Người Đi Xe Đạp!

Bất kể bạn ở độ tuổi nào hay bạn đạp xe thường xuyên bao nhiêu, sự an toàn của bạn vẫn quan trọng.

Hầu hết chúng ta, dù đang ngồi trên ô tô hay đi xe đạp, đều đồng ý rằng chúng ta cùng có trách nhiệm đối với sự an toàn của bản thân và những người khác trên đường của mình. Khi đạp xe, bạn sẽ giúp con đường an toàn hơn cho chính mình và những người khác bằng các phương pháp an toàn sau:

Đội Mũ Bảo Hiểm

Để Người Khác Dễ Thấy Mình

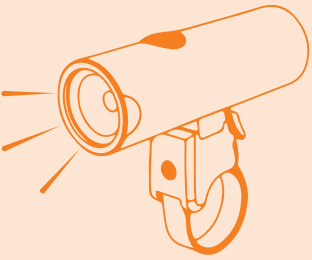
Để Người Khác Dự Đoán Được

Giữ Tập Trung

Đội Mũ Bảo Hiểm

Mũ bảo hiểm làm giảm chấn thương đầu và não nghiêm trọng. Tìm một chiếc mũ bảo hiểm thoải mái và điều chỉnh sao cho vừa vặn – bạn đã đội đúng chiếc mũ bảo hiểm khi vừa khít, ngang với đầu của bạn và không lệch sang hai bên hoặc từ trước ra sau.

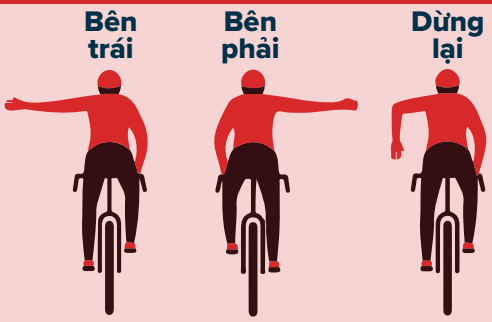
Để Người Khác Dễ Thấy Mình



Khả năng dễ thấy cao giúp người lái xe nhìn thấy bạn sớm hơn, giúp họ có thêm thời gian để phản hồi. Đèn pha, đèn hậu, quần áo sáng màu và đồ phản quang giúp người khác dễ dàng nhận ra người đi xe đạp hơn.

Để Người Khác Dự Đoán Được

Việc tuân theo luật giao thông và sử dụng tín hiệu tay cho phép người lái xe biết bạn đang đi đâu.



Giữ Tập Trung

Đừng để điện thoại, công nghệ đi xe đạp hoặc tai nghe thu hút sự chú ý của bạn khỏi việc đạp xe. Khi tỉnh táo và tập trung vào những gì xung quanh mình, bạn là người đạp xe an toàn hơn.