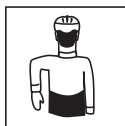
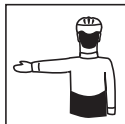




Ra hiệu bằng tay



Dừng



Trái



Phải

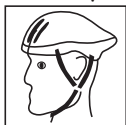


Phải (thay thế)

Những điểm cơ bản khi đi xe đạp

Đạp xe theo cách dễ đoán ở bên phải của đường theo hàng một. Tuân thủ mọi điều luật và tín hiệu giao thông.

Luôn đội mũ an toàn.



Mặc quần áo màu sáng có các dải phản quang.



Đảm bảo ống quần và dây giày tránh xa các bộ phận chuyển động.



Đi vào làn đường xe đạp nếu có. Các làn đường xe đạp có không gian dành cho người đi xe đạp để đảm bảo an toàn cho họ.

Bây giờ quý vị đã sẵn sàng đi...

Luôn đội mũ an toàn - mỗi khi quý vị đi.

- Đi theo cùng chiều hướng với các xe khác. Người đi xe đạp và người lái ô tô phải tuân thủ các quy định giao thông giống nhau.
- Chú ý giao thông. Không được sử dụng tai nghe hay điện thoại di động trong khi quý vị đạp xe.
- Đảm bảo người khác quan sát thấy quý vị. Mặc quần áo màu sáng và bằng vật liệu phản quang khi đạp xe.

Và, trên hết, tuân thủ mọi điều luật, biển báo, và tín hiệu giao thông.

"Đạp Xe An Toàn: Tư Vấn Nhanh" được phát triển bởi Bicycle Transportation Alliance, thông qua sự hỗ trợ của Sở Giao Thông Oregon, Phòng Giao Thông Thành Phố Portland, NikeGO, Giant Bicycles, và các nhà tài trợ khác tại địa phương.

ODOT là một Nhà Tuyển Dụng Tôn Trọng Cơ Hội Bình Đẳng và Không Phân Biệt Đối Xử.



Transportation Safety Division

Oregon Department of Transportation
Ride Safely. The Way To Go.



Bicycle Transportation Alliance

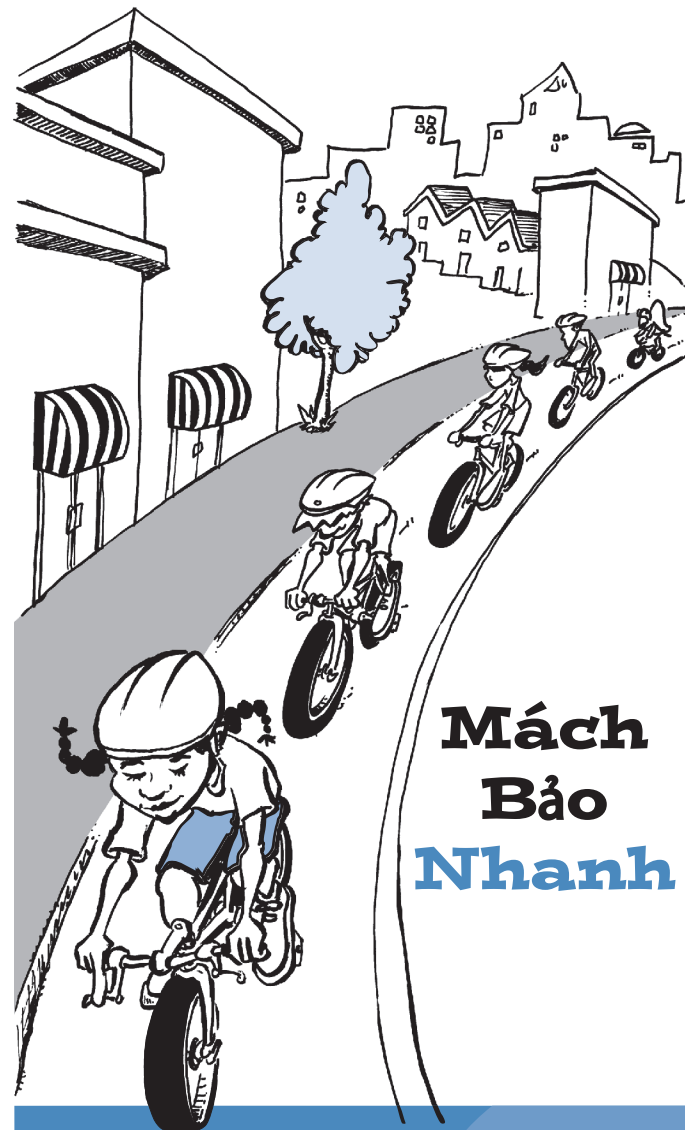
503-226-0676
info@btaoregon.org
www.btaoregon.org

Minh họa bởi Justin Short và Tom Frisch

737-3507 (6/15)

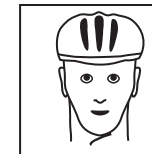
SIC 330039

Đạp Xe An Toàn



Mách Bảo Nhanh

Kiểm tra mũ an toàn

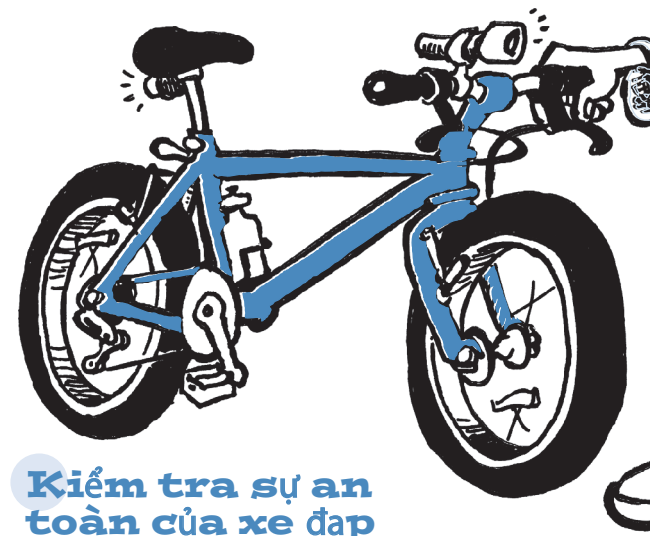


ⓐ Trước khi quý vị đi, đảm bảo rằng mũ an toàn của quý vị che được **trán**.

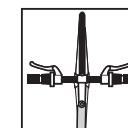
Khi quý vị ngược lên quý vị sẽ nhìn thấy cạnh trước của mũ.



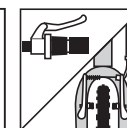
ⓑ Dây đeo phải tạo thành hình chữ "V" với **tám che dưới tai**. **Dây cầm** phải chặt với chiều rộng chỉ hai ngón tay giữa cổ và dây đeo.



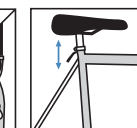
Kiểm tra sự an toàn của xe đạp



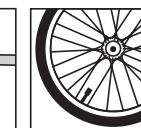
Ghi đông chắc và thẳng.



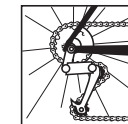
Thăng trước và sau hoạt động hoàn hảo.



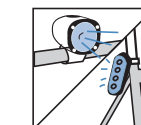
Yên thẳng và phù hợp



Lốp xe được bơm đúng



Xích xe sạch, có bôi trơn và vận hành trơn tru.



Sử dụng **đèn**, trước màu trắng, đèn sau màu đỏ, và các **tám phản quang** vào ban đêm.

Những điểm cơ bản khi đi xe đạp

Trước khi quý vị đi

Các vị trí trên đường

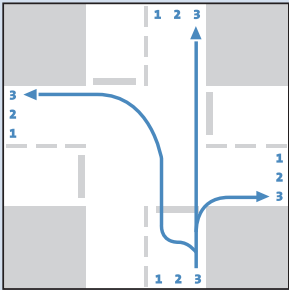
Vị trí thích hợp trên đường là rất quan trọng để đến được nơi cần đến một cách an toàn và có thể đoán trước.

Vị trí 3 – Bên phải làn đường, cách lề đường 3 bộ và cách các xe đang đậu 3 bộ. Được sử dụng cho đa số trường hợp đạp xe.

Vị trí 2 – Giữa làn đường. Đạp xe ở vị trí 2 để tránh các mối nguy hiểm trên đường.

Sử dụng kỹ thuật kiểm tra qua vai trước khi chuyển sang vị trí 2.

Vị trí 1 – Bên trái ngoài cùng làn đường. Sử dụng vị trí này để rẽ trái.



Biển báo



Biển báo dừng
Chuyển sang dừng hẳn.



Biển Nhường Tín Hiệu Đường
Đi chậm lại và quan sát xe cộ.



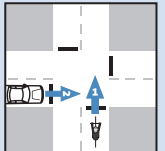
Tín Hiệu Giao Thông Xanh=Đi Vàng=Dừng Đỏ=Dừng



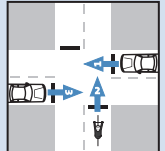
Biển báo RR
Đi chậm lại, quan sát và lắng nghe. Dừng chờ xe lửa qua

Nhường đường

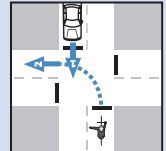
Tất cả xe phải tuân thủ các quy tắc nhường đường. Quy tắc nhường đường quyết định ai đi trước khi qua giao lộ. Tại giao lộ có bốn biển báo dừng—



Nếu hai xe đến ở các thời điểm khác nhau, xe đến trước đi trước.



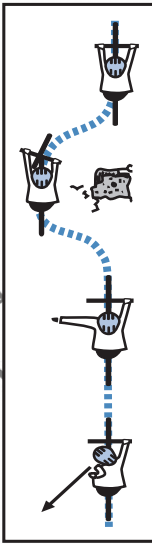
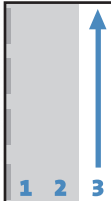
Nếu có hai xe trở lên đến cùng lúc, xe ở bên phải đi trước.



Nếu hai xe đi chuyển ngược chiều đến cùng lúc, xe đi thẳng đi trước.

Nguy hiểm

Quan sát tránh ổ gà, kính vỡ, cửa xe đang mở, và các xe đang đậu.



Đi thẳng

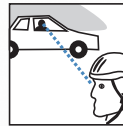
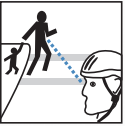
Duy trì ở vị trí 3 khi quý vị đi về phía biển báo dừng. Dừng lại tại biển báo dừng và quan sát trái, phải và trái một lần nữa xem có xe cộ không. Tiếp tục đi ở vị trí 3 qua giao lộ.



Giao lộ

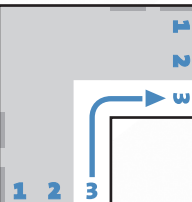
Có giao tiếp bằng mắt để giao tiếp với người đi ô tô. Trước khi chuyển vào giao lộ, đảm bảo tất cả tài xế đều nhìn thấy quý vị!

Cho phép người đi bộ qua đường một cách an toàn trước khi đi tiếp.



Rẽ phải

Duy trì ở vị trí 3 khi quý vị đi về phía giao lộ. Dừng lại tại biển báo dừng và quan sát trái, phải và trái một lần nữa xem có xe cộ không. Ra tín hiệu rẽ phải và đi vào vị trí 3 trên đường liền kề. Rẽ phải và tiếp tục đi ở vị trí 3.



Ra khỏi đường

Dừng tại điểm cuối của con đường hoặc ngõ nhỏ và quan sát thông trước khi tiếp tục ra đường. Nhường đường cho người đi bộ. Di chuyển tới trước đến khi quý vị có thể quan sát rõ quanh các tòa nhà và các xe đang đậu. Chỉ đi khi không có ai.

Rẽ trái

Kiểm tra qua vai phía sau để tìm chỗ gián đoạn trong luồng xe. Ra tín hiệu rẽ trái để thay đổi vị trí. Chuyển vào vị trí 1. Dừng lại tại biển báo dừng và quan sát trái, phải, và trái một lần nữa xem có xe cộ không. Ra tín hiệu rẽ trái lần nữa và đi vào vị trí 3 trên đường liền kề.



Kiểm tra qua vai

Nhìn phía sau qua vai xem có xe hay không là một kỹ năng quan trọng. Người đi xe đạp dùng kỹ thuật kiểm tra qua vai khi chuẩn bị rẽ trái, chuyển làn đường, và quan sát giao thông. Sau đây là một số điểm để dễ kiểm tra qua vai.

- Đạp xe với tay phải đặt trên ghi đông và tay trái lên hông.
- Ngồi thẳng lên và nhìn ra sau qua vai trái.
- Thực hành cho đến khi quý vị có thể đạp xe và nhìn ra sau quan sát giao thông mà không đi lệch.

