

# 自転車に乗る前に 点検をしましょう！！

1. **ブレーキ**は

きちんと作動しますか？

2. **タイヤ**の空気圧は

適当ですか？

3. **反射材**は

取り付けていますか？

4. **車体**（ハンドル・ライト・サドル）

※ハンドルは前輪に対して直角に  
固定されていますか？

※ライトは点灯しますか？

※サドルは両足のかかところが同時に  
付く高さに調整していますか？

5. **ベル**は鳴りますか？

自転車の点検は



**ブ・タ・は・シャ・ベル**

**と覚えましょう。**

# 自転車に乗る時は、注意をしましょう！！

高齢者の自転車利用中では、交差点での出会い頭の事故が多いそうです。  
加齢に伴い、視力・聴力・瞬発力・バランス感覚の変化を自覚し、安全に自転車を利用しましょう。

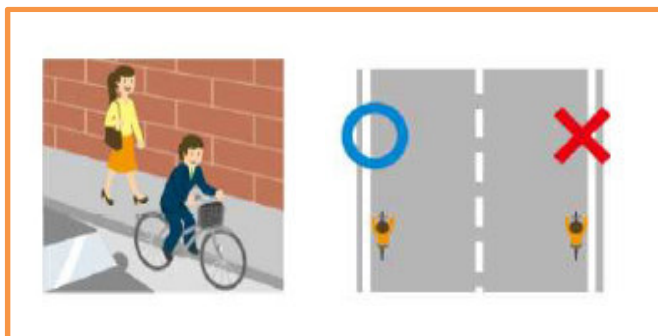
## ①自転車は、車道が原則、歩道は例外

道路交通法上、自転車は軽車両と位置づけられています。従って、歩道と車道の区別のあるところは車道通行が原則です。

※70歳以上の方は、歩道を通行することが出来ます。

## ②車道は左側を通行

自転車は車道の左端に寄って通行しなければなりません。



## ③歩道は歩行者優先で、自転車は車道よりを徐行

歩道では、すぐに停止できる速度で、歩行者の通行を妨げる場合は一時停止しなければなりません。

## ④安全ルールを守る

●お酒を飲んでの飲酒運転は禁止です。



●二人乗りは禁止です。



●並進は禁止です。



●夜間はライトを点灯しましょう。



●信号は守りましょう。



●交差点では一時停止と安全確認をしましょう。



## ⑤傘差し運転、携帯電話を使用しながらの運転は禁止

自転車の運転をしながらの傘差し運転、携帯電話を使用しながら（画像注視も含む）等の運転は禁止されていますので、辞めましょう。



※自転車の安全ルールを守る事で、防げる事故は防ぎましょう！！