

※溫馨提醒：

請自備運動水壺，避免使用保特瓶，以免騎行過程中因震動而掉落，造成危害。

注意事項：

1. 隨身攜帶身份證明、健保卡。
2. 個人隨身必需用品請另外包裝以方便取用（醫藥用品、禦寒衣物、雨具…等）。
3. 請穿著排汗透氣的舒適服裝，或專業單車衣褲（褲管請束綁固定以免捲入齒盤）。
4. 穿著硬底材質的鞋子且需穿著襪子（勿穿著有鞋帶之鞋子以免捲入齒盤）。
5. 騎車務必配戴安全帽，不穿拖鞋。
6. 當落後隊伍時仍請依序行進，切忌心急追趕。
7. 遵守交通規則不闖紅燈、不搶黃燈，也嚴禁與汽車行人爭道，更不可彼此競速嘻鬧。
8. 避免急煞車，保持安全車距，市區道路請保持30公尺（山區道路100公尺）以上。
9. 隨時注意關心同行隊友狀況，與工作人員保持密切聯繫。
10. 如需照顧落後隊友，應讓弱者先行強者殿後。
11. 騎行時，嚴禁使用手機或其他容易導致分心之物品，切勿配戴耳機，提高警覺避免意外發生。
12. 煞車必須兩手同時操作(不建議點放式煞車)，嚴禁只煞前輪或後輪，以防翻車或甩尾。
13. 下坡務必減速慢行，並注意路面散落砂石或任何凸起物。
14. 遇前方慢速人車擋道，請耐心等待或輕聲告知超車方向，避免任意強行超車通過。
15. 請注意水溝蓋間隙，人行道高低落差，橋樑伸縮縫間隙。
16. 雨中穿著雨衣騎行請固定衣著下擺。
17. 濕滑路面請避開道路標線，避免打滑造成危險。
18. 遇路面損壞坑洞、凹凸不平…等障礙請小心通過，切忌急停或突然轉彎蛇行以免遭後面車輛碰撞。
19. 身體不適或體力不支，請立即告知工作人員，嚴禁逞強騎行。

本人已瞭解並同意遵守以上相關安全規定：簽名_____