



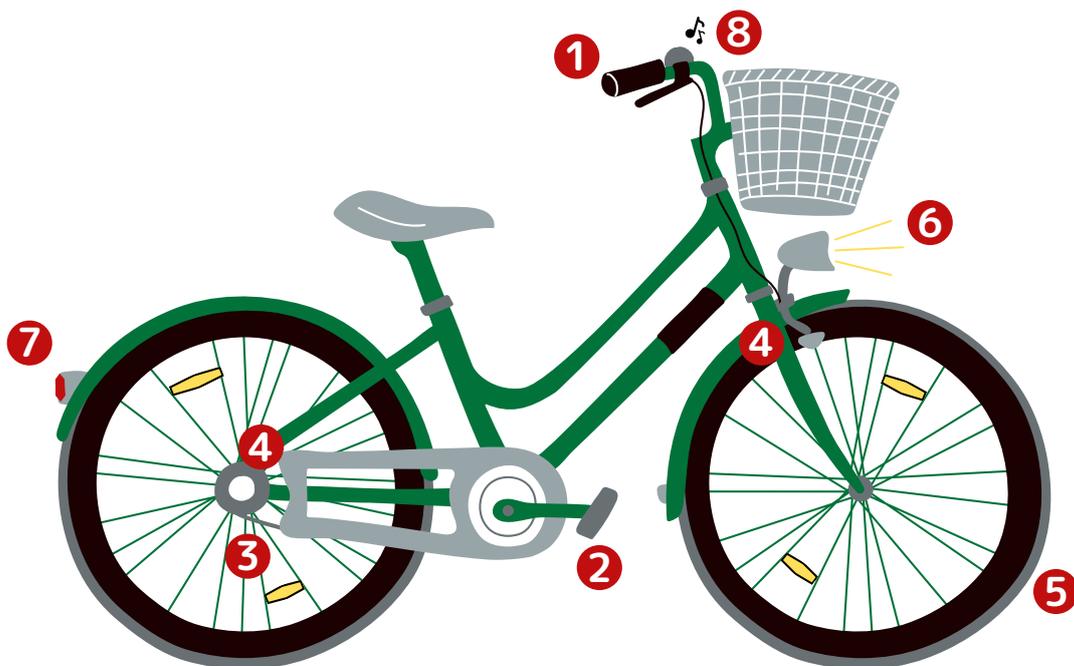
# 自転車のための 交通安全ガイド

全日本交通安全協会及び北海道警察のホームページの情報を基に作成。

## 自転車の点検

自転車に乗る前に以下の点を点検し、悪い箇所はすぐに整備しましょう。

- ① ハンドルは、前輪と直角にしっかり固定。
- ② ペダルが曲がったりして足が滑らないようにする。
- ③ チェーンはゆるめすぎない。
- ④ ブレーキは、前・後輪ともによくきくようにする。
- ⑤ タイヤには十分に空気を入れ、その表面は磨り減ったままにしないように。
- ⑥ 前照灯は明るくする。
- ⑦ 尾灯や反射器材（後部及び側面）を付ける。
- ⑧ 自転車の各部品の取り付けは確実に。



ポイント

冬の間自転車を使っていない方は  
特にしっかり点検しましょう！





# 「自転車安全利用五則」

1

## 自転車は、車道が原則、歩道は例外。

- 自転車は車両の仲間なので、原則として車道を通行する。
- 自転車道があるところでは、自転車道を通行する。
- 普通自転車歩道通行可の標識がある歩道は、自転車で通行できる。
- 13歳未満の子ども、70歳以上の高齢者、体の不自由な人は、歩道を自転車で通行できる。
- **車道の幅が狭いなどのやむを得ない場合には、例外として歩道を通行できる。**



2

## 自転車は左側を通行。

- 車道の左端を走る。
- 路側帯を通行できるが、歩行者の通行を妨げないこと。



3

## 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行。

- 歩道を通る時は、すぐ停止できるような速度で徐行する。
- 歩行者の通行を妨げるおそれのある場合は一時停止する。
- 警音器を歩行者に対して歩道などでみだりに鳴らさない。
- **歩道はあくまでも歩行者が優先。必要に応じて自転車を降りましょう。**



4

## 安全ルールを守る。

1. 二人乗りは禁止。
2. 並進は禁止。
3. 飲酒運転は禁止。
4. 夜間はライトを点灯。
5. 交差点の信号遵守と一時停止・安全確認。
6. 運転中に傘をさしたり、携帯電話の通話・操作はやめましょう。



5

## 乗車用ヘルメットの着用。

幼児、児童のみならず、全ての自転車利用者のヘルメット着用が努力義務となりました。保護者の方は児童又は幼児を自転車に乗せる時は、ヘルメットをかぶらせるように努めなければなりません。



## 交通事故が起きた時

**1** 直ちに車両の運転を停止する。

**2** 他の交通の妨げにならないように、車両を路肩などに移動する。

**3** 負傷者がいる場合は、「119」で救急者を呼ぶ。

救急者が来るまで、清潔なハンカチなどで止血したり、励ますなど応急救護をしましょう。ただし、負傷者をむやみに動かさないこと。

**4** 負傷者の有無にかかわらず、「110」で警察に連絡する。

警察官が来るまで絶対に事故現場から立ち去ってはいけません。自転車は車両の運転者として警察官に事故状況を報告する義務があります。



## 万が一のために保険に加入を

自転車を利用される方は、万が一のために保険に加入するようにしましょう。

- 自転車の交通事故で、自転車の運転者に多額の損害賠償責任が生じるおそれがあります。
- 加入済みの保険で、対応するものもありますので確認しておきましょう。



## 自転車盗難防止の基本

**1** わずかな時間の駐輪も必ずツーロック！！

自転車を盗む犯人は、犯行時間が長引くことを嫌がるので、通常のカギのほかにもワイヤー錠・U字型錠などをかける、ツーロックが予防にはとても有効的です。

**2** 駐輪場であっても、油断しない。できるだけ固定物に絡めてロック！！

**3** 防犯登録を必ずする！！

防犯登録は、盗難を未然に防止したり、放置された自転車の所有者を特定するのに大きな役割を果たします。大切な自転車には必ず防犯登録をしましょう。



C000000  
防犯登録証  
北海道警察