

## 火爆骑行，该往何处去？

记者 钟海雄 陈冬冬



从滑步车、童车到小轮车，从山地车、公路车、运动车再到旅行车、老年代步车……我们的一生，都跟自行车形影不离，并在大小不同的车轮上面演绎不同阶段的精彩。

骑行虽美，生命可贵。近期，网红骑行博主意外身亡等相关事件，多次引发公众对骑行安全的热议。其实在我们身边也有类似的骑行事故例子。8月14日凌晨一点左右，在东钱湖镇环湖东路，就有一名车友被一辆逆行的小轿车撞伤。在总规模约有12万人的宁波骑行圈，大大小小的擦伤事故更是几乎每天都会上演。

受此触动，《e眼关注》栏目对骑行安全及由不文明骑行引发的安全隐患，尤其是对东钱湖“夜骑”存在的文明现象进行了系列报道，并与交警、自行车协会、骑行俱乐部一起，共倡文明骑行之风，营造文明骑行氛围。

9月22日是第27个“世界无车日”。当天，《e眼关注》推出《e起聊》子栏目，并邀请了鄞州交警大队东钱湖中队、宁波市自行车运动协会、多家骑行俱乐部负责人及市人大代表等各方人士，一起就骑行安全和如何打造“骑行友好城市”等问题进行了深入探讨。

嘉宾们认为：骑行火爆是缘于我们对健康美好生活的追求，也是对社交的渴望和探索，更是对环保理念的践行。这对我们的道路交通设施、安全保障措施等城市管理细节，提出了更高的要求。

同时，大家还提出了不少建设性意见和建议，期待我们的城市用未来发展作答。

## 本期主题

火爆骑行，该往何处去？

## 部门代表

鄞州交警大队东钱湖中队副中队长 罗奇

## 协会代表

宁波市自行车运动协会秘书长 吴晓军

## 俱乐部及车友代表

风自由同行骑行社群责任人 朱常辉

WILIER飞鸟骑行生活馆经理 林贤迪

177CLUB俱乐部负责人 钱挺挺

骑迹骑行俱乐部经理 高力

宁波佰客屋BIKE+WORK(和义大道店)经理 菜菜

## 市人大代表

夏杰



东钱湖栏目录制现场。(黄国彪 摄)

“骑行火”可持续吗？  
适合自己的，才是最好的骑行

骑行为什么突然火爆？

**吴晓军：**我不会开车，只会骑车。我今年50岁了，骑行有40年，其中玩运动车大概27年。近30年来骑行的人越来越多，这个趋势呈现的变化是什么呢？我年少的时候和我一起骑车的都是大叔大伯，现在是“00后”占多数。骑行之所以火爆，有两方面原因：

第一，骑行运动消费比较低，加之现在宁波美丽乡村建设得好，哪儿都适合骑行。

第二，以前骑车除了打发时间以外，主要就是保持健康。现在骑行已经不是为了保持健康这么简单。

像小伙子们骑车，他们拓展社交的目的其实是第一位的，保持健康往其次之。当然骑行运动还有释放生活压力、寻求自我表达的作用。另外，还有人是来做单车婚礼生意的。这么多的因素，再加上一些俱乐部提出来的骑行生活馆概念，就让骑行成为了一种生活模式。这使得骑行的人群一再叠加，让现在的骑行生态变得非常丰富。

所以你说这个火爆，其实是更多的人参与骑行，它不火也得火。而且，骑行不只在宁波一个地方流行，几乎在全国都很火爆。

## 如何选择适合自己的骑行方式？

**高力：**来东钱湖骑行可以看风景，释放压力。夏季早晨，或者夜骑，是比较适宜的。很多车友年纪比较轻，白天工作，晚上骑行是更多人的选择。

**朱常辉：**东钱湖晨骑活动一般在早晨5点20分左右开始。早起是因为早上的空气很好，日出很美。二是白天工作九点上班，牺牲自己一部分睡眠时间，能把爱好跟工作、家庭进行调和。三是早晨车和车比较少，相对也会安全一些。

**吴晓军：**正常骑行和竞速骑行区别还是挺大的，我们一般人就选择正常骑行，它对人的灵活性和协调性的要求是比较低的。但是你开始骑行以后，就会发现你的短板体现在各个场合中。所以从训练角度来讲，开始骑行前有很多要学的东西，如学习一下锁踏的使用、刹车的技巧、变速的时机、上坡的技能等。

(嘉宾们把车推到现场，给大家介绍了计时车、公路

车、折叠电动自行车等不同车型及适用人群。)

**朱常辉：**计时车其实是在室内场地里套圈的计时赛用车，后来延伸到了10公里到30公里不等的ITT(个人计时赛)的比赛。相比公路车，它的一切设计都是为了破风，能达到省力又快速的效果。

**林贤迪：**对于大众来说，其实在东钱湖骑行的主流车型是公路车，它相对较轻。

**菜菜：**不是说我们非得有一辆公路车才能去骑。进入这个圈子，最初很多人是抱着减肥的想法，包括我自己。另外大家可能觉得骑行门槛会比较低，骑得快慢无所谓。

其实骑行的方式不止一种，比如像这种电动折叠车，就适合上班族通勤，到公司后可以折叠起来。或者是我们去外面露营，到目的地后可以运一些露营的装备。还有山地车，比公路车对中老年人更友好，因为公路车对人体核心的要求会比较高。

“骑行火”带来哪些挑战？  
各方献计献策谈应对

骑行火爆给交通带来啥挑战？

**罗奇：**现在东钱湖晚上比之前热闹了，因为骑行大部分集中在夜间，而且参与人数很多。这对我们的勤务来说，除了早晚高峰、东钱湖双休日节假日高峰，又多出夜间执勤。这对我们提出了更高的要求。这是第一个挑战。

第二个挑战就是，自行车骑行的功能很丰富，不像往常的通勤就是从A地到B地，目的很明确。骑行兼有健身、娱乐、欣赏美景的功能。骑到一个地方要驻足看一下，拍几张照片。所以道路环境就会更复杂。

第三个挑战是整个东钱

湖道路的支撑条件。基本上，环湖道路是双向两车道，宽度在6米到7米之间。很多车友出来的时候总有几个伴。骑行时，有可能两人并行，还会扎堆，后面的汽车是完全开不过的。这就造成通行的车辆和车友对路权的争夺现象。所以有车友反映东钱湖的道路不够宽，让我们拓宽。

但交通是人人妥协的结果，也就是说你占据道路的时候，我可能要让一让，所以我们需要遵守交通规则，相互礼让。骑行的时候不要扎堆，拉开前后距离，这是我们要注意的点。

## 自行车车速无法律规定，骑多快都行？

**朱常辉：**对于新手来说，开始骑的时候车速都是在20km/h左右。速度快的也是极个别。可能新人对于安全问题的敬畏心不够，没有佩戴头盔，没有正确操控，对于下坡减速先后刹、再前

刹等一些专业知识点掌握不到位。还有后方有车时，要让车辆先走。我尊重车主，车主也要理解我们。因为骑自行车的人，大都有一辆汽车，所以这是一个相互尊重的事情。

## 如何建设“骑行友好城市”？

**林贤迪：**开发一些线路达到分流目的，避免车友全部扎堆在东钱湖。宁波是一个非常好的骑行城市，并不是只有一个东钱湖，只有一条环湖线路。

**钱挺挺：**这么多俱乐部，每天都在组织各种各样的活动，是否可以错峰出行？这样就不会扎堆。

**朱常辉：**我们要把“骑行”这张名片发挥好、推广好。未来宁波要打造“骑行友好城市”，我们一定要共同去付出、去努力。最近我跟我的小伙伴拍摄的一个系列短片——“骑行带来的美好”，告诉大家骑行就是慢慢骑、不要快，向他们传播“旅骑”的概念。要骑快的那拨人，则把他们引到竞速骑行方式去。

**高力：**骑行是东钱湖现在的一个特色，我们不可能把这个特色去掉。因为很多车友慕名而来，就是因为宁波东钱湖这边环湖的氛围比较好。我们要做的是去引导车友，配合交通部门，把环湖绿道打造得更好。

**吴晓军：**要倡导“多元骑行”。比如像山地车，或者像现在的自由式小轮，或者是泵道公园(国际上目前发展最快的自行车运动露天场馆)。用更多的骑行类型、更丰富的骑行目的地来把人分流，路面压力会减少。全压在东钱湖，那东钱湖就

爆了。

**罗奇：**我们在处理交通事故过程中，遇到很多车都是价格很高的。原本我们协调一下，两三百元能搞定的纠纷，现在自行车一摔，要赔好几万元。因为有很多这种事情，人没什么事情，但维修费谈不拢，要打官司。所以协会是不是可以推进一下车辆投保工作？

**吴晓军：**协会其实已经在跟保险公司谈，但主要问题是现在这个车价值太高，风险太高。其实保险的概念30年前就有，30年前的保险机制是无论什么时候车辆有事就赔800元，但是这已不符合现实发展的要求。

**夏杰：**我在今年两会上提了一个“打造‘骑行友好城市’”的建议。

一是自行车专用道建设。设计上应与机动车道区分，保持直线性、连通区域并隔离干扰，保证出行时效和满足运动需求。同时完善交通设施，拓宽流量高的非机动车道，设置专属信号灯，让骑行更加安全省时。

二是营造骑行文化氛围。建议举办全民骑车活动；参考国外做法，让小学生参加交通考试以加强安全教育、培养骑行习惯等。通过这些举措，营造绿色出行、健康生活的城市环境，让市民享受骑行带来的价值和乐趣。

## “骑行火”安全事故也多

系列报道后，骑行圈改变了吗？

**钱挺挺：**随着前段时间多次骑行事故的相继发生和部门、媒体的持续关注，目前，对于骑行安全这一块，车友已经越来越重视了。以前骑行时，各种逆行、闯红灯行为比较

频繁，现在很多车友在发起骑行活动的时候，都会自发强调遵守交规。

**菜菜：**我们带队出去，首先强调的就是一定要戴头盔。如果不佩戴，我们不会带他“玩”的。

绿色出行 文明骑行  
世界无车日：我们‘骑’倡议

骑友们出发了。(钟海雄 摄)



老年骑友活力满满。(仇龙杰 摄)

记者 钟海雄 仇龙杰

在第27个“世界无车日”前夕，《e眼关注》栏目联合宁波交警、宁波市自行车运动协会等单位共同推出“文明骑行 有你就行”倡议活动，250名车友参加，身体力行地呼吁绿色出行、文明骑行。

活动于21日上午在东钱湖南苑花博园主会场和位于江北区慈城镇南联村的宁波山地车越野公园分会场同时拉开序幕。250名来自宁波各地的车友参与其中，最年长者78岁。

启动仪式上，倡议发起单位和《e眼关注》栏目负责人、车友代表一起发布了骑行倡议，呼吁更多的人绿色出行、文明骑行。

9点10分左右，主会场的车友从东钱湖南苑花博园出发，沿着东钱湖一路骑行，成为湖光山色中一道流淌的文明风景。

在分会场，宁波中老年骑游总队数十名老年车友身着统一骑行服，在宁波市自行车

运动协会副秘书长陈益勇的号令下，骑友们喊着“安全骑行，有你就行”的响亮口号轻盈地跃上单车，环绕着风景如画的云湖，展开了一场约8公里距离的环湖骑行之旅。

骑行作为一种健康的出行和锻炼方式，近年来逐渐火爆，但也因随之而来的种种安全问题为世人所诟病。车友表示，在享受骑行乐趣的同时，必须严格遵守交规，佩戴头盔、不并骑等，确保每一次出行都安全无忧。让对安全的敬畏之心，成为骑行路上最坚实的后盾。

鄞州交警大队东钱湖中队为主会场活动保驾护航。

“不闯红灯，不跟机动车抢道，不竞速行驶……”该中队负责人祝浩良呼吁车友在自己安全文明骑行的同时，还要把这种理念传播出去，影响更多骑行爱好者。

“我们要通过这样的活动，宣传推广安全骑行理念，让更多人喜欢骑行并且能安全骑行。让我们一起绿色出行，文明骑行。”市自行车运动协会会长郑有武说。



位于宁波深溪村的飞鸟泵道公园。(吴晓军 摄)