

# 大型重型機車基本騎乘姿勢與應注意事項

## 壹、前言

筆者執行大型重型機車教學工作八年，累積豐富教學經驗，茲藉此本中心發行電子報之機會，由淺入深分批發表筆者重要教學內容，期盼各位先進不吝指教，亦希望讀者依經驗之



傳承能有所獲益。騎乘姿勢是初學者最基本的學習內容，亦是騎乘大型重型機車所必須具備之基本入門觀念，最基本的反而是最重要的，違反基本入門觀念，可能發生致命的傷害與危險，希望初學者能銘記在心妥善應用以提升大型重型機車之騎乘安全。

## 貳、基本騎乘姿勢之內容

### 一、駕駛人眼睛應注意事項：

眼睛為靈魂之窗，所以駕駛人眼睛應注意事項為最重要之入門觀念。

- (一) 安全視距：駕駛人於一般道路騎乘時應特別注意安全視距之觀念，所謂安全視距就是駕駛人必須抬頭遠望監控足夠之視覺距離，例如車速為 30km/h，則安全視距為 60m，車速為 60km/h，則安全視距為 120m，依此類推可

以發現安全視距之估算方法為車速 $\times 2$ ，監控安全視距之目的是為了讓駕駛人提早發現危險之車況、路況或行人，俾有足夠的時間與空間作出反應，來得及煞車、來得及減速、來得及退檔、來得及閃避，所以監控安全視距是預防行車事故發生之重要騎乘技巧，如同大型重型機車駕駛人之護身符，因此當騎乘大型重型機車時必須時時刻刻分分秒秒不懈怠地監控安全視距，而安全視距係依車速而變動，當車速愈快時必須看得愈遠，否則遭遇危險之車況、路況或行人時，將來不及反應而肇事，危害交通安全至鉅，所以安全視距之重要性不言可喻。有那些因素會影響駕駛人監控安全視距之能力？包括生理因素（例如高血壓、糖尿病、青光眼、疲勞、失眠、宿醉、藥物副作用等）、心理因素（例如心情傷痛、沮喪、鬱悶、憂鬱、緊張、恐懼等）與環境因素（例如濃霧、濃煙、強風與大雨等），以上諸多因素均會影響駕駛人監控安全視距之能力，因此必須納入評估，是否應停止騎乘？以確保安全。

- (二) 安全視野：駕駛人於騎乘時亦應注意安全視野之觀念，所謂安全視野就是駕駛人必須監控足夠之視野，避免因視覺死角而肇事，但是視野係隨著車速而變動，車速愈

快將造成視野縮小，例如車速為 100km/h，則視野縮小為 40°，形成所謂「坑道視野」，嚴重影響騎乘之安全，因此駕駛人必須游動雙眼並轉動頭部以擴大視野，轉動頭部是避免視覺死角預防事故發生之重要騎乘技巧，尤其是行經交叉路口或轉彎時，駕駛人必須轉動頭部查看車況、路況或行人，以確保騎乘安全。

(三) 安全距離：駕駛人於快速公路騎乘時應特別注意保持安全距離之觀念，所謂安全距離就是駕駛人必須與前車之間保持適當之距離，例如車速為 80km/h，則安全距離為 40m，車速為 100km/h，則安全距離為 50m，依此類推可以發現安全距離之估算方法為車速÷2，保持安全距離之目的是為了讓駕駛人於快速公路騎乘時有足夠的時間與空間作出反應以確保騎乘安全。

(四) 安全邊際：安全邊際是美國灰狗公司所倡導的，通常我們把安全與危險之間劃有一條界線，習慣性常用的有「安全極限」或「危險分界」，看起來一線之隔，超逾了就會呈現二個絕對的結果，而「安全邊際」不是一條界線，而是一個具有幅度的範疇，上述三項觀念均屬於「安全邊際」之範疇。

二、 駕駛人肩膀應注意事項：

騎乘大型重型機車只要正確了解其操作要領，其安全性及穩定性遠超越普通重型機車，初學者應保持輕鬆愉快的心情，肩膀放鬆，不宜聳肩。

### 三、駕駛人手肘應注意事項：

騎乘大型重型機車時手肘亦應自然放鬆，但是手肘什麼時候必須用力打直？例如某警政單位曾經訓練其員警騎乘警用大型重型機車，以車速 110km/h 操作緊急煞車，此時手肘必須用力打直，雙手緊握把手，避免因慣性之力量被拋離車身，在此必須補充說明，警用大型重型機車有防鎖死煞車系統裝置（ABS），以車速 110km/h 操作緊急煞車時煞車不會鎖死，但一般沒有防鎖死煞車系統裝置（ABS）的大型重型機車必須先減速至車速約 50km/h 以下再操作緊急煞車比較安全。

### 四、駕駛人手部應注意事項：

雙手亦是自然放鬆握穩把手即可，不必緊握把手，緊握把手反而容易造成操控不靈活，但手指不要置放於離合器拉柄或煞車拉柄上，除非起步或換擋，否則不要去碰觸離合器拉柄，除非煞車或減速，否則不要去碰觸煞車拉柄，初學者比較容易犯此毛病，認為手指置放於離合器拉柄或煞車拉柄上比較來得及反應，其實是否來得及反應係取決於上述安全視距等因素，並非手指置放於離合器拉柄或煞車拉柄上比較來得及反應，且大型

重型機車動輒 200 至 300 餘公斤，雙手應完全握穩把手，手指不要置放於離合器拉柄或煞車拉柄上，以提升操控之靈活性是騎乘大型重型機車之重要技巧。

#### 五、駕駛人腰部應注意事項：

騎乘大型重型機車遭遇坑洞路面或顛簸路面無法閃避時，應握穩把手，並應注意避免腰部遭受大型重型機車反作用力之影響，使坐墊垂直撞擊腰部，造成腰椎損傷，因此必須避免腰椎與坐墊形成垂直之角度，其方法為臀部稍微往後，則腰椎自然往前傾斜，即不會形成垂直之角度，或腳部踏穩腳踏板並使臀部稍微提高亦可。

#### 六、駕駛人膝部應注意事項：

膝部亦是自然放鬆輕夾油箱即可。

#### 七、駕駛人腳部應注意事項：

腳部應平踏腳踏板，腳尖不要下垂，也不要外張，右腳尖不要置放於煞車踏板上，應自我檢視右腳尖與煞車踏板之間保持約 2 至 3 公分之間距，除非必須煞車或減速，否則不要去碰觸煞車踏板，初學者也比較容易犯此毛病，認為右腳尖置放於煞車踏板上比較來得及反應，其實是否來得及反應前已述及係取決於上揭安全視距等因素，並非右腳尖置放於煞車踏板上比較來得及反應，況且右腳尖置放於煞車踏板上，其實煞車來令片與煞車碟片可能

已經開始高速磨擦，駕駛人卻沒有察覺，約 15 分鐘後即造成煞車來令片過熱（磨擦係數銳減）及汽阻現象（煞車油氣化變為可壓縮之現象），導致煞車失靈，此乃操作煞車不當，係屬人為疏失而非機械故障。

## 參、結語

上述各應注意事項，所提及之安全視距等觀念，係屬於預防觀念，預防行車事故之發生，大型重型機車安全騎乘雖屬於安全駕駛之課題，然亦與危機管理之觀念不謀而合，危機管理模式為預防（Precaution）、準備（Preparation）、反應（Response）與處理（Reaction），預防之觀念永遠是最重要的，譬如空中預警機保護我們國家，而安全視距保護大型重型機車駕駛人，違反預防之觀念可能發生無法挽回的悲劇，希望初學者能遵守此入門觀念以提升大型重型機車騎乘之安全並加強宣導推廣至普通重型機車駕駛人（原理相同），維護道路交通安全是本中心所殷切盼望的，希望大家共同勉勵。

交通部公路總局公路人員訓練所南部訓練中心

教務組科員周達庸

100.05.03