

自転車の安全で正しい乗り方について

1 からだに合った自転車を選びましょう

自転車にまたがったとき、両足の先が地面につき、ハンドルを握ったときは上体が少し前に傾く程度の姿勢と高さがよく、ハンドルの操作やブレーキのかけ具合に無理のない大きさの自転車を選びましょう。

2 正しくペダルを踏みましょう

ペダルには、土踏まずと指との間の部分をのせ、前方に押すように軽やかなリズムで回転させると楽に運転できます。

3 目的や使いみちに合った自転車に乗りましょう

格好の良さから自転車を選ばず、用途に合った、乗る人の体に見合った自転車を選びましょう。

4 普段から簡単な点検や年に1回の定期的な点検、整備を心がけましょう

常日頃からきちんと整備された自転車に乗りましょう。

前照灯、反射器材、ベルなどの警音器、タイヤの空気圧などは、自転車に乗る前に点検しましょう。

また、最低1年に一回は、自転車安全整備店の自転車安全整備士に点検整備をしてもらい、安全な普通自転車であると確認されたときは、そのしるしとしてTSマークを貼ってもらうようにしましょう。

5 交通ルールや交通マナーを守り、正しい乗り方を実践しましょう

自転車は、道路交通法上、車両としての位置づけがなされており、原則として道路の左側を走行することになっています。

交通ルールや交通マナーを守ることは、自転車の安全な走行や交通事故防止を図る上で大切なことです。

また、道路はみんなが利用するところなので、利用する人への思いやりや、譲り合いの精神が大切です。

6 安全な運転のポイント

① 一時停止、交通信号の遵守

自転車関連事故の中で最も多い交通事故は、一時不停止や信号無視違反です。一時停止標識や一時停止線のあるところでは、必ず停止し、左右の安全を確かめましょう。

また、交通信号に従って道路の横断を行うようにしましょう。

② 歩行者優先

歩道上は、歩行者が優先です。

道路標識等により指定された歩道や法令により児童、幼児等が歩道を通行するときは、車道寄りを徐行し、歩行者の妨げにならないようにしましょう。

③ 二人乗りは、禁止です。

大きな事故につながりますので、二人乗りの様な危険な乗り方はやめましょう。

④ 傘さし運転、携帯電話、ヘッドホンの使用はやめましょう。

前方に対する視界が妨げられたり、注意がおろそかになり、事故を招くおそれがあります。

⑤ 夜間や暗い道では、ライトを点灯し、反射器材を付けましょう

自動車などの相手方に、自転車の存在を知らせることも事故防止のために大切なことです。

⑥ 幼児を乗せるとき、こどもが自転車を運転するときは、乗車用ヘルメットを着用させましょう

⑦ 飲酒運転、ライトがつかない、ブレーキがきかない自転車等、危険な自転車の運転は絶対にやめましょう。