



10公里以下的路程，通常骑自行车最快捷。骑自行车不但自由自在，而且老少皆宜！

马上行动起来吧—骑车上班，要不骑车上街办事！每天运动让您身轻体健，远离心脏病和糖尿病。

在谷歌Google地图上规划骑车路线。

规划路线时只需点击“获取路线 (get directions)”，然后再点击自行车图标就行了。可以找到附近的小路，步行道和自行车道。

不要求穿自行车短裤。骑车出行，尽人皆宜！快慢舒服就好，着装不必刻意。

每辆葛兰河公交 (GRT) 公共汽车上都有自行车托架。如果自行车托架满了而车箱内还有空间，可以推两辆自行车上去。如何使用公共汽车上的自行车托架，请查询网站www.grt.ca。



自行车也可以搭乘ION轻轨列车。如果ION列车车厢空间允许的话，可以把自行车推进去。请全程扶牢您的自行车。

道路交通规则

在安大略省，自行车属于交通车辆，骑自行车和驾驶汽车有着相同的权利和责任。要了解更多信息，请参阅交通运输局的自行车骑行安全网页 www.mto.gov.on.ca。

为了让孩子们有机会练习道路骑行所需的技能，允许车轮直径为50厘米或以下的自行车上人行道，但穿过公路上的人行横道时必须推着走。

CAN-BIKE课程让您全家信心满满！

请登陆www.canbikecanada.ca 查找您附近的上课地点。



更多信息请访问滑铁卢地区自行车网页：

www.regionofwaterloo.ca/cycling
电话：519-575-4400



自行车骑行小诀窍和道路交通规则



在公路上骑行时

- 除交通标志另有指示外，一律随车流纵向单列行进
- 和路缘保持一米距离，避开碎石和废弃物
- 夜间骑行时，您的自行车必须装上白光前灯和红色尾灯或车尾反光牌
- 避免出人意外的动作—骑行路线要平滑连贯，转弯要打手势
- 必须遵守所有交通标志和红绿灯

在小路上骑行时

- 沿小路右侧行进
- 避让行人，超过别人时要响铃
- 通过人行横道必须下车推行

在邻近ION轻轨道骑行时

- 注意左右两侧，且只能在指定区域横穿轻轨
- 穿越轻轨时必须垂直穿越，以免摔倒
- 切勿在轻轨上骑行，因为轻轨列车专用车道
- 像礼让其他车辆一样礼让ION列车

