

自転車の安全な乗り方



(一財) 三重県交通安全協会

【交通規則】

<ブレーキに関して>

- ・徐行したり、停止したりする場合は、静かに後輪ブレーキ(左ブレーキ)をかけて速度を加減しましょう。
- ・やむを得ず急停止する場合は、両方のブレーキを強くかけましょう。



前輪ブレーキ（右ブレーキ）だけをきつくかけると危険です！

<ライトの点灯>

- ・ライトは、前方の安全を確かめるだけでなく、自動車の運転手や歩行者などに自転車の存在を知らせるためのものであるため、夜間や暗いところではライトを点けずに走行してはいけません。



<ベルなどの警音器>

- ・ベルなどの警音器は、道路標識(警笛鳴らせ)によって指定された場所や見通しのきかない交差点などを通行するとき、危険を防止するためやむを得ないときに鳴らすものです。
- ・歩道などでみだりに鳴らしてはいけません。



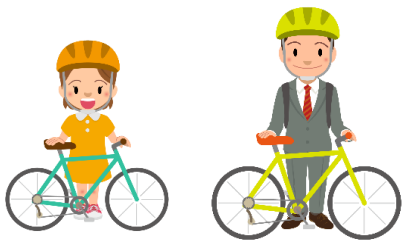
<自転車の乗り方>

- ・ブレーキ装置が効かない又はライトがつかない自転車に乗ってはいけません。
- ・サドルにまたがったときに、両足先が地面に着かないような、からだに合わない自転車には乗ってはいけません。
- ・たとえ透明な傘であっても傘を差しての運転や、傘を自転車に固定して運転することは危険です。雨合羽などを着るようにしましょう。
- ・荷物を手やハンドルに提げたまま、又は犬などの動物を引きながら自転車に乗るのもいけません。荷物は、片寄りやぐらつきがないよう前かごや荷台にしっかりと固定しましょう。
- ・荷物乗せに幼児を乗せて走行することは認められていません。



<ヘルメット>

・子どもに限らず、自転車に乗るときは安全のため、乗車用ヘルメットを着用するようにし、さらに目立つように反射器材をつけましょう。



あご紐は調整しましょう！



反射材の活用を！

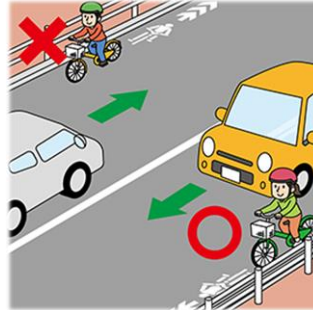
<自転車の発進・停止方法>

・自転車に乗るときは、見通しのきく道路の左端で、左側から自転車にまたがり右足をペダルにかけ、後方と前方の安全を確かめ右足から踏み出しましょう。



<自転車が通行する道路>

・自転車は、自動車と同じく車道を通るのが原則です。
その場合、道路工事などの場合を除き、車道の左側に沿って通行しなければなりません。
・右側通行は法律違反となるばかりでなく、正面衝突するなど大変危険です。



<自転車が歩道を通行することができる場合>

自転車が歩道を通行できる場合は

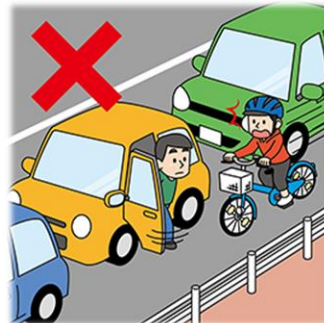
- ・自転車歩道通行可の標識や標示があるとき。
- ・自転車の運転者が13歳未満の子ども、70歳以上のお年寄り、身体の不自由な人であるとき。
- ・車の通行量が非常に多く、かつ、車道の道幅が狭いなどのため、追越し車両との接触があるときなど自転車の安全のために歩道を通行することがやむを得ないとき。



歩道は歩行者優先です。
歩道を通るときは、車道寄りを徐行しなければなりません。

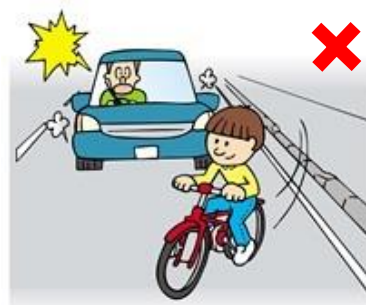
<歩行者に対する注意事項>

- ・歩行者の側方を通過するときは、歩行者との間に安全な間隔を保つか徐行しなければなりません。
- ・止まっている自動車のそばを通るときは、急にドアが開いたり、自動車のかげから歩行者が飛び出したりすることがあるので、注意して十分速度を落としましょう。
- ・横断歩道に近づいたとき横断する歩行者がいないことが明らかな場合のほかは、横断歩道の直前で停止できるように速度を落として進み、歩行者が横断しているときや横断しようとしているときは横断歩道の直前で一時停止し、歩行者の通行を妨げないようにしなければならない。



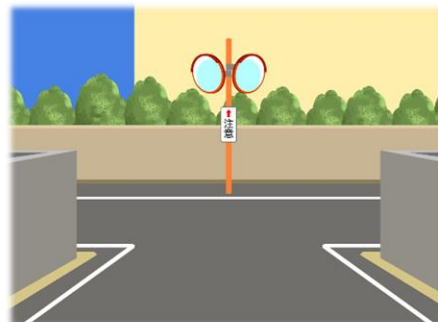
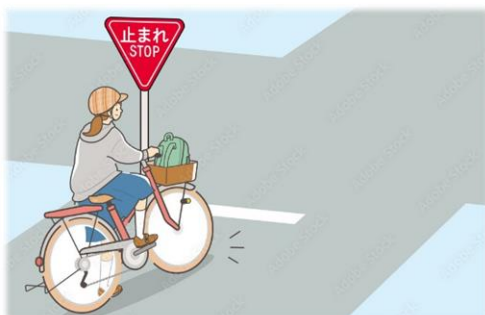
<道路を横断する場合>

- ・近くに横断歩道がある場合は、歩行者がいないとき自転車に乗って横断歩道をわたることができます。
- ・横断中の歩行者がいるときで、歩行者の通行を妨げる恐れがある場合は、自転車から降りて自転車を押して横断歩道をわたらなければなりません。
- ・自転車横断帯も横断歩道もない場合は、左右の見通しのよいところを選んで、自動車が来ないか左右を確かめて、道路を直角にわたりましょう。
- ・斜め横断は、道路を横断する距離が長くなり、自動車との事故の危険性が高くなるので、絶対にやめましょう。



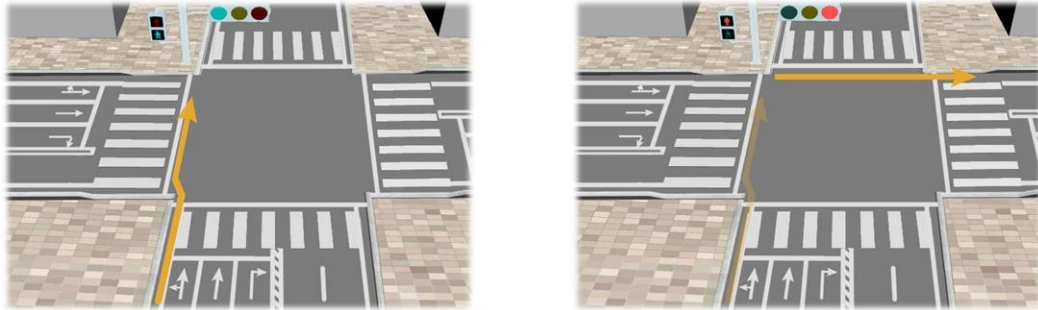
<一時停止のある交差点の通行方法>

- ・一時停止標識の手前で一時停止し、左右の安全を確認してから発進します。
- ・速度を落とすだけではダメです。狭い道路から広い道路に出るときも必ず一時停止して左右の安全を確かめましょう。



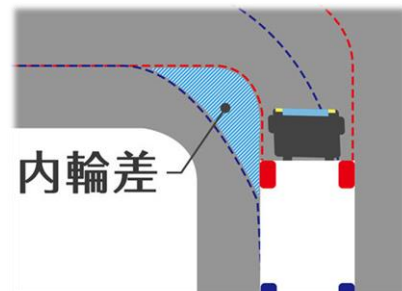
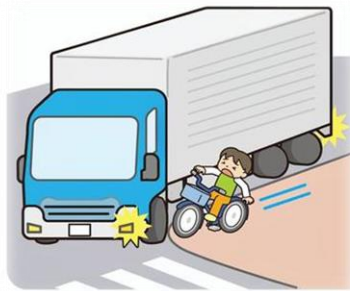
<信号機のある交差点での右折>

- ・青信号で交差点の向こう側までまっすぐ進み、その地点で止まって自転車から降り、自転車の向きを右に変え、前方の信号が青になってから進みましょう。
- ・自動車は、青の矢印の信号によって右折できますが、自転車は矢印で進むことは出来ません。
- ・交差点では、直進、右折、左折いずれの場合も、後方から左折する車に巻き込まれる危険があるので注意しましょう。



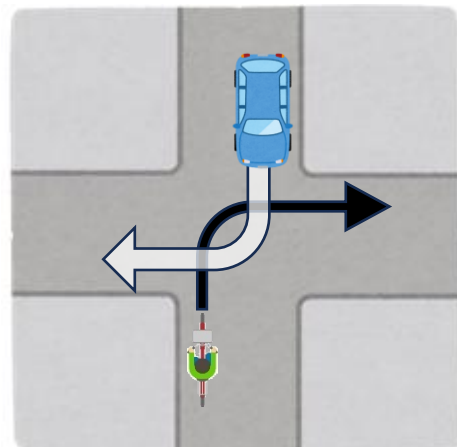
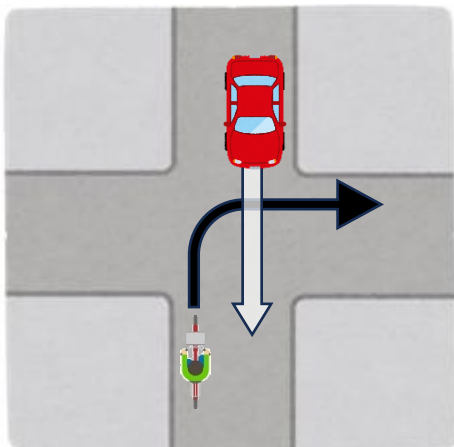
<信号機のある交差点での左折>

- ・後方の安全を確かめ、早めに左折の合図を行い、できるだけ道路の左端に沿って十分速度を落とし、横断中の歩行者の通行を妨げないように注意して曲がらなければなりません。
- ・大型車の左側は、運転手から見えにくいので、左側に並んで一時停止することは、非常に危険である。
- ・左折するトラックに自転車が巻き込まれる事故が多く発生しています。その理由として、左折するトラックの前輪より後輪の方が内側を通ることによる巻き込みが原因と考えられます。



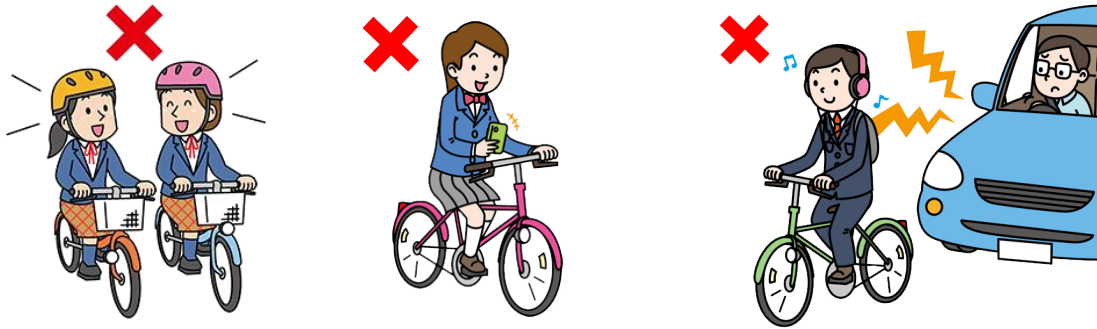
<信号機のない交差点の通行方法>

- ・自転車で信号機のない交差点を右折するときは、前方から直進し又は右折する自動車に気をつけましょう。
- ・後方から左折する自動車に巻き込まれる危険があるため、後方の安全を確かめ、交差点の相当手前で一時停止し、車を先に左折させてから発進するなど、左折する車に巻き込まれないように注意しましょう。



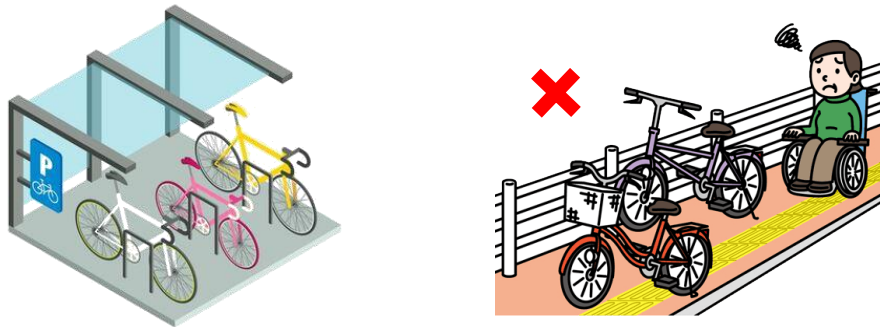
<走行上の注意>

- ・他の自転車と並んで走行したり、ジグザグ運転をしてはいけません。
- ・携帯電話での通話や操作をしたり、物がかついたりして片手で運転することや、ヘッドホンの使用などによる外の音が聞こえない状態での運転は不安定になり、周囲の交通の状況への注意がおろそかになるのでやめましょう。



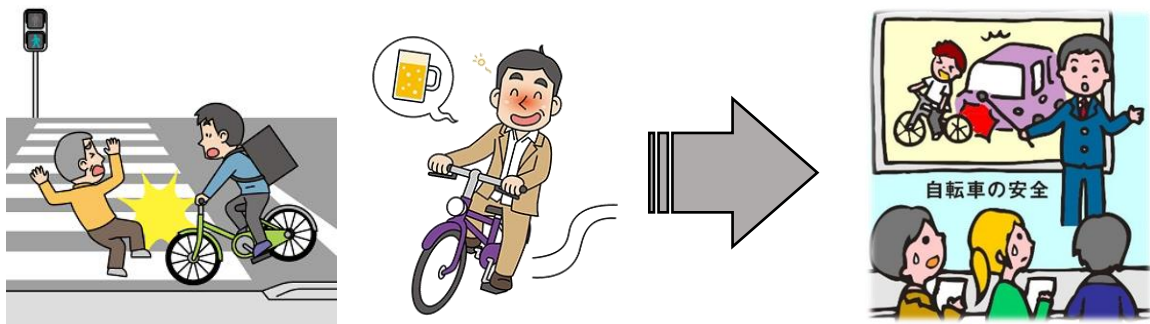
<自転車を止めるときの注意事項>

- ・自転車を駐車するときは、駐車禁止場所以外の場所に、歩行者や他の車の通行のじゃまにならないように駐車しましょう。



<自転車運転者講習>

- ・自転車を運転し、信号無視や指定場所一時不停止などの違反行為（危険行為）を繰り返すと、自転車運転者講習を受ける場合があります。
- ・危険行為は、信号無視、指定場所一時不停止、通行禁止違反、遮断踏切立ち入り、安全運転義務違反、通行区分違反、酒酔い運転等15種類です。



<自転車で交通事故を起こした場合>

- ・運転者は、ただちに自転車の運転を停止し、負傷者を救護し、道路における危険を防止し交通事故の状況を警察官に報告しなければなりません。
- ・自転車には、自動車のような損害を賠償する保険制度がないので、任意保険に加入する必要があります。

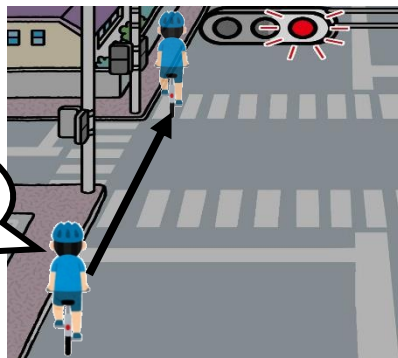


TS マークには、点検日から1年間有効の賠償責任保険及び傷害保険等がついています。

<信号機の赤色灯火が点滅している時の通行方法>

- ・自転車は停止位置で必ず一時停止し、前後左右の安全確認をした後進むことができます。

必ず一度
止まらしましょう！



<警察官の手信号>

- ・信号機の信号より警察官の手信号が優先するので、警察官の手信号に従って通行する。



【道路標識】

<警戒標識>



・学校、幼稚園、保育所等あり



・踏切あり



・すべりやすい



・十形道路交差点あり

<規制標識>



・特定小型原動機付自転車、
自転車通行止め



・二輪の自動車、
一般原動機付自転車通行止め



・普通自転車等及び
歩行者専用



・特定小型原動機付自転車、
自転車専用



・警笛鳴らせ
警笛区間



・車両通行止め



・車両進入禁止



・一時停止



・通行止め



・歩行者等通行止め



・駐車禁止



・特定小型原動機付自転車、
自転車一方通行

<指示標識>



・優先道路



・並進可



・一方通行



・横断歩道



・横断歩道、
自転車横断帯

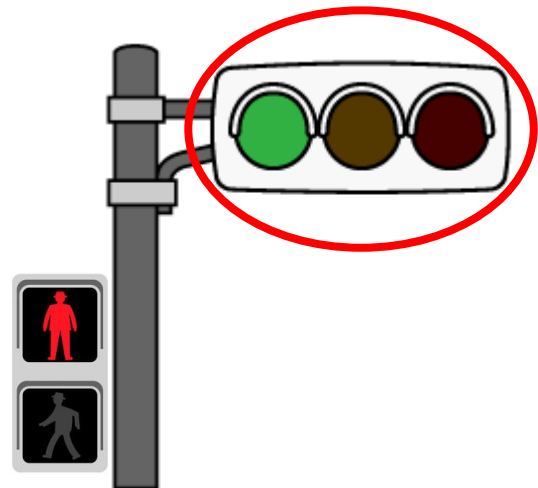


・安全地帯

<補助標識>



この様に補助標識がある場合、
自転車は歩行者用信号に従います。



補助標識がない場合、
自転車は車両用信号に従います。