危險
- 團隊騎行可能由於同儕壓力、焦慮加重和額外的分心事物而干擾您採用道路安全措施以及做出安全選擇的能力。

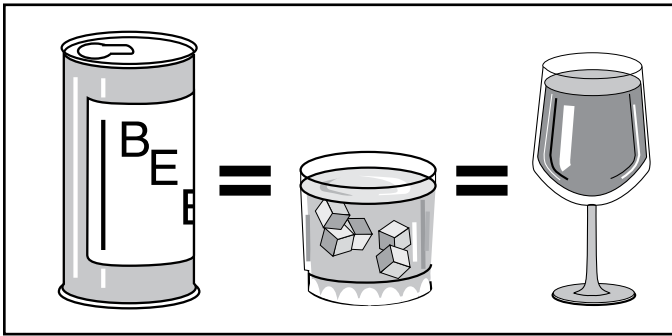
在出行之前，請先考慮您規劃騎行的環境。要意識到您也屬於環境的一部分。您是否感覺疲累、情緒上感到煩擾或者由於其他事物而分心？您是否有飲酒？您是否服用過任何處方藥或自行購買的非處方藥？您是否對路線不熟悉且正嘗試使用GPS導航？您是否準備好加入團隊騎行？

受到干擾是很容易發生的事。干擾常常突如其來，還會降低您識別危險並做出安全反應的能力。

酒精和藥物

酒駕是Washington州摩托車撞擊與死亡事故中的常見因素之一。酒精能夠迅速地影響騎士的判斷力、視力、注意力和精細的駕車技能—在您飲用酒精的剎那就會對您產生干擾。

負責任的騎士飲酒後不會騎行，反之亦然。統計資料顯示，在騎行的同時飲酒或嗑藥常是致命的選擇。酒駕不僅對您自身也會對其他駕駛者造成風險，而且Washington州也不允許在飲酒或嗑藥的情況下騎行，這是違法行為。



您希望您的親友在周遭其他駕駛者酒駕的情況下騎行嗎？為您自己或其他可能受到干擾的人尋找替代的交通形式。

每一份酒精平均需花費一小時的時間代謝。您在一小時內的飲酒量越多，身體代謝的時間就越長。

一份酒精相當於：

- 12盎司啤酒
- 一杯5盎司的葡萄酒
- 1 ½盎司的烈酒

只有時間才可將酒精或其帶來的影響從您的身體消除。吃東西、喝咖啡或沖冷水澡並不會降低您體內的酒精濃度。只要您體內仍有殘存酒精，它就會干擾您的判斷力、視力、注意力和駕車技能。

酒精、合法或非法藥物及一些治療用藥也會干擾您安全騎行的能力。如果混用上述的任一者，請務必提高警覺，因為它們一般會帶來複合式的效應。僅少許酒精加上非處方藥物就可以顯著地影響您的判斷力、視力、注意力和駕車技能。單獨服用感冒藥、抗過敏藥物或任何其他非處方藥對騎行能力的影響不下於酒精和非法藥物。請謹記，即使在清醒狀態下，騎乘摩托車時需要分心都是極具挑戰性的事。

大麻

大麻讓反應變慢、抑制專注力同時讓您對時間和距離的感知失真；在要對意外狀況做出反應時，他的效應變得最為明顯。就像酒精影響騎士的判斷力、視力、注意力和駕車技能一樣，大麻可能以相同方式影響感官。在Washington州，超過21歲的人血液中的THC (Tetrahydrocannabinol, 四氫大麻酚)濃度達5毫微克即視為有所干擾。由於騎行是一項需要高度警戒、就緒狀態和技能的任務，摩托車騎士騎行時不應處於受大麻或任何其他麻醉劑影響的狀態。

酒精與法律

在Washington州，成人的BAC (Blood Alcohol Concentration, 血液酒精濃度) 為0.08%以上即視為酒醉。對於未滿21歲的騎士，則適用0.02%的較低BAC限值。一般以呼氣或血液檢測來判定騎行的合法與否；不過，酒精對不同個體有不同影響，因此會依據執法人員對您是否酒醉作出裁量。

定罪後的果

如果您在酒精或藥物的影響下騎行而被定罪，您將受到以下任一處罰：

- **吊扣駕照**—因定罪、逮捕或拒絕接受呼氣測試而被強制吊扣。
- **罰款**—高額罰款為另一種形式的定罪，通常與吊扣駕照一併徵收。
- **社區服務**—在戒酒計劃中服務至多90天或者執行諸如沿著公路撿拾垃圾的任務。
- **成本**—例如律師費、市與郡所徵收的罰金、酒精濃度評估、IID (Ignition Interlock Device, 點火互鎖裝置)、損失工作時間與大眾運輸成本等等。

您就是作出選擇的人，因此請勿選擇酒駕。您的自身安全由您自己負責。

科技

科技是我們生活中重要的一部分：GPS導航、行動電話和擁有音樂與內部通訊功能的頭戴式耳機全都帶來好處但也可能使人分心。

現今，許多摩托車均擁有諸如懸吊系統調整、騎行模式和推進控制的配備，這些配備可以在騎行的同時以電子方式進行調整。雖然此處所提及的配備很實用，但也可能使人分心。

對於科技可如何使您分心以致無法識別交通狀況及可能的危險請務必提高警覺。

身體與情緒

許多使人分心的事物是以緊張的情緒、疲勞、過度自負或恐懼的形式呈現。健康與年齡相關的狀況，諸如視力衰退或反應能力遲緩，也可以視為使人分心的事物。

就如同任何運動項目中的選手一般，騎士也必須在身體及心理兩方面均保持健康以便安全地騎行。

請仔細思考下列的每一種狀況，看看它們可以何種方式干擾騎士的能力並可能增加騎行的風險：

- 任何為了「使頭腦清楚」而跳上摩托車的騎士都可能在心理方面分心，這會阻礙他們的決策能力。
- 任何騎士在試圖與團隊達成一致時都可能變得不知所措：他們很快會發現自己的所作所為已經超出他們的技能、心理和身體所能負荷的程度。
- 任何心理或身體感覺筋疲力盡的騎士也可能因為過於疲勞而無法提早識別危險。
- 任何騎士都可能在經歷緊張的負面情緒時以快於往常的速度或更具侵略性的方式騎行。

恐懼則是大多數騎士不想承認或去仔細思考的一種干擾。強烈的恐懼可干擾騎士對危險的心理或身體反應。例如，在彎道處速度過快的騎士可能感到驚慌，以致目標被鎖定在護欄上而直接撞上欄杆。

有時候，騎士可能感到太熱、太冷或身體不舒服以致達到心理或身體受干擾的臨界點。諸如體溫過低或熱衰竭等狀況可使精神集中度以及身體控制摩托車的能力降低。

請穿戴適當的安全裝備並且多層次穿搭衣物，以便您可以隨時增減衣物，有助於安全而舒適地在Washington州常難以預測的天氣型態下騎行。

駕駛和騎士一樣，有時候會發現自己走神或甚至可能難以保持清醒。始終密切留意自己的身體和心理狀況；有時候可能不是身體需要，而是心理更迫切地需要休息。

同儕壓力

同儕壓力存在許多不同形式，無論是有意識的或潛意識的。同儕壓力可以是：

- 您的騎行夥伴迫使您以超出能力及技能水準的方式騎行的直接形式。
- 停等時來自車內您身旁的乘客所施加的敵對或緊張情緒。
- 雙親、朋友或其他重要的人總是逼迫您突破極限的想法。
- 購買與您的騎行能力不匹配的摩托車的壓力。

最常見的就是在團隊騎行期間所感受到的同儕壓力。當多個具有不同技能水準的人以團隊騎行時，您不僅要為自己負責—每個人也都要為團隊中的其他人負責。

確保您總是與團隊就下列進行預先的騎行討論：

- 每位團隊成員的騎行時間？
- 他們在團隊騎行中通常感到舒適的程度為何？
- 每位成員的技能水準如何以及騎行經驗的類型為何？

在預先的騎行討論中，您的責任就是誠實地提出自己的需求及關注點。您的責任在於釐清腦海中可能迫使您以超出經驗水準的方式騎行的任何想法。

重點是要了解您的技能和摩托車的能力，以便將腦力保持集中在面對道路上所面臨的任何挑戰。您必須藉由識別同儕壓力以及抗拒回應同儕壓力的衝動來保持自身的安全。

團隊騎行

團隊騎行充滿樂趣也有益於提高經驗，但團隊騎行卻也伴隨著一系列使人分心的事物。團隊中最常見的分心事物即是同儕壓力，對於以您的技能水準安全地騎行的能力帶來負面影響。

保持您在隊形中的位置是否使您無法集中注意可能的危險？使您無法採用道路安全措施來降低風險？您所選的是最安全的車道位置嗎？或者您選擇在隊形中鎖定於特定的位置？

在與團隊騎行之前需要具備足夠的經驗。不要只是為了跟上團隊而迫使自己以超出舒適與技能水準的方式騎行。不要因為試圖跟上隊形而分心，這會限制您的視野範圍以及別人對您的能見度。總是保有充足應對危險空間與時間。

支配自己的騎行

永不停止訓練

騎乘摩托車可視為一項需要持續訓練的運動。若您沒有針對您的運動積極進行訓練，肌肉記憶很快就會消失。為了讓您在道路上保持活躍，基本的騎士訓練只是您所需的知識基礎中微不足道的一小部分。查看當地的摩托車訓練學校提供何種課程—因為所有學校均提供不同課程—並且盡可能多參加課程訓練。您不僅可學習到精通運動的技能，也可能拯救您的生命。

穿戴裝備

作為摩托車騎士，您能夠做到的最重要的一件事就是購買品質良好的裝備。人們常會因為費用高昂而不購買適當裝備，但這在車禍事件中可能是生死之間的差異。比較高品質裝備和緊急醫療帳單的花費，您就會發現裝備不再是昂貴選項。請謹記，Washington州最低限度的規定為需要佩戴安全帽及護目鏡，但這些對於保護生命安全來說足夠嗎？請仔細想想：您希望自己在公路上以時速70英里的速度跌落但身上僅穿著牛仔褲和圓領衫嗎？或許不想，但摩托車的猛烈撞擊和以相同速度滑過路面也是類似的狀況。請在每次騎行時穿戴好您的裝備。

挑戰同儕壓力

也許您可能沒有意識到它的存在，但是同儕壓力的確存在。作為摩托車騎士，您可以作出的最好應對就是對抗同儕壓力，並且在您認知到它的存在時對它發起挑戰，這可能意味著生存與死亡之間的差異。試著深思同儕壓力，以便您可以在它出現時即刻認知它的存在。請謹記，同儕壓力可以許多不同形式呈現，且常不知不覺在毫無預期的情況下發生在您的周遭。請勿陷入要向他人「證明你自己」的壓力之中——這最終可能成為生死攸關的大事。

請在無酒醉且不分心時騎行

大多數人都了解酒精和藥物對感官的影響，即使這些僅是從二手觀點獲取的資訊。如果您在分心或酒醉的時候騎行，您會為自身及可能的其他人帶來風險。仔細思考，長期的損傷、死亡或使他人受傷將為您及您親近的人帶來什麼樣的影響。永遠不酒駕、不在騎行時嗑藥，且永不讓內部或外部的分心事物干擾您集中注意道路狀況的能力。請謹記，您所選的運動要求您具備毫無滯礙的專注力與集中力。

守護自身安全

世上僅有一人可以在您騎乘摩托車時保證您的安全：您自己。您必須為騎行時發生的一切負責。您的責任在於持續訓練。您是可決定針對緊急情況進行訓練的唯一人士。仔細想想您曾經參與的消防演習以及一開始它們有多麼令人焦慮不安；但您參與得越多，應對它們就會變得更簡單也更本能。練習應對摩托車的緊急狀況非常類似：您希望自己產生本能反應。仔細思考「守護自身安全」對您有何意義並勤加練習。

始終在技能水準的範圍內騎行

這與本手冊中的其他教程息息相關：進行額外訓練。請勿陷入同儕壓力並學習識別它。確保在您可負擔範圍內購買及穿戴最好的裝備。始終保持在清醒的情況下騎行，並且確保您沒有分心的事物干擾；僅是一秒鐘的分心也會引發車禍。遵守道路安全規範以守護自身安全，並且永遠不要期待除了您自己以外的人能夠為您留意路況。

