

りんりんタウン

石岡市

自転車交通安全 ハンドブック



ヘルメットをかぶりましょう

自転車を楽しむまち・いしおかを目指して
石岡市民サイクリングクラブ員募集中!

詳しくは石岡市まで
お問い合わせください。

登録無料

☎0299-23-1111

大切な自転車、しっかり点検!

ブレーキが故障していたり、
反射器などがない自転車に乗ってはいけません。
下の表を使って点検しましょう。



- 難しいところは、自転車屋さんにて点検してもらいましょう。
- 点検済みの自転車にはT Sマークが付けられます。



安心! BAAマーク付き自転車

- BAAマークの付いた自転車は、自転車協会が安全と認めたものです。



点検すること	/	/
サドルは、ぐらついていないか。		
サドルの高さは、またがったときに、両足のつま先が地面に着くくらいになっているか。		
ハンドルは、曲がっていないか。		
ペダルが曲がっていて、足がすべるおそれはないか。		
チェーンは、ゆるみ過ぎていないか。		
ブレーキは、前も後ろもよく効くか。		
ベルやブザーは、よく鳴るか。		
ライトは明るくつくか、レンズはよごれていないか。		
後ろの反射器は、よごれていないか。		
自転車の横にも、反射器が付いているか。		
タイヤは、空気がしっかり入っているか、すり減っていないか。		

自転車点検表

自転車をとめるときの約束

- ★ 人通りの多い歩道や、駅前広場のような混雑するところなど、歩いている人や車のじゃまになるところにとめてはいけません。
- ★ 近くに自転車置き場があるときは、必ずそこにとめましょう。



13さい未満の子どもは、歩道があれば、その歩道を通りましょう。

★歩道と車道の区別のある道路では、自転車は車道の左のはしを通るのが決まりですが、13さい未満の子どもは歩道を通ることができますので、安全のため、できるだけ歩道を通りましょう。



歩道を通るときの決まり

1 白線と自転車のマークがあったら、そこを通りましょう。



- ◆歩道を走っているときは、ちゅう車場などに入ったり出たりする車に注意しましょう。
- ◆歩道で自転車とすれちがうときは、ハンドルを左に切つてよけましょう。

2 白線とマークがなかったら、車道に近い部分を通りましょう。



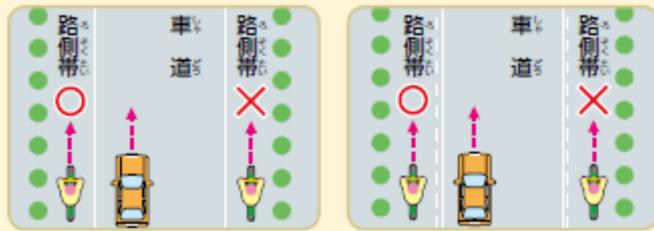
3 歩いている人の迷わくにならないようにしましょう。

- ◆いつでも止まれるようなゆっくりしたスピードで走りましょう。
- ◆歩道では、ベルやブザーをやたらと鳴らさないようにしましょう。
- ◆歩いている人が多いときは、自転車を降りて、おして歩きましょう。



道路の左側に路側帯があるところでは、その路側帯を通りましょう。

自転車を通れる路側帯



- ★歩道と車道の区別がない道路のほしに引かれた白い線の外側のところを、路側帯といいます。道路の左側に路側帯があったら、できるだけそこを通りましょう。
- ★道路の右側にある路側帯は通れません。

自転車を通れない路側帯



- ★上の図のような白線が2本の路側帯は、歩行者用の路側帯です。自転車を通るときは、自転車を降りて、おして歩きましょう。

歩道も路側帯もないところでは、道路の左のはしを通りましょう。



進む方向を変えるときは、周りの安全を確かめましょう。

- ★一度止まり、前や後ろから車がきていないか、しっかり確かめましょう。
- ★止まっている車の横を通るときは、急にドアが開いたり、車のかげから人がとび出したりすることがあるので、注意しましょう。



横断歩道があるときは、 その横断歩道を通りましょう。



- 横断歩道では、歩いている人の迷わにならないように注意しましょう。
- 歩いている人が多いときなど、歩いている人のじやまになりそうときは、自転車に乗ったまま通ってはいけません。

※横断歩道を通るときに、人の形のマークのある信号機があったら、その信号に従いましょう。



★近くに横断歩道がなかったら、左右の見通しが良いところで、道路を横断する前にしっかり止まり、右からも左からも走ってくる車がないときに横断しましょう。



こんな乗り方をしてはいけません!

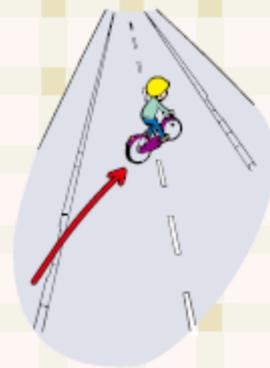
■二人乗り



■かさ差し運転



■ななめ横断



■横に並んで走る



■手放し運転



■携帯電話やヘッドホンを
使いながら走る



■競走やジグザグ運転

■手やハンドルに物を提げて乗る

踏切をわたるときは…

踏切の手前で必ず一度止まり、左右の安全を確かめましょう。



●警報機が鳴っていたり、しゃ断機が閉まりそうになっているときは、絶対に踏切に入ってはいけません。

- 踏切では自転車を降りて、おしてわたりましょう。
- 片方の列車が通り過ぎて、もう一方から列車がくることがあるので、注意しましょう。

夜は必ずライトをつけましょう!

★夜は白っぽい服を着たり、服や自転車の横にも反射器を付けるなど、車を運転する人から見えやすくしましょう。

- 横断しようとするときに、近づいてくる車があったら、通り過ぎるまで待ちましょう。
- 自転車からは、車のライトは明るく見えますが、車を運転する人からは、自転車がよく見えません。



交差点では、左右の安全を 確かめてからわたりましょう。

★歩道を走ってきて、信号のない交差点をわたるときは、
交差点に出る前に一度止まり、右と左をよく見て、
車がきていないかしっかり確かめましょう。



- 自分の家のすぐ近くのいつも通り慣れている交差点でも、油断しないで、しっかり安全を確かめてわたりましょう。
- 特にわき道から出てくる車に注意しましょう。

★「止まれ」の標識がある交差点では、必ずまず
一度止まり、それからしっかり安全を確かめましょう。



- 歩道を走っているときでも、「止まれ」の標識があったら、一度止まって安全を確かめましょう。
- 「止まれ」の標識がないところでも、一度止まって安全を確かめましょう。
- せまい通りから広い通りに出るときは、特に注意しましょう。

★信号のある交差点でも、
一度止まって安全を
確かめてから、信号に従って
わたりましょう。



交差点をわたるときは、 右折や左折をしてくる車にも注意しましょう。



- 歩道から交差点に出てくる自転車は、右折や左折をする車から見えにくいので、注意しましょう。

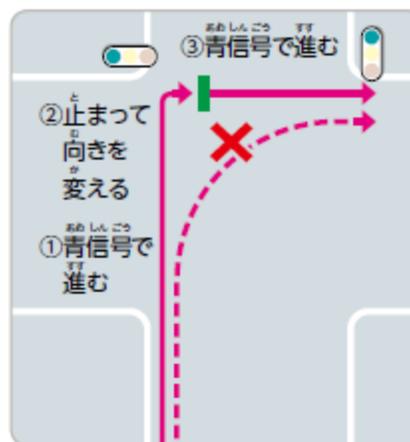
★歩道以外のところを走っているときに、
左折する車と並んだら、その車が左折し
終わるまで止まって待ちましょう。

- 左折しようとする車にぶつかったり、
巻きこまれたりすることがあります。



正しい右折の方法

■信号のある交差点での右折



■信号のない交差点での右折



- 交差点の向こう側で一度止まって、安全を確かめましょう。