

# 走行講習

## 【注意点】

- ・ 夜間はライトをつける
- ・ ベルをつける
- ・ クロスバイク、ロードバイクが時速30キロ以上の早さで走ることを知らない人は、横断できると思いき急に飛び出してくる可能性がある。
- ・ ビーチサンダルのようにつま先が覆われていない履物で自転車に乗らない。

## 【事故防止】

### ◎下り坂のとき

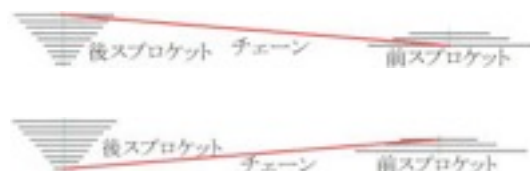
- ・ 車間距離をあける。10mぐらいはざらである。
- ・ カーブの時にブレーキをしない。遠心力によってバランスを崩さないため。カーブに入る前に減速。
- ・ カーブの時は斜面側のペダルを上にする。ペダルが地面にぶつかって事故をするのを回避するため。（カーブでは曲がる方向に自転車が傾く）
- ・ 集団でいるときはアウトインアウトをしない。
- ・ 後輪ロック（ブレーキのかけ過ぎでタイヤの回転が停止すること）をしないようにする。前輪ブレーキを意識して回避。

### ◎雨天時

- ・ マンホール、電車のレール、工事現場の鉄板等の鉄の上に乗るときは注意。スピード関係なく滑りやすいので、極力これらの上を走らない。回避できない場合はブレーキをしない。

### ☆その他

- ・ ギアはたすき掛け（↓）にしない。例） 1×8 よりも 2×4 の方が効率的。



- ・ ブレーキシューは消耗品、パンク修理セット同様に予備を用意。