

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動 35 6 三 程 又 來源 自由時報 日期 97.10.22 版面 S 四版

鐵馬快樂行

安全措施、防護配備不能少

文 / 葉俊廷

響應騎鐵馬的節能減碳政策，卻意外增加許多外傷病例。主要原因是意外的宣導防範不周，個人欠缺安全自保的觀念，再加上國人長期忽略交通安全，使得急診室中，因為騎腳踏車而受傷的病例逐日增加。

常見的外傷包括：四肢及顏面擦傷、撕裂傷，嚴重者還包括顏面骨折、四肢骨折、顱內出血，甚至喪失生命。曾經有一位老婦人騎車下坡時，煞車不及，跌進路旁的大排水溝，結果造成額頭撕裂傷及吸入廢水，造成嚴

重肺炎。

會造成這樣的外傷，主要是因為普羅大眾認為：「騎鐵馬操之在我，速度不快，很安全。」因此忽略掉一些安全措施。事實上，騎鐵馬在馬路上，和騎機車一樣危險，也應該注意及遵守交通規則。

政府在推廣自行車道時，除了避免危險路段，更應提醒車友注意路面狀況，甚至要求速限。在沙礫地或急轉彎處，改善路面及加強安全措施。在車友本身的安全防護上，千萬不要忘了安全帽、適當的服裝與車上安全標

誌。既可保障自身安全，又能增加其他車輛注意到自身的存在。

父母在與孩童享受騎乘的樂趣時，也必須注意到小孩的安全與應變能力。太小的孩子應該在安全的環境下騎乘，千萬不要高估小朋友的能力。

有些父母車後會載著學齡前的兒童，一定要特別注意他們的小腳跟，因為這是急診室中，常見的腳踏車外傷。

騎車前，一定要檢查車子的煞車及輪胎情況，定期做保養。騎適合自己的車子，必須依據個人身材，調整椅子與車把的高度，如此才能享受騎乘樂趣。快快樂樂的出門，平平安安的回家。

(作者為林口長庚醫院整形外傷科主治醫師)

