

# 自転車に安全に乗るために!

## 乗る前にチェックしましょう

自転車点検は

「ブ・タ・は・しゃ・ベル」と覚えましょう



- 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  
傷はありませんか
- 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
  - ・サドルは両足の踵が同時に着く高さに調節していますか
- 5 ベルは鳴りますか

ヘルメットは  
転倒した時、  
あなたの頭を  
守ってくれます

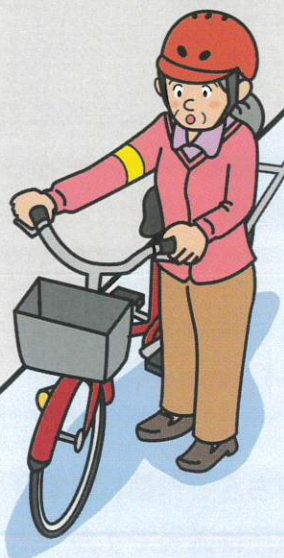
4  
サドルの高さは  
両足のかかとが  
地面に着く高さに  
調節する

歩道上での  
自転車の運転は  
「徐行」が義務です



# 交通ルールを守りましょう

- 交差点では一旦停止
- 道路の段差に注意しましょう
- 歩道は歩行者優先で、自転車は車道寄りを徐行



ご存じですか？  
自転車は**車両**の一種です  
自転車は余裕を持って  
**ゆっくり**運転しましょう

- 進路変更する時は  
後方確認
- 夕暮れ時には  
明るい服装を  
しましょう

