



自行车交通安全指南

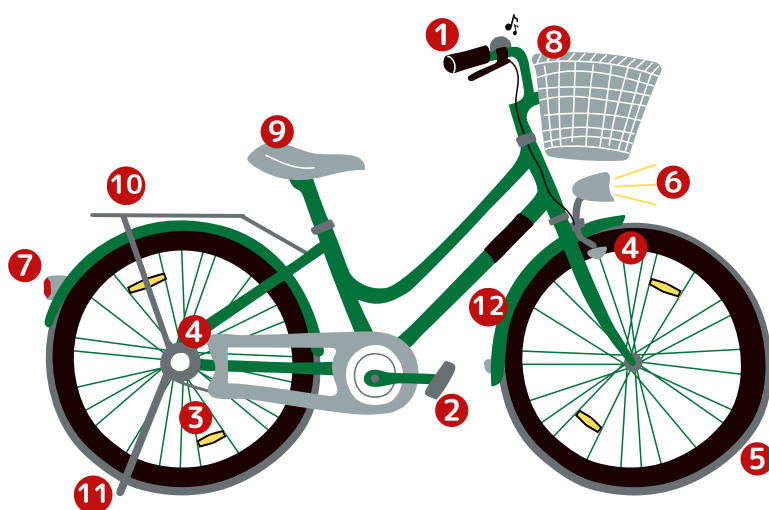
基于警视厅及北海道警察主页资讯制作



车况检查

骑自行车前请检查以下几点，如有问题请立即维修。

- 1 握把是否与前轮呈直角状固定？
- 2 踏板是否弯曲、松动？
- 3 链条是否松垮、生锈？能否流畅转动？
- 4 前后刹车是否都能正常使用？
- 5 车胎是否磨损？空气是否充足？
- 6 前方车灯能否点亮？亮度是否足够？
- 7 车尾灯和反光部件（后方及侧面）是否装备齐全？
- 8 自行车各部件是否正确装配？
- 9 坐垫是否固定好？是能两脚着地的高度吗？
- 10 后座是否松动？有无损坏？
- 11 脚撑是否能稳固支撑无晃动？能否顺畅使用？
- 12 挡泥板是否松弛响动？



重要

如果您冬天没有使用过自行车，
请务必仔细检查！





“自行车安全五项注意”

1

自行车原则上应走车道，在特定情况下才能走人行道

- ◆ 自行车也属于车辆，原则上应走车道。
罚规：3个月以下有期徒刑或5万日元以下罚款
- ◆ 自行车应在车道左侧通行。
罚规：3个月以下有期徒刑或5万日元以下罚款
- ◆ 在以下情况下，自行车可以走人行道。
 - 人行道上树有“普通自行车允许通行”标识时。
 - 13岁以下儿童及70岁以上老人、残障人士骑行时。
 - 因道路施工或连续路边停车等原因造成车道左侧通行困难，又或是车道本身过于狭窄等情况。罚规：2万日元以下罚款或小额罚金
- ◆ 人行道上步行者优先，在人行道上骑行时请靠车道一侧缓速慢行。当骑行可能影响到步行者时，请务必停车让行。
罚规：2万日元以下罚款或小额罚金



2

经过路口时请留意交通信号及停车标识，进行安全确认

- ◆ 自行车在道路上行驶时务必遵守交通信号。
罚规：3个月以下有期徒刑或5万日元以下罚款
- ◆ 经过路口时请停车确认周围安全。
罚规：3个月以下有期徒刑或5万日元以下罚款



3

夜间骑行请务必点亮灯光。

- ◆ 夜间骑行请点亮灯光，并确保车上装配了反光部件。
罚规：5万日元以下罚款



4

禁止酒后骑行。

- ◆ 与驾驶机动车的情况相同，饮酒后禁止骑行自行车。
罚规：5年以下有期徒刑或100万日元以下罚款（发生醉驾的情况下）



5

佩戴安全帽。

与年龄无关，所有人在骑行时都应尽量佩戴安全帽。监护人应尽量确保儿童或婴儿在乘坐自行车时佩戴安全帽。



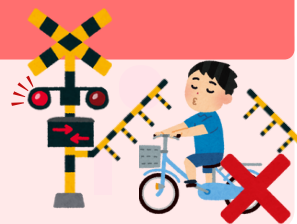


禁止事项

禁止进入封闭道口

禁止在栏杆下降、警报器鸣响时进入道口。

罚规：3个月以下有期徒刑或5万日元以下罚款



禁止在刹车失灵（未装配刹车）的情况下骑行

请务必确保前后刹车能正常使用。

罚规：5万日元以下罚款



禁止撑伞骑行

禁止在撑伞、手持物品等视野或行动受限的状态下骑行。

罚规：5万日元以下罚款等



禁止在骑行时使用手机

禁止在骑行时使用手机进行通话、收发消息等行为。

罚规：6个月以下有期徒刑或10万日元以下罚款（违反者）



禁止在骑行时佩戴耳机

禁止在佩戴耳机听音乐等隔绝来自周围环境的声音的状态下骑行。

罚规：5万日元以下罚款



禁止并行

禁止和其他自行车并排骑行。

罚规：2万日元以下罚款或小额罚金



自2024年11月1日起，为减少因在骑行过程中使用手机或酒后骑行而导致的交通事故，有关部门发布了**针对自行车危险行为的新罚规**。详情请通过由警视厅制作的宣传手册进行了解。

www.hiecc.or.jp/soudan/info/detail.html?pid=8730062336999





发生交通事故时

1 应立即停车。



2 为不妨碍其他交通，请将车辆移至路边。

3 如有伤员，请拨打“119”呼叫救护车。

救护车到来前，请采取使用干净手帕为伤员止血、鼓励伤员坚持等应急措施。但请注意，不要随意移动伤员。



4 无论是否存在伤员，都请拨打“110”联系警察。

警察到来前，绝对不能离开事故现场。骑车人作为车辆的驾驶者，有向警察报告事故状况的义务。



加入保险以防万一

如果您有骑行需要，请购买保险以防万一。



- 在自行车事故当中，骑车人有承担巨额赔偿的风险。
- 请查看您已购买的保险，确认其范围是否涵盖。



自行车防盗基础知识

1 即使是短时间停车，也请务必上锁！！

偷盗自行车的犯人往往不希望作案时间过长。因此，除普通车锁外，再使用钢丝锁或U型锁上双锁对防盗十分有效。



2 即使是在停车场也不可大意。请尽可能将自行车锁在固定物体上！！



3 请务必完成防盗登记！！

完成防盗登记有助于预防偷盗以及确认车主信息。请务必为您重要的自行车完成登记！

C000000
防犯登録証
北海道警察