

# 自転車の安全な乗り方

ちょっと遠くにでかける時には便利な自転車も、実は、「車」の仲間です。まちがった乗り方をすれば大きな事故につながります。

自転車の事故に多い原因は、「信号無視」「一時不停止」「安全不確認」です。

「これくらいならいいだろう・・・」が死亡事故や大きな事故につながっているんだよ。



みんなも危ない乗り方はやめようね！



## 1 体に合った自転車に乗ろう！

自転車に安全に乗るためには、サドルにまたがって、ハンドルを持ち、左右自由に回したり、ブレーキをかけたりしてみて、無理がなく運転しやすい自分の体に合った自転車を選ぶことが大切です。

### 自転車の点検整備

- ハンドルは前輪と直角に固定されているか
- ライトは点灯するか
- タイヤの空気圧はよいか
- ペダルは曲がっていないか  
足はすべらないか
- ベルが鳴るかどうか
- ブレーキはよく効くか
- サドルの高さはよいか
- チェーンのゆるみはないか



### <体に合った自転車>

- ハンドルを握った時、上体が少し前にかたむく。
- サドルにまたがった時、両足先が地面につく。

## 2 自転車の正しい乗り方

- ヘルメットをかぶろう！
- 自転車に乗る時は、くつをはこう！

### 正しい発進（進み方）

1. 道路の左はしで、自転車の左側からまたがる。
2. 後ろの安全も十分確かめる。  
「前よし、後ろよし、前よし、発進！」
3. 走って来る車がある時は、通り過ぎるのを待って発進する。

### ブレーキのかけ方

1. 必ず左ブレーキ（後輪）からかける。 「左 ⇒ 右」
2. スピードが出ている時、絶対に右ブレーキ（前輪）だけで止まらない。  
※ 転倒する恐れあり ⇒ 左右両ブレーキともかける

### 正しい停止（止まり方）

1. 安全を確かめ、十分にスピードを落とす。 （左ブレーキで）
2. 道路の左はしにそって止まる。 （左足を地面につく）
3. おりる時は、自転車の左側におりる。

### みんな守ってね！

- 自転車は道路の左はしを走る。
- 横断歩道は、必ずおりて自転車をおして渡る。
- 他の自転車と横にならんで走ったり、ジグザグ運転や競争はしない。
- せまい道路から広い道路に出る時は、必ず一時停止をして左右の安全を確かめる。
- ななめ横断、突然のUターンはしない。
- 止まっている車のすぐそばを通る時は、急にドアが開いたり、車のかげから歩行者が飛び出してくることがあるので、十分にスピードを落とす。
- 自転車を駐車する時は、他の人や車のじゃまにならないように、きちんと止める。
- 夜 自転車に乗る時は、必ずライトをつける。