



MỌI ĐIỀU VỀ ĐẠP XE TRONG MÙA ĐÔNG VÀ GIÁ LẠNH



ACTIVE BIKE CORRIDORS
— BICYCLE COLORADO —

Colorado thật may mắn khi có mùa đông với nhiều nắng và một thời tiết ôn hòa hơn, vì vậy chúng tôi hy vọng bạn sẽ suy nghĩ lại về việc phải cất chiếc xe đạp của mình đi trong mùa này! Nhưng với những chuyến đi với trong khi có tuyết, lạnh và tối hơn, Hiệp Hội Bicycle Colorado đã tổng hợp những mẹo hay nhất của chúng tôi để giúp bạn giữ ấm hơn và an toàn hơn khi đạp xe. Mặc dù có thể cần thêm một chút chuẩn bị và can đảm để bắt đầu đối mặt với thời tiết, nhưng trước khi bạn nhận ra, đạp xe sẽ là một phần trong thói quen mùa đông của bạn và bạn cũng sẽ truyền cảm hứng cho những người khác làm điều đó!

Quần áo và phụ kiện

Hãy nhớ rằng, hầu như là bất kỳ quần áo nào đều có thể trở thành quần áo đi xe đạp! Hãy sáng tạo để giữ ấm, chỉ cần nhớ tránh những trang phục rộng lưng thùng hoặc cồng kềnh mà có thể mắc vào xích xe hoặc che khuất tầm nhìn của bạn.

Các lớp áo và chất liệu

- Nhiều lớp mỏng
- Cách nhiệt, các lớp bên trong thấm hút ẩm (len và sợi tổng hợp, tránh sợi bông)
- Các lớp bên ngoài chống nước/gió (lớp kháng nước/gió sẽ biến bạn thành một hộp mồ hôi người!)
- Đối với các chuyến đi dài hơn hoặc dốc hơn, hãy nhớ rằng nhiệt độ cơ thể của bạn sẽ điều chỉnh và xem xét thay đổi quần áo nếu bạn muốn thoải mái khi đến nơi của bạn

Đầu

- Mũ mỏng (điều chỉnh mũ bảo hiểm nếu cần)
- Mũ tắm hoặc dùng băng keo để che lỗ thông hơi mũ bảo hiểm
- Mũ len trùm đầu hoặc cái bao cổ
- Kính trượt tuyết hoặc kính để ngăn chặn cái lạnh và mưa

Bàn tay và bàn chân

- "Găng tay tôm hùm" hoặc bao tay ghi-đông
- Miếng dán giữ ấm bàn tay và bàn chân
- Vớ len dày (hoặc đi hai đôi!)
- Lá thiếc hoặc túi nhựa giữa vớ và giày của bạn
- Ủng đi bộ hoặc ủng mùa đông
- "Giày" hoặc "bốt" đi xe đạp

Nửa thân dưới

- Đồ lót dài
- Miếng dán giữ ấm chân
- Quần trượt tuyết

Phụ kiện xe đạp để giúp bạn luôn sạch sẽ và khô ráo

- Tấm bọc yên hoặc túi ni lông để giữ cho yên khô ráo khi bạn không sử dụng hoặc để che yên ướt
- Chấn bùn trên bánh xe của bạn



"Găng tay tôm hùm"



Găng tay tay lái



Mũ len trùm đầu

Hãy truy cập bicyclecolorado.org hoặc vimeo.com/bicyclecolorado để biết thêm thông tin về giáo dục và an toàn.

Tháng Bảy 2021



ACTIVE BIKE CORRIDORS
— BICYCLE COLORADO —

Đạp xe ban đêm

Mùa đông thời gian ban ngày ngắn hơn có nghĩa là đạp xe vào ban đêm thường xuyên hơn. Hãy trở nên dễ nhận thấy!

- Theo luật, bắt buộc phải có đèn phản quang màu trắng phía trước, màu đỏ phía sau (chúng tôi đề xuất sử dụng đèn màu đỏ) và đèn phản quang bên sườn xe bắt đầu bật từ lúc chạng vạng hoặc khi tầm nhìn kém
- Đèn nan hoa, đèn mắt cá chân và mũ bảo hiểm
- Chất liệu phản quang trên người bạn hoặc xe đạp



Thành phố Fort Collins

Xe đạp và bảo dưỡng

Chuẩn bị cho chiếc xe đạp của bạn và giữ cho nó chạy trơn tru trong mọi điều kiện.

- Để bám đường tốt hơn, hãy giảm áp suất lốp hoặc sử dụng lốp rộng hơn, nhiều ta lông hơn hoặc có nhiều rãnh. Hoặc thử sử dụng một chiếc “xe đạp béo” giống như những người đạp xe của chúng tôi trong ảnh bên phải!
- Làm sạch và lau khô xe đạp của bạn sau khi xe bị ướt, đặc biệt là hệ thống truyền động (như xích, bánh răng, v.v.) và bánh xe. Natri clorua thường được sử dụng để làm tan băng tuyết có thể khiến một số bộ phận của xe đạp bị gỉ
- Thường xuyên bôi trơn xích khô, làm sạch bằng dầu bôi trơn xe đạp. Dầu nhớt đặc biệt cho điều kiện ẩm ướt sẽ tồn tại lâu hơn trong thời tiết mùa đông.



Ga tàu điện RTD

Cách đi xe

Hãy nhớ rằng việc đi lại của chúng ta có thể khó dự đoán hơn trong tuyết và băng, sẽ mất nhiều thời gian hơn cho cả bạn và những người khác để dừng lại và ít ánh mặt trời có thể ảnh hưởng đến tầm nhìn của mọi người.

- Đi chậm, đi xe một cách thận trọng và đề phòng
- Dừng ngay xuống xe và dắt xe đi bộ
- Phanh sớm. Thời tiết mùa đông có thể làm giảm hiệu suất phanh và tăng khoảng cách dừng.
- Thả cho xe qua những đoạn đường gồ ghề hoặc băng giá, không đạp phanh hoặc rẽ
- Rẽ: góc rẽ rộng, giữ thẳng xe và không phanh hoặc tăng tốc
- Đi trên làn đường chính khi làn đường dành cho xe đạp không thông thoáng
- Đi chậm nếu bạn muốn ít đổ mồ hôi

Những cân nhắc khác

- Mang theo bình thủy với đồ uống ấm hoặc biết các quán cà phê trên tuyến đường của bạn có đồ uống nóng và không gian ấm áp
- Báo cáo tình trạng làn đường dành cho xe đạp cho cơ quan có thẩm quyền bảo dưỡng
- Học cách xếp xe đạp của bạn lên phương tiện công cộng và ghi lại bất kỳ điểm dừng nào trên tuyến đường của bạn trong trường hợp bạn cần đi nhờ
- Để xe lên phương tiện giao thông công cộng trong một chặng của chuyến đi nếu bạn không muốn đạp xe vào buổi sáng lạnh hoặc buổi tối mịt mù
- Đi cùng một người bạn
- Thái độ tích cực là tất cả!

Hãy truy cập bicyclecolorado.org hoặc vimeo.com/bicyclecolorado để biết thêm thông tin về giáo dục và an toàn.

Tháng Bảy 2021