



CITY OF  
ELK GROVE

# 骑行探索



安全骑行探险手册



本手册由麋鹿林市制作，由加州交通安全办公室通过国家公路交通安全管理局资助，旨在供小学生及其看护者使用。如想了解麋鹿林是如何致力于改善各年龄段和能力者的安全骑行，请访问网站 [www.elkgrovecity.org/CycleQuest](http://www.elkgrovecity.org/CycleQuest)。

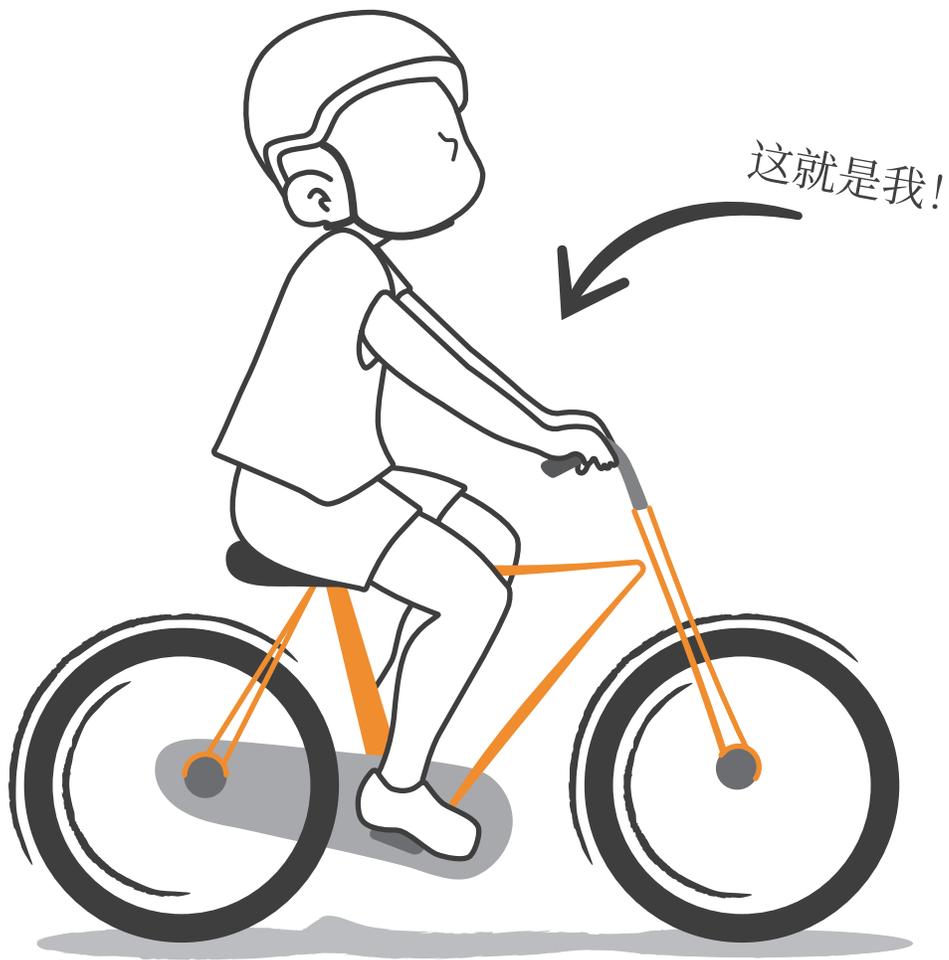
扫描此二维码以了解有关手册其使用方法的更多信息。



撰写者  
**TOOLE**  
DESIGN

本书的主人是：

---



# 嗨，孩子们！

这本手册是为你而准备的！它将帮助你学习如何在麋鹿林安全骑自行车。你可以与朋友、家人一起或独立完成这些活动。

在第 20 页上，你将看到成为超级安全骑车者的路线图。在你完成每项活动后，请在地图上为每个相应的站点打个勾。

在你完成了骑行路线和练习册后，请访问 [www.elkgrovecity.org/CycleQuest](http://www.elkgrovecity.org/CycleQuest) 做最终的测验。凡是完成测验的人都有机会获得奖品！

**祝你玩得开心并且祝你好运！**

可以通过本书中的二维码，查找更多活动、资源和信息，以助您安全骑行。



## 嗨，大人们！

您是您的孩子的榜样。您作为孩子的看护人，无论在骑或者不骑自行车的时候，都应该展示安全意识。在本练习册中，寻找写着“嗨，大人们！”的方框，里面包含了可以用于保障您孩子安全骑行的特殊提示和技巧。

安全的骑车行为有助于防止您的孩子和其他人受伤。此外，骑自行车已被证明可以改善身心健康、清洁空气和加强社区联系。真的特别棒！

您最终将决定您的孩子何时具备足够的技巧和经验，从而无需监督。研究表明，七岁到九岁的儿童：

- 骑自行车时仍然需要监督。他们的大脑仍在发育，他们可能无法快速做出正确的决定。
- 时刻可以学习更复杂的技能
- 与能向他们解释更复杂的任务（例如何时何地过马路）的成年人一起骑自行车，会让他们受益。

# 预习测验

在开始使用本练习册之前，先看看你对安全骑车了解多少。在你完成了本练习册后，请再做一次第 19 页上的测验，看看你学到了什么！

**1** 以下哪一项不是确保你的自行车头盔是否合适的步骤？

- |                                 |                                 |
|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 检查你的嘴部 | <input type="checkbox"/> 检查你的鼻子 |
| <input type="checkbox"/> 检查你的眼睛 | <input type="checkbox"/> 检查你的耳朵 |

**2** 你骑自行车时应该穿什么类型的衣服？

- |                               |                                  |
|-------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 深色衣服 | <input type="checkbox"/> 颜色鲜艳的衣服 |
| <input type="checkbox"/> 头带   | <input type="checkbox"/> 人字拖     |

**3** 你应该什么时候开始考虑你的自行车路线？

- |                                    |                                    |
|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 在你骑行的过程中  | <input type="checkbox"/> 在你完成骑行之后  |
| <input type="checkbox"/> 在你骑上自行车之前 | <input type="checkbox"/> 在你骑得太快的时候 |

**4** “ABC 快速检查”中的”B”代表什么？

- |                              |                             |
|------------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 自行车 | <input type="checkbox"/> 刹车 |
| <input type="checkbox"/> 头脑  | <input type="checkbox"/> 香蕉 |

**5** 在步道上骑自行车时，在超越别人之前你应该做什么？

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 加速                | <input type="checkbox"/> 骑到他们的右边 |
| <input type="checkbox"/> 按响车铃或者说：“注意您的左边！” | <input type="checkbox"/> 下车      |

**6** 用数字按顺序标出骑自行车过马路的三个步骤，并划掉不正确的步骤。

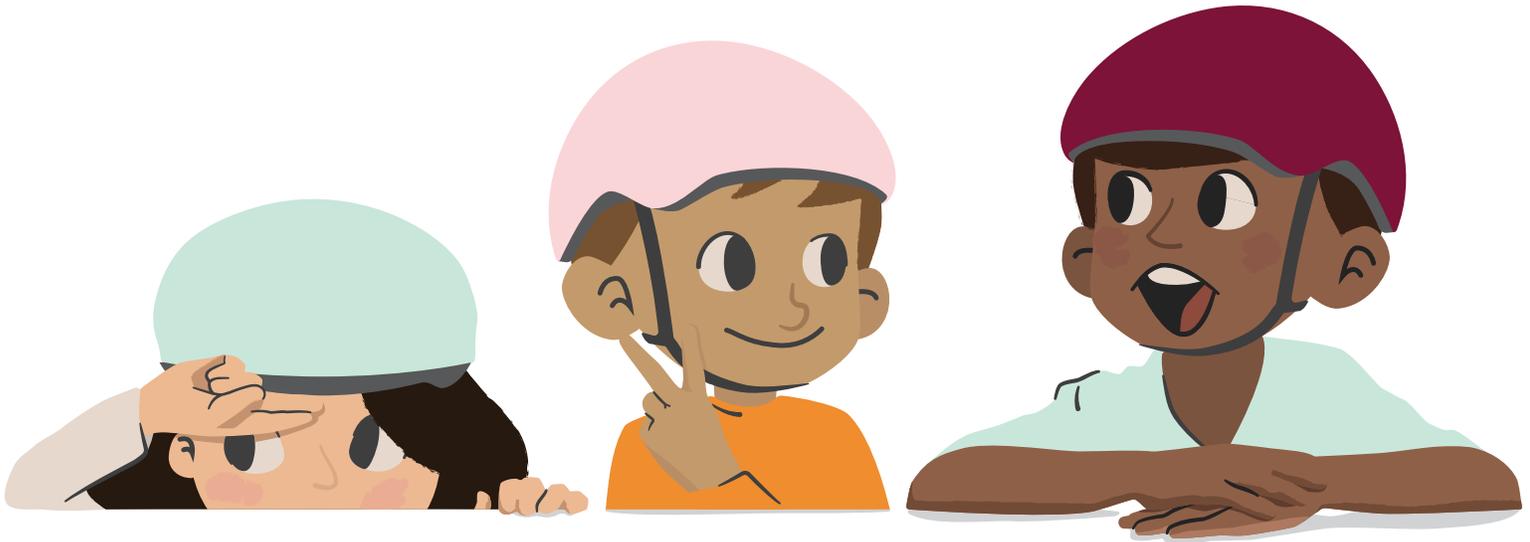
- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| ___ 向左看、向右看、再向左看   | ___ 停在路边            |
| ___ 一旦司机开始减速就立即过马路 | ___ 与司机目光接触并以直线穿过马路 |

**7** 你什么时候会使用矩形快速闪烁信号灯？

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 在美术课上 | <input type="checkbox"/> 在舞会上           |
| <input type="checkbox"/> 过马路时  | <input type="checkbox"/> 让你的自行车在夜间可以被看见 |

# 如何佩戴头盔

始终佩戴头盔！头盔只有正确佩戴才能保护您的头部。每次骑行时，请使用检查眼睛、耳朵和嘴巴的步骤确保你的头盔贴合！



## 检查你的眼睛

将头盔戴在头上，在你的眉毛和头盔之间应该可以放得下两根手指。

## 摇头

如果你的头盔后面有一个旋钮，请将其拧紧，直到你摇头时头盔不会移动。

## 检查你的耳朵

调整头盔的带子，让它在你的每侧的耳朵正下方形成一个“V”形。

## 检查你的嘴部

调整头盔带，使两根手指可以放在你的下巴和下巴带子之间。或者，张大你的嘴，你应该感觉到带子舒适地贴着你的下巴。

## 超级自行车手的额外提示！



观看一个简短视频，了解检查眼睛、耳朵和嘴巴的实际步骤。

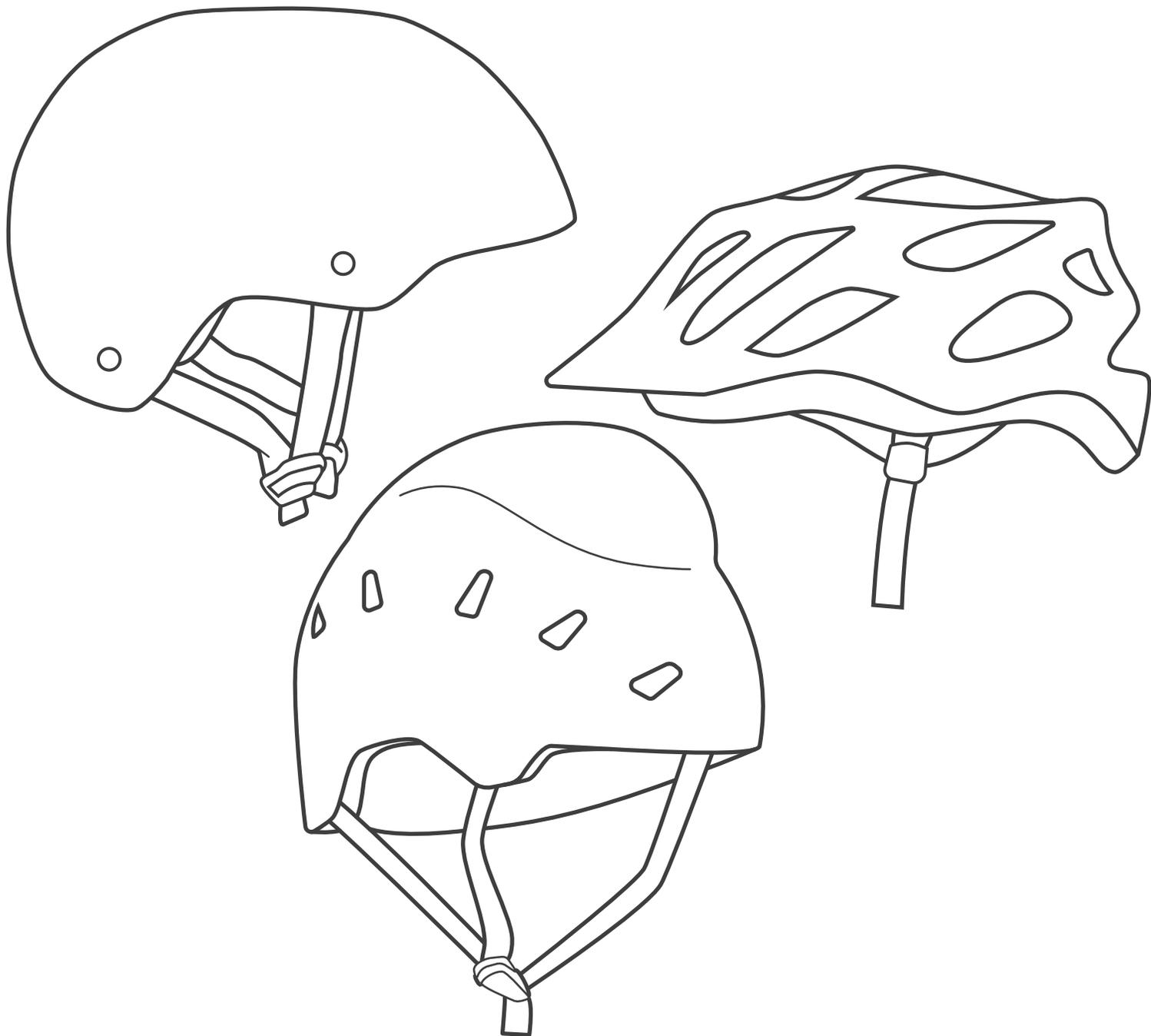


你戴 patka 小头巾或者 turban 包头巾吗？有一些头盔是可以让你佩戴得舒适的！



你有非洲风格的头发吗？请查看这些保持头部安全和头发健康的提示。

使用你最喜欢的颜色、设计、甚至你的名字为下方的头盔涂上颜色。



## 🌀 嗨，大人们！

在加利福尼亚州，如果您未满18岁，骑自行车、滑板或踏板车时必须佩戴头盔。如果您的孩子有需求，请联系学校或者警察局的非紧急联系电话来获取一个免费的头盔。始终佩戴头盔，为您的年轻的骑自行车者树立一个好榜样。定期与您的孩子一起进行检查眼睛、耳朵、嘴部的步骤，以养成健康的习惯。他们正在成长发育，因此您可能需要经常调整头盔！

# ABC 快速检查

你的自行车准备好骑行了吗？出发前与大人一起进行ABC 快速检查的步骤，确保你的自行车可以正常行驶。

## A 代表车轮胎里的空气。

当你挤压轮胎时，你的轮胎气足吗？他们应该感觉像篮球一样坚硬。

## Q 表示快速释放。

轻轻尝试打开车坐垫和车轮上的快速释放杆（如果你的自行车有的话）。如果它是紧的话，就对了！

## 查看。

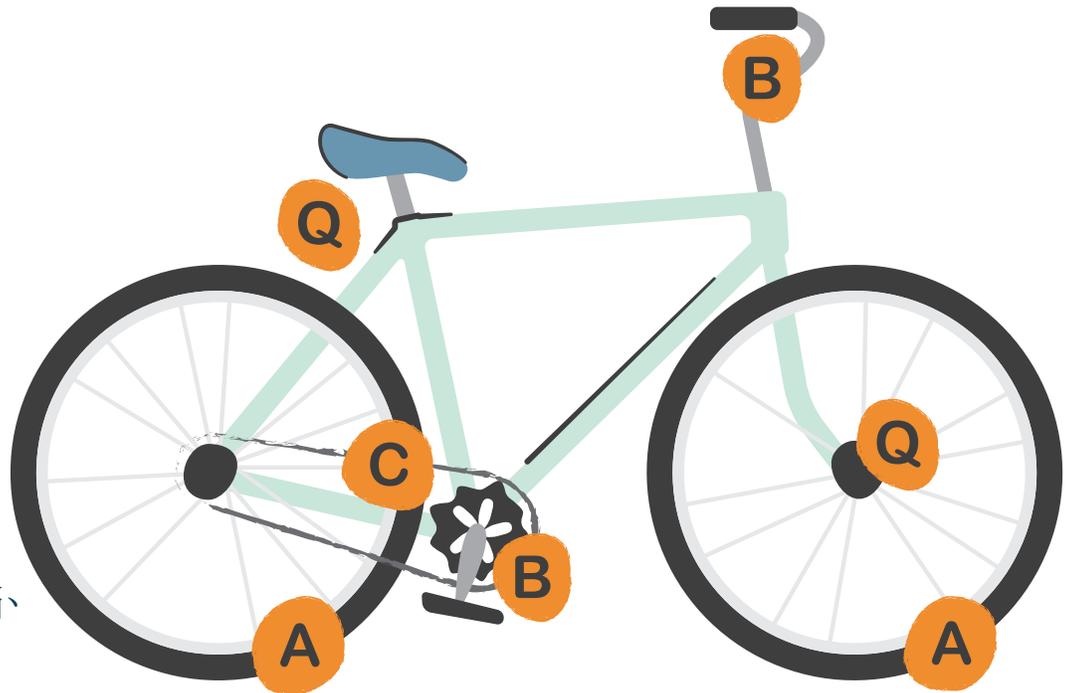
短暂骑行一下，检查换挡、踏板和车刹是否正常。聆听是否有奇怪的声音。

## B 代表刹车。

当你拉动控制杆（手刹）时，或者，当你向后踩踏板时（脚闸）时，刹车是否会使自行车停下来？

## C 代表链条。

你的链条上油了吗？你的链条是否连接到了前牙盘和后尾牙上？



## 超级自行车手的额外提示！

观看一个视频以确保你正确执行 ABC 快速检查步骤以及你的自行车状态良好。



我已经和我的孩子一起完成了 ABC 快速检查步骤。他们的自行车已经准备好，可以骑了！

儿童看护者签名：

\_\_\_\_\_

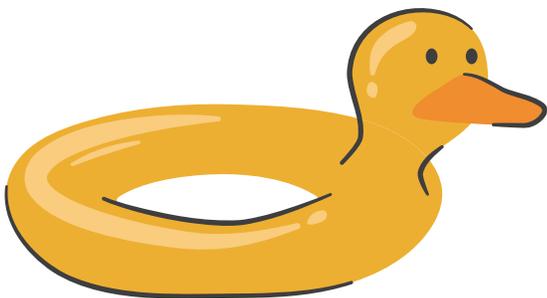
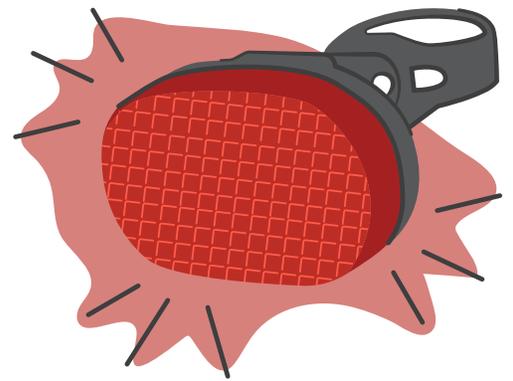
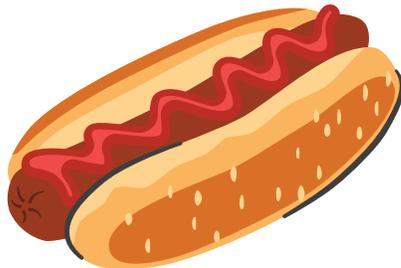
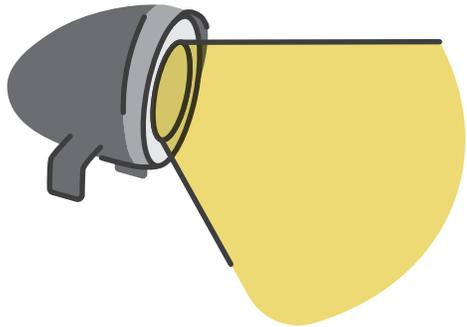
日期：

\_\_\_\_\_

# 被人看得见、确保彼此的安全

在黑暗中很难看清!当你容易被看见时,每个人都会更安全。

圈出你可以在夜间或阴天骑自行车时使用的让别人看得见你的装备。



## 超级自行车手的额外提示!

想要了解更多关于如何在骑自行车时能被别人看到的想法吗?观看此视频以了解更多信息!



## 🚲 嗨,大人们!

无论是开车、骑自行车还是步行,每个人都有责任互相留意。当与您的孩子谈论骑自行车能被别人看得见时,请强调每个人都有责任留意他人。天黑、下雨或有雾时要特别注意,因为这些情况会导致更难看得见。

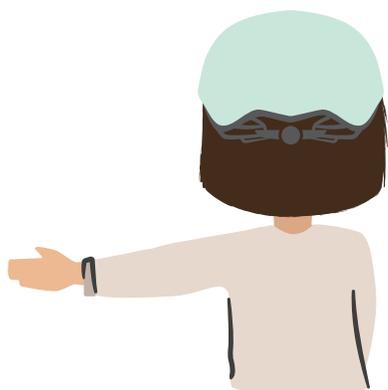
# 手势信号

为了确保安全，路上的每个人都需要互相指示他们要去哪里。汽车使用转向灯，骑自行车的人使用手势。

在简笔画上画出手臂，以展示正确的手势信号。

🚲 嗨，大人们！

与您的孩子一起玩《西蒙说》，练习手势。这是一种可以练习并且可以让您的孩子快速思考的有趣方式。



左边

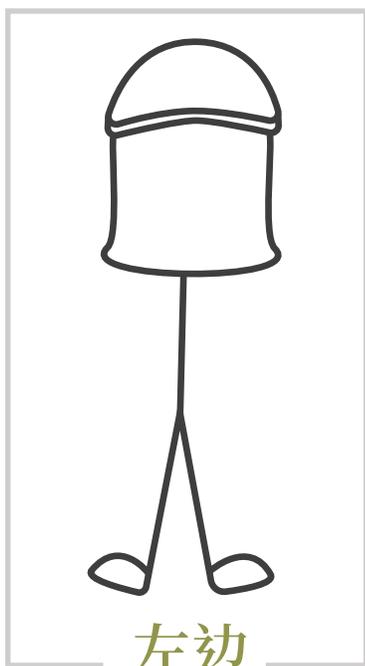


右边

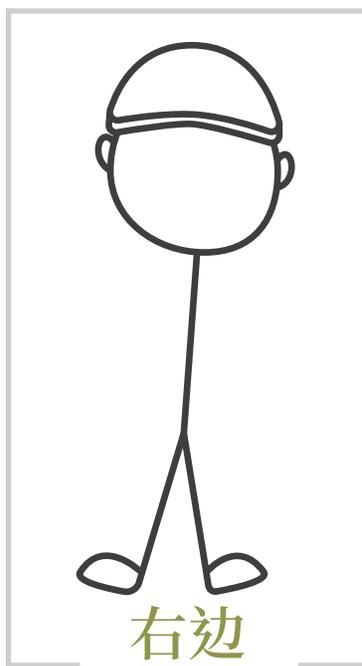
(2种表示方式)



停

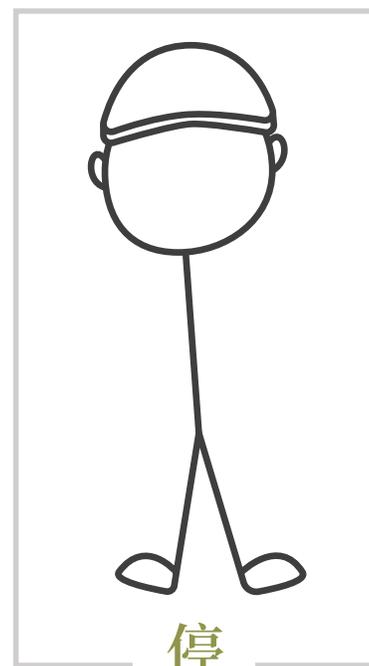


左边



右边

(任一选项)



停

## 超级自行车手的额外提示！

你想看看如何实际使用手势信号吗？观看这段简短的视频，确保你做得正确。



# 交通标志和信号灯

驾驶员和骑自行车的人都需要遵循许多标志和信号，因此了解它们的含义非常重要。

将每个符号与其含义连线。为了获得更多的乐趣，请使用正确的颜色为标志涂上颜色！

🌀 嗨，大人们！

带孩子骑自行车时，请务必遵守所有交通法规。在停车灯和停车标志处停下来。当您和孩子在车里时，指出标志和信号，并讲解它们的使用方法。



箭头显示车流方向。

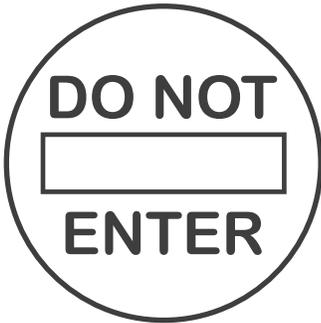
数字显示人们合法驾驶汽车的速度有多快。



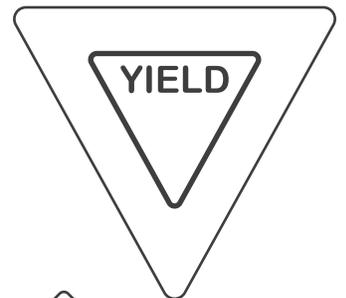
你可以过马路，但在开始过马路之前，请务必查看左右两边



停下！一只脚着地，观察两侧是否有车。



减速！等待车流中出现安全的间隙后再继续前行。你必须让其他汽车、骑自行车的人或行人先行。



你不能在这里骑自行车！这个标志确保你不会在错误的方向骑行。



行人正在过马路。如果看到有人过马路，请准备减速或停车。



# 在人行道上安全骑行

根据你骑行的地点和技术水平，人行道可能是最好的骑行的道路，特别是对于孩子和正在学习骑自行车的人来说。请记住以下在人行道上安全骑车的提示：

- » **人行道主要供人们步行**，因此在人行道上骑自行车时请使用安全的行为。当你靠近其他人时，慢速骑行。如果你的周围有很多人走动，请下车步行。
- » **许多车祸发生在十字路口和停车道，因此要格外小心**。若要在十字路口停车，请将一只脚放在地上，另一只脚放在踏板上。左看-右看-左看。当交通中出现安全间隙时，骑车离开。
- » **通过倾听和留意转弯的车辆来提高警惕**。在停车道上，观察并聆听可能倒车的车辆。如果您看一辆车在驶离停车道，请等请等候，直到司机挥示意让你先过去后再继续骑行。



## 嗨，大人们！

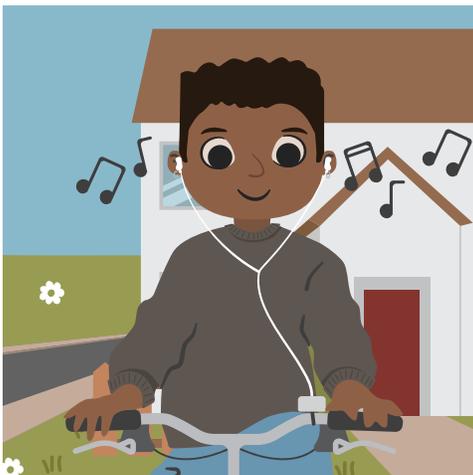
在麋鹿林市的自行车路线系统指定的任何人行道上骑自行车都是合法的(扫描此二维码即可查看详情!)。也就是说，您可以决定您的孩子在哪里骑行最安全。如果他们在人行道上骑行，请确保他们缓慢骑行，并给步行者让路！

另外，在您开车时以及在驶进或驶离车道时，请留意人行道上的行人。倒车时请务必格外小心，并对骑自行车和步行的人保持警惕！



马特奥 (Mateo) 骑着自行车去公园。马特奥有时会做出正确的选择，他有时做出的决定并不正确。下图显示了马特奥的一次骑行。对于每对图像，给马特奥 (Mateo) 正确做法的图片画个圈圈，并在他错误做法的图片上画一个 X。

请注明马特奥 (Mateo) 应该怎么做!



---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 如何骑自行车过马路

请记住以下提示，以确保你骑自行车时安全地过马路：

- » **寻找一个好的过马路的地点。**如果可能的话，请在行人信号灯或矩形快速闪烁信标 (RRFB) 处过马路。
- » **如果您在人行道上，请在路边停车；如果您在街上骑自行车，请在十字路口前停车。**一只脚踩在地上，一只脚踩在踏板上，准备骑离。
- » **遵守任何标志或信号。**请参阅第 8 页以了解有关不同标志和信号含义的更多信息。
- » **向看左、向右看、再向左看。**确保车流中有间隙或司机停下了车。对于有多条车道的道路，请确保在穿过马路之前所有车道的车辆都已停车。
- » **与司机进行眼神交流并沿直线穿过马路。**这有助于确保他们看到你并确保你安全穿过马路！

**连接这些点**，绘制一个矩形快速闪烁信标 (RRFB)。然后**阅读图片下方的内容**以了解该怎么做。

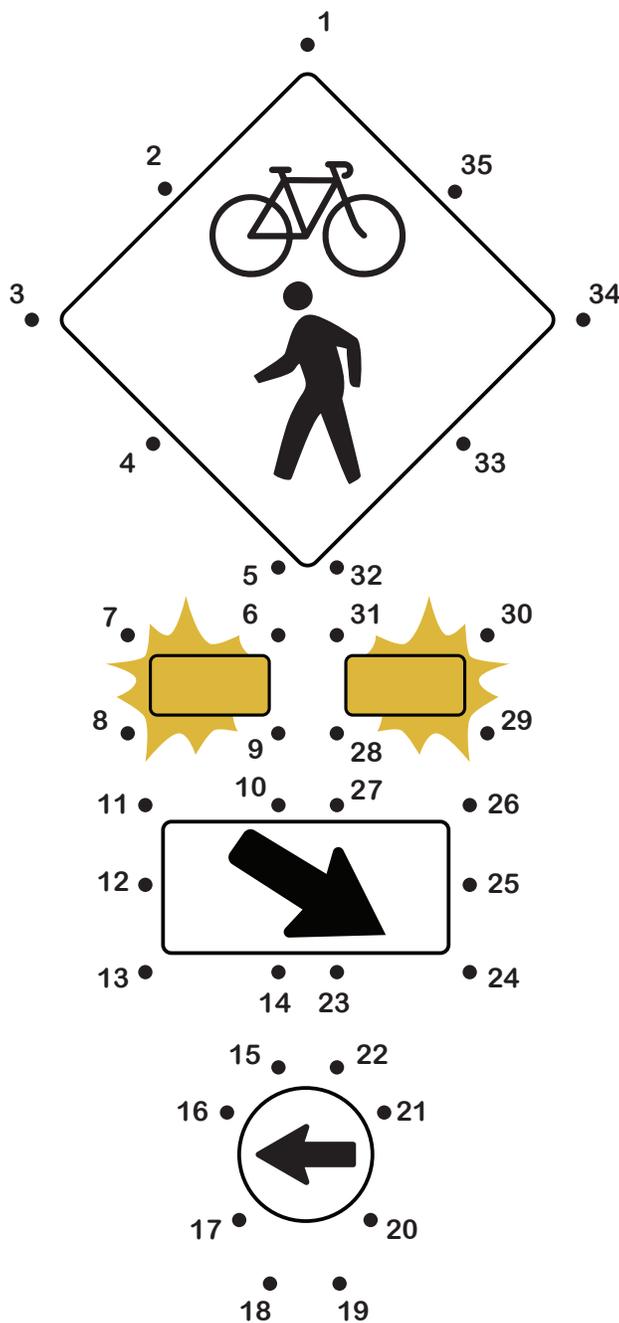
## 超级自行车手的额外提示！

观看此视频，了解如何在矩形快速闪烁信标 (RRFB) 处穿过马路。

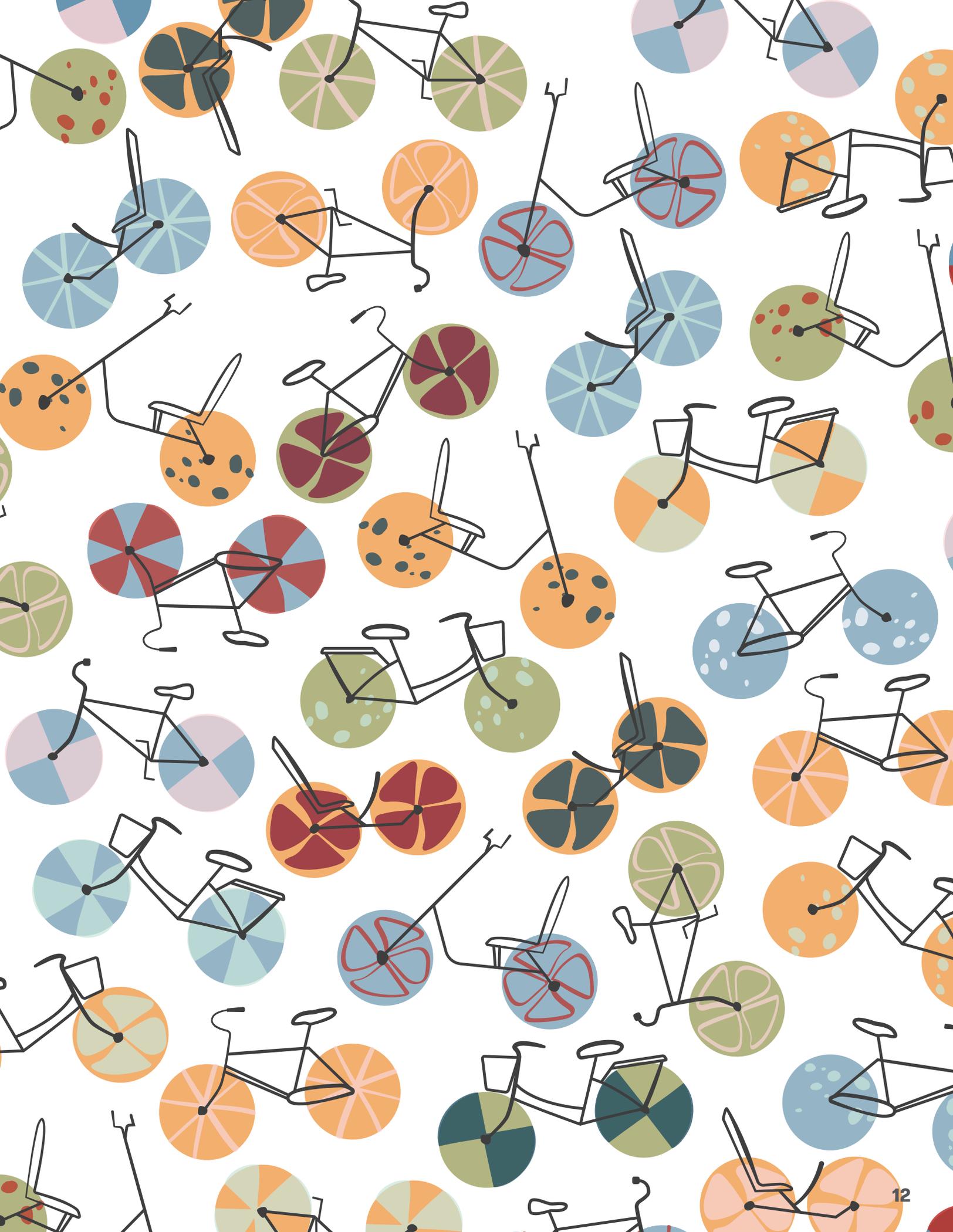


## 🌟 嗨，大人们！

当您开车时，与您的孩子讨论并练习安全的行为。告知他们应该在快速闪烁信标 (RRFB) 处礼让步行和骑自行车的人、为在人行横道内过马路的人停车并且不要对在人行横道上停着的车超车。



当你准备过马路时，按下按  钮使灯闪烁。在所有车辆都停下之前不要开始过马路。



# 在步道上骑行时要尊重他人

麋鹿林拥有令人惊叹的自行车道!请遵循以下提示,以确保你和他人对我们的步道上安全舒适:

- » **保持可预测性**并以直线骑行。
- » 始终**在步道的右侧骑车**,并且在左侧超车。如果您需要超越他人,请说“注意你的左边”或按铃让他们知道。
- » 步道交叉口可能有**矩形快速闪烁信标 (RRFB)**、信号灯或只是人行横道。

给下面的内容和下一页的步道涂上颜色。接下来,剪下下面的小片并将它们粘在步道上的正确位置,以向每个人展示安全骑行!

## 🌀 嗨,大人们!

请在步道上步行或骑自行车时树立好的榜样。下次您与孩子一起在一个步道上骑行时,请提醒他们试试此页上的提示。

### 超级自行车手的额外提示!

查看麋鹿林的自行车道

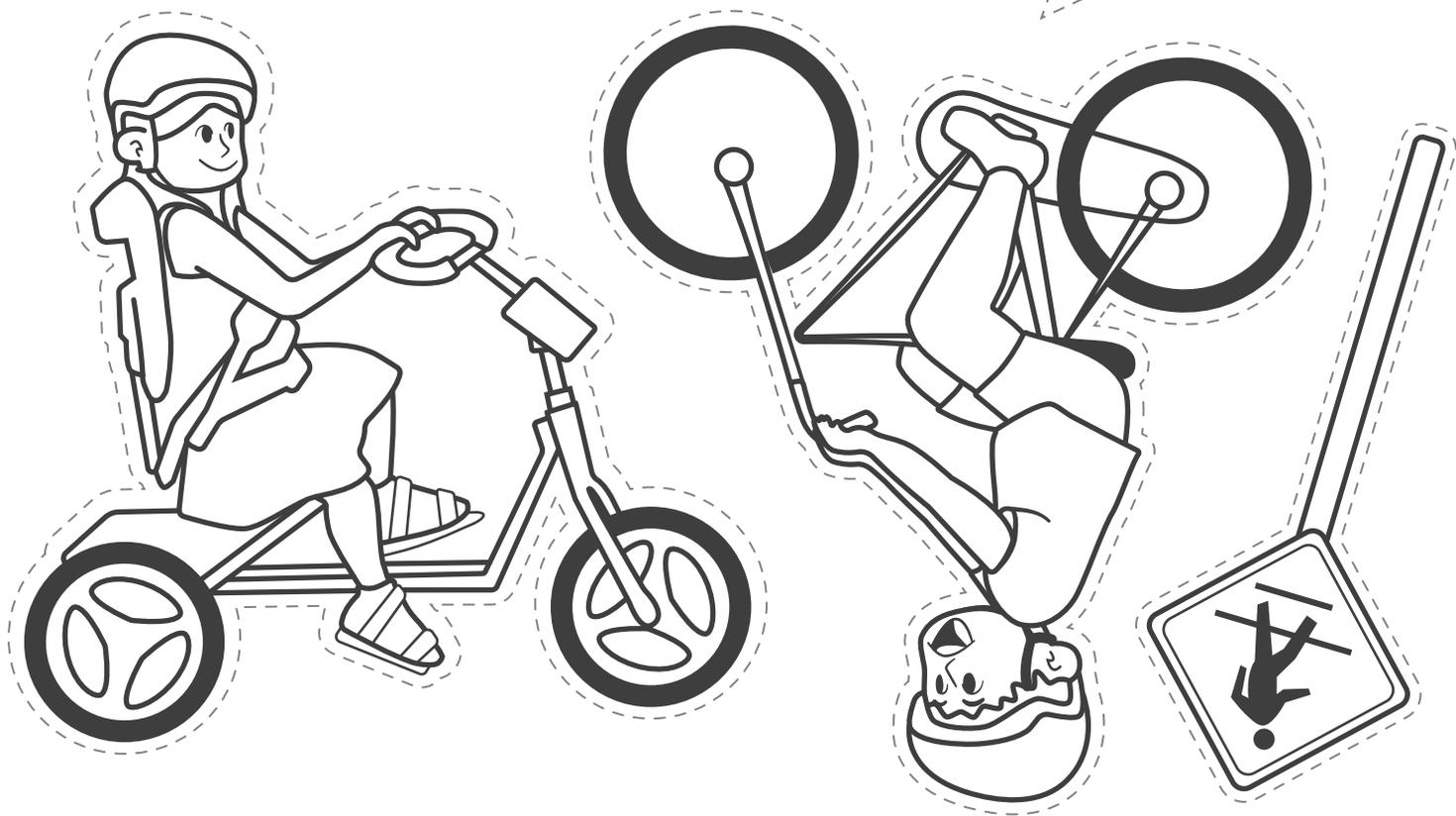
网络并计划您的下一次

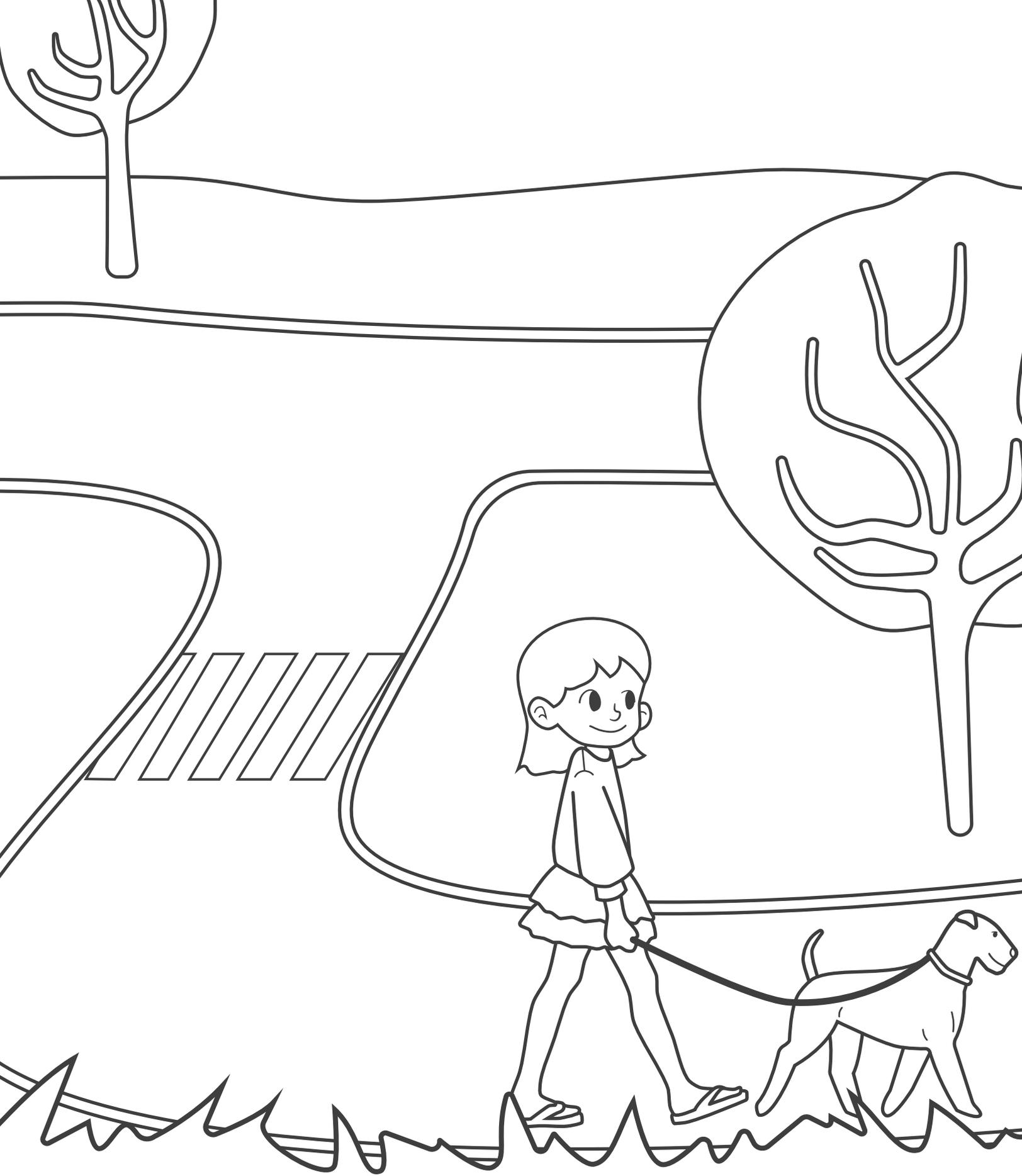
骑行。我们在本练习册的

后面也附上了一张地图!



注意您的左边!





# 知道你要去哪里骑行

使用下一页的地图帮助珍妮尔 (Janelle) 和马库斯 (Marcus) 骑自行车去学校。确保他们采取最安全的路线、在正确的道路上骑行并遵守以下规则：

- » **在自行车道上骑行?** 保持在白线或缓冲区与路缘之间。顺着车流的方向骑行。
- » **在自行车专属道上骑行?** 自行车专属道是一条普通的自行车道，在您骑自行车的区域和汽车行驶的区域之间有一些东西（例如杆、盆栽或条纹油漆）。当您在独立的自行车道上骑自行车时，请保持在缓冲区和路缘之间骑行。顺着车流的方向行驶。
- » **在交通环岛区骑行?** 使用自行车出口坡道进入人行道。

记住找到这些可以帮助你过马路的东西！



超级自行车手的额外提示！  
想了解如何在自行车道、独立自行车道和交通环岛内骑行吗？请观看这些视频。



## 🚲 嗨，大人们！

在骑自行车时和在开车时，做个榜样！当您开车时，与您的孩子谈论并且示范安全的行为：

- » 切勿在自行车道上停下或停车。
- » 当您经过骑自行车的人时，给他们留出足够的空间。加利福尼亚州法律规定，司机在经过骑自行车的人时必须保持 3 英尺的距离。新法律还要求司机在超车的时候尽可能的变道，来给骑行的人提供更多空间。
- » 礼让正在过马路的行人和骑自行车的人。
- » 打开车门之前，请务必检查是否有骑自行车的人在旁边。
- » 如果你看到路上有汽车和单车共享车道的标记（箭头），你应该减速慢行，要么等待骑自行车的人离开道路，要么缓慢且小心地超过他们。
- » 遵守限速！

帮助珍妮尔 (Janelle)  
和马库斯 (Marcus)  
安全地骑车去上学!

开始

结束



# 知道你要去哪里

并不是每个地方都适合骑自行车的。有些道路交通拥挤，可能会令人感觉不舒适。请务必在出发前为你的骑行做好计划，以确保安全和充满乐趣。

在下面的框中画出你去学校、公园、朋友家或任何你想骑自行车的地方的骑行路线！使用以下的步骤开始计划你的骑行：

- 1 想一想你住在哪里以及你的目的地在哪里。
- 2 找出一条包含右边清单的路线。如果你不确定的话，请大人一起来看地图。
- 3 画出你的路线。添加沿途的建筑物、地点或物体：停车标志、公园、公交车站、树木或花卉、消防栓、自行车停放处。

## 在这里画出你的骑行路线

### 选择一条带有下列情况的路线

- » 人行道或步道
- » 汽车行驶缓慢
- » 车不多
- » 光线明亮
- » 停车标志和人行横道信号
- » 标记清晰的人行横道
- » 一个路口守卫

### 尽量避免使用以下路线

- » 车很多
- » 多条行驶车道
- » 光线昏暗
- » 没有其他人步行或骑自行车

## 嗨，大人们！

想一想您可以如何通过麋鹿林特别出色的步道系统带您到达您要去的地点！如果您的路线包括穿越繁忙的街道，请尽量按照信号灯过马路。

# 麋鹿林自行车宾果游戏

戴上头盔，做一下ABC快速检查，带上你的大人，然后出去骑自行车。尝试尽可能多地做到自行车宾果卡上所列的事项。

你能得到宾果(一条直线)、四个角或填满整张卡片吗？



# BINGO

骑自行车去你们当地的图书馆

给你的自行车装一盏灯

在停车标志处停下来

骑自行车去某个地方吃饭

和朋友一起骑自行车

使用自行车道

使用自行车打气筒

**自由空间**  
戴上你的头盔

骑自行车去某个新的地方

在小溪附近骑自行车

沿着步道骑行

将你的自行车锁在自行车存放架上

说“注意您的左边！”

使用矩形快速闪烁信标(RRFB)穿过马路

使用手势

 嗨，大人们！

在您做宾果骑行时请拍拍照片，并把它们发送至 [trails@elkgrovecity.org](mailto:trails@elkgrovecity.org)。我们很乐意在我们的社区分享您所完成的一些骑行冒险！

# 复习测验

你完成了!再做一遍这些题,看看你学到了什么!

超级自行车手的额外提示!

扫描此二维码以在线参加答题,即有机会赢取奖品!



- 1 以下哪一项不是确保你的自行车头盔是否合适的步骤?
  - 检查你的嘴部
  - 检查你的眼睛
  - 检查你的鼻子
  - 检查你的耳朵
- 2 你骑自行车时应该穿什么类型的衣服?
  - 深色衣服
  - 头带
  - 颜色鲜艳的衣服
  - 人字拖
- 3 你应该什么时候开始考虑你的自行车路线?
  - 在你骑行的过程中
  - 在你骑上自行车之前
  - 在你完成骑行之后
  - 在你骑得太快的时候
- 4 “ABC 快速检查”中的”B” 代表什么?
  - 自行车
  - 头脑
  - 刹车
  - 香蕉
- 5 在步道上骑自行车时,在超越别人之前你应该做什么?
  - 加速
  - 按响车铃或者说:“注意您的左边!”
  - 骑到他们的右边
  - 下车
- 6 用数字按顺序标出骑自行车过马路的三个步骤,并划掉不正确的步骤。
  - 向左看、向右看、再向左看
  - 一旦司机开始减速就立即过马路
  - 停在路边
  - 与司机目光接触并以直线穿过马路
- 7 你什么时候会使用矩形快速闪烁信标?
  - 在美术课上
  - 过马路时
  - 在舞会上
  - 让你的自行车在夜间可以被看见

# 超级安全的骑行路线

当你完成本练习册中的活动时，请为每个泡泡涂上颜色。如果你完成了额外的活动，请记得把超级骑车人的额外活动泡泡涂上！



## 资源信息

### 麋鹿林上学的安全路线

[blogs.egusd.net/saferoutes](https://blogs.egusd.net/saferoutes)

- » 了解麋鹿林如何让学生步行、骑自行车和轮滑变得更安全。

### 麋鹿林交通环岛活动手册

[tinyurl.com/ElkGroveRoundaboutBook](https://tinyurl.com/ElkGroveRoundaboutBook)

- » 了解如何在步行、骑自行车和开车时在交通环岛确定前行的方向。

### 麋鹿林自行车店

- » 您需要自行车吗？还是要调整自行车？查看麋鹿林的自行车商店，它们可以帮助您骑车上路！

√ Bikehaus, 96887 Elk Grove Florin Rd  
[bikehausca.com](https://bikehausca.com)

√ Neighborhood Bike Shop, 9633 Stockton Blvd  
[neighborhoodbikeshop.com](https://neighborhoodbikeshop.com)

### 自行车地图

[elkgrovecity.org/trails](https://elkgrovecity.org/trails)

- » 麋鹿林有很多适合骑自行车的好地方。使用我们的自行车地图计划您下一次的骑行冒险。

### 自行车骑行的规定和法律

[sacbike.org/resources/rules-of-the-road](https://sacbike.org/resources/rules-of-the-road)

- » 了解麋鹿林的自行车骑行的规定和法律，以保持安全和合法。

### 更加安全骑行的旅程

[pedbikeinfo.org/bicyclesaferjourney](https://pedbikeinfo.org/bicyclesaferjourney)

- » 您想继续学习吗？查看这些自行车骑行的安全资源信息，不断地增进了解。



# 答案

## 第6页 被人看得见、确保彼此的安全

**被人看得见、确保彼此的安全**

在黑暗中很难看清!当你容易被看见时,每个人都会更安全。

圈出你可以在夜间或阴天骑自行车时使用的让别人看得见你的装备。

**SUPER BIKER BONUS!**  
想要了解更多关于如何在骑自行车时能被别人看到的想法吗?观看此视频以了解更多信息!

扫二维码

**嗨,大人们!**  
无论是开车、骑自行车还是步行,每个人都有责任互相留意。当与您的孩子谈论骑自行车能被别人看得见时,请强调每个人都有责任留意他人。天黑、下雨或有雾时要特别注意,因为这些情况会导致更难看得见。

正确的答案可以在第 22 页找到。

## 第8页 交通标志和信号灯

**交通标志和信号**

驾驶员和骑自行车的人都需要遵循许多标志和信号,因此了解它们的含义非常重要。

将每个符号与其含义相匹配。为了获得更多的乐趣,请使用正确的颜色为标志涂上颜色!

**嗨,大人们!**  
带孩子骑自行车时,请务必遵守所有交通法规。在停车灯和停车标志处停下来。当您和孩子在车里时,指出标志和信号,并讲解它们的使用方法。

箭头显示交通的行驶方向

数字显示人们合法驾驶汽车的速度有多快。

你可以过马路,但在开始过马路之前,请务必查看两边!

停下!放下一只脚,观察两侧是否有车。

减速!等待车流中出现安全的间隙后再继续前行。你必须让其他汽车、骑自行车的人或行人先行。

你不能在这里骑自行车!这个标志确保你不会在错误的方向骑行。

行人正在过马路。如果看到有人过马路,请准备减速或停车。

正确的答案可以在第 22 页找到。

## 第10页 马特奥 (Mateo)

马特奥 (Mateo) 骑着自行车去公园。马特奥有时会做出正确的选择,他有时做出的决定并不正确。下图显示了马特奥的一次骑行。对于每对图像,给马特奥 (Mateo) 正确做法的图片画个圆圈,并在他错误做法的图片上画一个 X。

请注明马特奥 (Mateo) 应该怎么做!

正确的答案可以在第 22 页找到。

## 第19页 复习测验

**复习测验**

你完成了!再做一遍这些题,看看你学到了什么!

**SUPER BIKER BONUS!**  
扫描此二维码以在线参加答题,即有机会赢取奖品!

扫二维码

- 以下哪一项不是确保你的自行车头盔是否合适的步骤?
 

<input type="checkbox"/> 检查你的嘴部	<input checked="" type="checkbox"/> 检查你的鼻子
<input type="checkbox"/> 检查你的眼睛	<input type="checkbox"/> 检查你的耳朵
- 你骑自行车时应该穿什么类型的衣服?
 

<input type="checkbox"/> 深色衣服	<input checked="" type="checkbox"/> 颜色鲜艳的衣服
<input type="checkbox"/> 头带	<input type="checkbox"/> 人字拖
- 你应该什么时候开始考虑你的自行车路线?
 

<input type="checkbox"/> 在你骑行的过程中	<input type="checkbox"/> 在你完成骑行之后
<input checked="" type="checkbox"/> 在你骑上自行车之前	<input type="checkbox"/> 在你骑得太快的时候
- “ABC 快速检查”中的“B”代表什么?
 

<input type="checkbox"/> 自行车	<input checked="" type="checkbox"/> 刹车
<input type="checkbox"/> 头脑	<input type="checkbox"/> 香蕉
- 在步道上骑自行车时,在超越别人之前你应该做什么?
 

<input type="checkbox"/> 加速	<input type="checkbox"/> 骑到他们的右边
<input checked="" type="checkbox"/> 按响车铃或者说:“注意您的左边!”	<input type="checkbox"/> 下车
- 用数字按顺序标出骑自行车过马路的三个步骤,并划掉不正确的步骤。
 

2 向左看、向右看、再向左看	1 停在路边
<del>1 只可推开车轮快速通过马路</del>	3 与司机目光接触并以直线穿过
- 你什么时候会使用矩形快速闪烁信标?
 

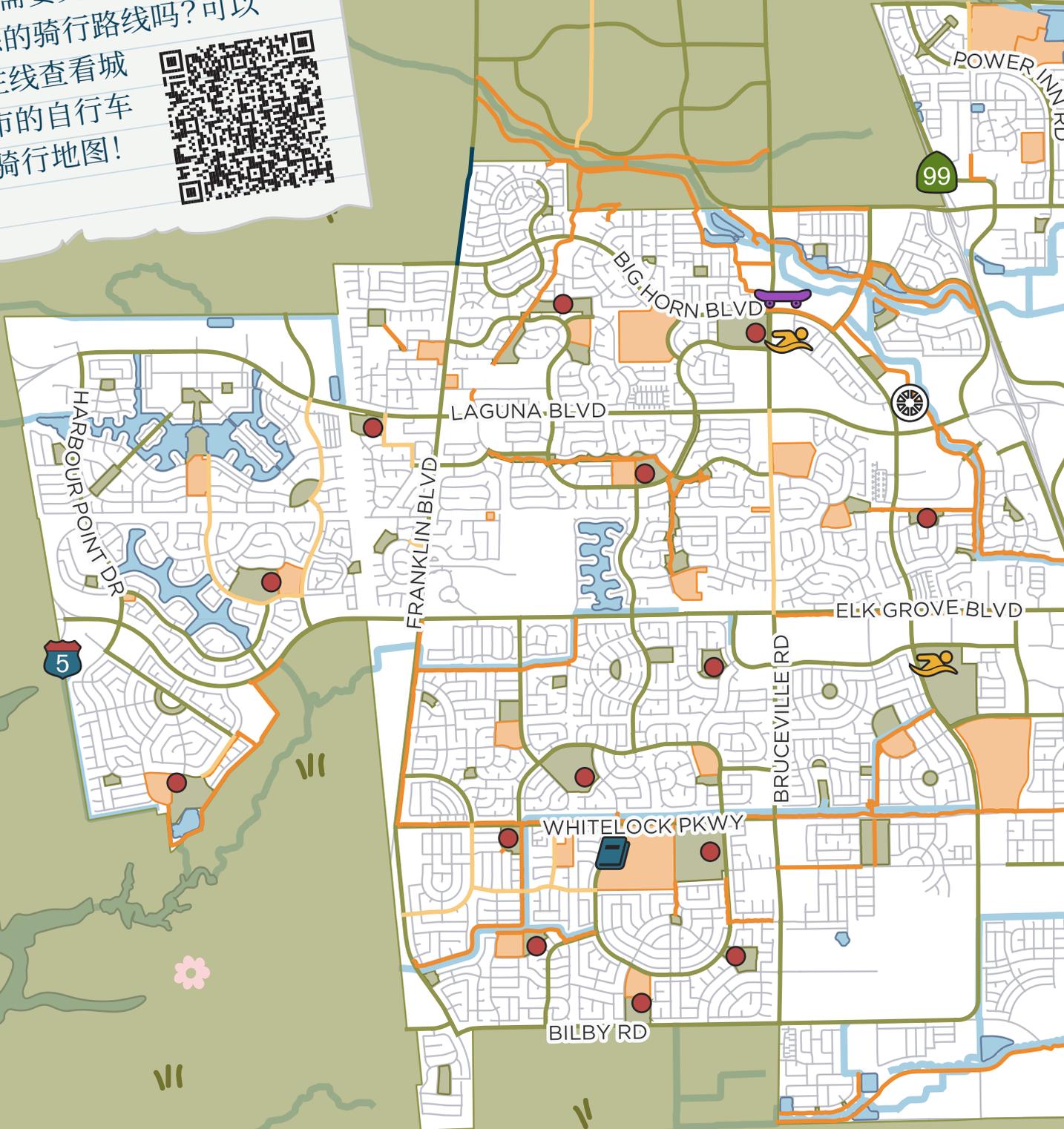
<input type="checkbox"/> 在美术课上	<input type="checkbox"/> 在舞会上
<input checked="" type="checkbox"/> 过马路时	<input type="checkbox"/> 让你的自行车在夜间可以被别人看见

19 | 骑行探索: 安全骑行探险手册

正确的答案可以在第 22 页找到。

通往萨克拉门托 (SACRAMENTO) 的自行车骑行车道

您需要更多细节来规划  
您的骑行路线吗?可以  
在线查看城  
市的自行车  
骑行地图!



# 麋鹿林市自行车骑行地图

使用这张地图来计划您的下一次骑行冒险!



### 图例说明

- |   |       |   |         |
|---|-------|---|---------|
|  | 自行车商店 |  | 公园      |
|  | 自行车公园 |  | 学校      |
|  | 图书馆   |  | 水       |
|  | 池塘    |  | 野外步道    |
|  | 滑板公园  |  | 独立自行车道  |
|  | 公共卫生间 |  | 自行车车道   |
|   |       |  | 自行车骑行路线 |





CITY OF  
ELK GROVE



[www.elkgrovecity.org/CycleQuest](http://www.elkgrovecity.org/CycleQuest)