

# 瘋單車... 碰車禍傷亡

## 安全擺第一 單車逍遙遊

聯合報5月31日報導：「台中縣警局統計，去年自行車事故傷亡達934件，造成16名自行車騎士死亡，1329人受傷，比前年增加105件。今年以來，平均每個月處理約80件有人傷亡的單車車禍，比去年更多。」

環保、好玩、可動性高的單車運動，近年來爆紅，從平坦順暢的親子路線，到陡升陡降的挑戰路線，乃至環島、出國旅遊，每個點都有一大群愛好者。只是，無論何種交通工具都可能發生意外，更何況還有道路安全問題偷偷來扯後腿！

### 3起意外，一死一殘一痊癒

何小弟，14歲，學生，騎單車已4年。那天，他騎單車上坡，跌落至約10公尺深的溪谷，到院時輕度昏迷，昏迷指數12分，診斷為頭顱骨骨折合併顱內出血、胸部挫傷合併肋骨骨折及氣血胸、腹部挫傷合併脾臟破裂及內出血。經緊急救治後，康復出院。

陳先生，28歲，電子工程師，騎單車已12年。日前騎單車下坡，跌落至約50公尺深的合歡山山谷；到院時重度昏迷，昏迷指數4分，右側瞳孔放大，診斷為頭顱骨骨折合併嚴重腦挫傷及顱內出血、胸腹部挫傷合併氣血胸及腹內出血、骨盆骨折及右大腿骨折。急救無效，旋即死亡。

廖先生，43歲，醫師，騎單車已3年。他騎單車下坡時跌倒，跌倒後雙下肢無力，到院時神智清楚，但雙下肢肌力為0分（滿分5分，完全沒力為0分），診斷為胸椎骨折合併完全性脊髓損傷。經緊急手術，至今仍然下半身癱瘓。



攝影／游家鈞

### 一個觀念，小心駛得萬年船

以上3例或許只是個案，但可以告訴我們騎單車並非絕對安全。這3位傷者騎單車時都戴了安全帽及穿上防護衣，而且都不算新手，然而騎單車畢竟是「肉包鐵」，正確的認知與完善的準備絕不可少。以下提出幾點供單車騎士參考：

- **了解車的性能**：人車一體才能隨心所欲，任意控制，借來的車就要小心喔！
- **檢查車況**：煞車OK嗎？椅座高度可以嗎？換檔順嗎？……
- **安全防護**：安全帽、防護衣、手套…，百密必有一疏，不能太鐵齒，或許你很小心，但至少  
要防範別人的不小心。
- **事先規劃行程**：先了解路線有助於減少突發狀況。叮嚀自己與同伴，哪裡可快、哪裡要慢、  
哪裡須小心突然衝出來的人或野生動物。
- **出發時**：再檢查一下，水壺、背包都固定好了嗎？別忘了先熱身5-10分鐘，以免騎到一半抽筋  
而發生意外。
- **上坡別勉強，下坡別太快**：單車輪子小，重心較不穩，容易跌倒。絕大多數的意外都是在上下  
坡時發生的，如同以上3位傷者，千萬別成了下一個。
- **量力而為**：提醒你，如果有脊椎疾患，如脊椎滑脫、椎間盤突出或是骨刺合併神經壓迫，長  
時間的騎單車活動可能比較不適合你。

騎單車真的是很好的全民運動，小則怡情健身，訓練耐力，大則挑戰困難、超越自我，但是「安全」必須擺在第一位。你說是嗎？

上路囉！你準備好了嗎？🚲