

## ちばサイクルール



## &lt;乗る前のルール&gt;

## 1、自転車保険に入ろう

CCA自転車保険に入っていない人は自分で個人賠償責任保険付きの自転車保険に入ろう。

## 2、点検整備をしよう

## 3、反射器材を付けよう

特に側面からの視認性を良くするため、スポークリフレクター等を必ず付けよう。

## 4、ヘルメットをかぶろう

## 5、飲酒運転はやめよう

## &lt;乗るときのルール&gt;

## 1、車道の左側を走ろう

右側走行すると対向車と衝突した時の衝撃は倍増され、また右側路地から出てくる車と出会い頭の衝突事故も起こし易くなります。

## 2、歩いている人を優先しよう

歩行者は急に進路を変えるものだという前提で通り過ぎましょう。不安な時は声掛けを。サイクリングロードももちろん歩行者優先です。

## 3、ながら運転はやめよう

傘差し、スマホ見走行する人はさすがにないと思いますが、イヤホンで音楽を聴きながらも危険です。

## 4、交差点では安全確認しよう

交差点を右折する時は必ず2段階右折を。また車は自転車のスピードを低く見積もって直進自転車の前を無理に右折することがあるので注意。

## 5、夕方からライトをつけよう

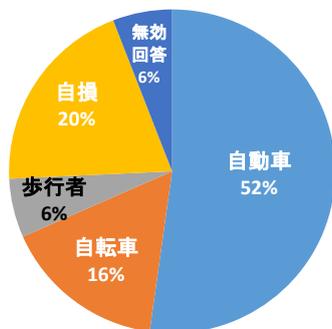
自分は見えていても車や歩行者からは自転車が見えづらくなっています。十分明るいライトを付けよう。

※このルールは、内閣府の「自転車安全利用五則」をもとに「千葉県自転車条例」(平成29年4月1日施行)の内容を取り入れて千葉県が作成したものです。

■色のコメントはCCAが独自に付けたものです。

## 事故を起こさないために (H29.10 事故減少に向けての会員緊急アンケートより)

事故に遭った、遇いそうになった相手



対自動車の事故等 ※は交差点で47%が、駐車場等からの出会い頭で27%が発生している。

また、自損事故は初めて通る道で比較的起こり易い。

◎会員の多くが事故を起こさないため、「交通ルールを守る」「路面をよく見て走る」「車などに(目立つ服装などで)自分を分かりやすくする」ことに気をつけている。

そのほか、「車、歩行者の動きを予想して走る」「信号ストップで前の車を追い抜かない」など周囲をよく観察し、譲り合っていると回答した会員も多かった。

※「事故等」とは事故に遭った、遭いそうになった場合の合計

## 自転車の道路走行ルール

## □車道走行/左側走行

車両は、歩道又は路側帯と車道の区別のある道路においては、車道を通行しなければならない。(道路交通法第17条)

車両通行帯の設けられた道路を通行する場合を除き、(中略)軽車両にあつては道路の左側端に寄つて、それぞれ当該道路を通行しなければならない。(同法第18条)

※「左側端に寄る」とは必ずしも路肩を走ることを意味しないと解されている。路肩は側溝の蓋など走行に危険な場所があるので、それらを避けつつ道路左側端に寄って走りましょう。

## □路側帯の通行

軽車両は、(中略)道路の左側部分に設けられた路側帯(中略)を通行することができる。前項の場合において、歩行者の通行を妨げないような速度と方法で進行しなければならない。(同法第17条の2)

※路側帯 歩行者の通行の用に供し(中略)、歩道の設けられていない道路(中略)の路端寄りに設けられた帯状の道路の部分で、道路標示によって区画されたものをいう。(同法第2条)

※歩道の設けられている道路の白線は路側帯ではないので、上記のような規制はありません。

## □歩道の走行

普通自転車は、次に掲げるときは、(中略)歩道を通行することができる。

1 道路標識等により普通自転車が当該歩道を通行することができることとされているとき。

2 ①児童及び幼児、②70歳以上の者、③(身体に障害がある者)

3 (中略)通行の安全を確保するため(中略)歩道を通行することがやむを得ないと認められるとき。

普通自転車は、当該歩道の中央から車道寄りの部分(中略)を徐行しなければならないが、また、(中略)歩行者の通行を妨げることとなるときは、一時停止しなければならない(同法63条の4、及び同法施行令第26条)

## □左折レーンがある交差点の直進方法

車両は、車両通行帯の設けられた道路においては、道路の左側端から数えて一番目の車両通行帯を通行しなければならない。(同法第20条)



(警視庁HP)

## □交差点の右折方法

軽車両は、右折するとき、あらかじめその前からできる限り道路の左側端に寄り、かつ、交差点の側端に沿って徐行しなければならない。(同法第34条)

自転車は、(中略)交差点を通行しようとする場合において、当該交差点又はその付近に自転車横断帯があるときは、(中略)当該自転車横断帯を進行しなければならない。(同法63条の7)

■色のコメントはCCAが独自に付けたものです。



(警視庁HP)

## 走行前チェック



- ホイール（車輪）
  - ・ホイールが左右対称に装着されているか。
  - ・リムがゆがんでいないか。
  - ・ブレーキシュー間隔の左右バランスが取れているか。
  - ・クイックリリースが緩んでいないか。
  - ・タイヤに亀裂や異常な膨らみ、異物の刺さりがないか。
- ブレーキ
  - 効きが甘くないか。レバーの戻りが悪くないか。
- シフト シフトチェンジがきちんと決まるか。
- これも時々点検を。
  - ・ハンドル固定ボルト緩み ・サドル固定ボルト緩み
  - ・ディレイラー固定ボルト緩み（特にフロント）
  - ・ブレーキシューの減り

## 走行中トラブル

- ホイール回りから異音 走行前チェック項目を再チェック
- 変速機回りから異音
  - ① フロントディレイラーがチェーンと擦れる音→ディレイラー固定位置確認 / トリム操作（音鳴り防止操作）
  - ② リアディレイラーがスポークに触れる音→ハンガー等変形の可能性（最内ギアは使用しないで帰宅後修理）
- クランク回りから異音（又は違和感）
  - ペダル取付、BB（ボトムブラケット）の緩み、内部の傷み
- サドル回りから異音 シートクランプややぐらの緩み
- ペダルの空回り チェーンの伸びやスプロケット摩耗
- ブレーキの音鳴り ブレーキシュー取付角度の調整

## パンク修理・チューブ交換の方法

- ① 車輪を外し、タイヤの空気を抜く。
  - ② バルブから離れた部分のタイヤとリムの間にタイヤレバーを差し込み、テコの原理で順次タイヤをリムから浮かせていく。片側だけ外せば良い。
  - ③ 中のチューブを取り出す。（チューブ交換の場合は④～⑧を飛ばして⑨に）
  - ④ チューブに空気を入れて水に沈め、空気が漏れている箇所を探す。
  - ⑤ 空気漏れ箇所が特定できたら、水を拭き取り紙やすりでその周囲をこする。
  - ⑥ 穴の周辺にパッチより大きめにゴム糊を薄く塗る。そのまま数分乾燥させる。
  - ⑦ パッチの銀紙を剥がし空気漏れ箇所に貼り、タイヤレバーなどで圧着する。
  - ⑧ 水に浸して空気漏れが無いか確認し、パッチの透明保護シートを剥がす。
  - ⑨ タイヤの外側を目で見て、内側を手で触って異物が刺さっていないかを確認。
  - ⑩ 最初にバルブをリム穴に入れてから順次チューブをタイヤに納めていく。
  - ⑪ チューブが全部タイヤに納まったらバルブ近くから順次タイヤをリムにはめていく。
  - ⑫ タイヤが全部リムにはまったら、チューブがタイヤ内に完全に納まっているか確認し空気を入れて完了（チューブが完全にタイヤに納まっていないと、空気を入れた時にチューブがタイヤに挟まり破裂する場合がある。）
- ※予備チューブを持って行き、パンク修理は帰宅してからするのがベター。  
※パンク原因の多くは空気圧の不足。こまめにチェックしよう。

## 救急救命ガイド

### □AED/心臓マッサージ

意識がなく、正常な呼吸をしていない場合は心肺停止の可能性がある。  
ただちにAEDと救急車手配をするのと同時に胸骨圧迫（心臓マッサージ）を行う。



胸骨圧迫は強く（両手を使い約5cm沈み込む位）、速く（100～120回/分）、絶え間なく行うことが重要。  
押す位置は胸の真ん中（両乳首の間）。

AED 設置場所は「**日本全国 AED マップ**」サイト（<https://aedm.jp/>）に現在の住所を入力すれば近隣の設置場所が表示される。

AED 操作は機械のスイッチをいれると音声ガイダンスが流れるので、その指示通りを行う。

AED は駅、学校、保育園、塾、市役所、図書館、ショッピングセンター、スポーツ施設、大型マンションなど「多くの人が集まる場所」に設置してあることが多い。

### □救急車を呼ぶかどうか迷った時

対応時間内であれば「**救急安心電話相談**」に。  
看護婦が受け、内容によって医師に転送とのこと。対応時間外は下記「ちば救急医療ネット」で近くの病院に相談。

対応時間 平日・土曜：18～23時  
日曜・祝日・年末年始・GW：9～23時  
電話 #7009 または 03(6735)8305  
（担当：千葉県健康福祉部医療整備課）

### □救急車を呼ぶほどでない病気、怪我

近くの病院を探す場合は「**ちば救急医療ネット**」を検索し、トップページ「ちば医療ナビ/病院を探す」の「かんたん検索」が便利。夜間休日急病診療所も調べることができる。  
千葉県以外にいる時は「**医療情報ネット**」を検索すると都道府県別に病院を探すことができる。

### □タクシーを呼ぶ場合

「**全国タクシーガイド**」で検索すると近くのタクシー会社を探すことができる  
（参考 千葉県タクシー協会 043-243-2460）

## M E M O

氏名 \_\_\_\_\_ 血液型 \_\_\_\_\_  
住所 \_\_\_\_\_  
電話番号 \_\_\_\_\_  
緊急連絡先 \_\_\_\_\_  
保険会社名 \_\_\_\_\_  
保険会社 TEL \_\_\_\_\_  
保険証番号 \_\_\_\_\_

このガイドは千葉県サイクリング協会が会員の安全なサイクリングに役立てるために作成したものです。  
内容的な誤りやその後の変更などがある場合もあります。  
このガイドを利用するに当たってはあくまでもご自分の判断と責任で参考としてご利用ください。  
なお、今後のため、気がついた点がございましたら下記にご連絡ください。  
千葉県サイクリング協会事務局 水澤千秋  
電話 090-2569-0976 メール rsr86252@nifty.com