

NPO KEEP LEFT の

「安全、安心、快適」な自転車ツーリング講座

安全に、安心して、快適に、自転車でのツーリングを楽しむ為には、

- ◆ 周到な準備
- ◆ 参加者との協調性
- ◆ 冷静な対処

この3つの要素が重要です。

これらを重要視せず、自分勝手な判断や行動をすると・・・

楽しい筈の自転車遊びが、一瞬の気のゆるみや過信に依り、事故を招き、結果的には自分だけでなく、他人さんにまで迷惑をかけてしまいます。

- ◆ 自己責任 貴方が自転車の所有者であり、運転者です。自転車に乗って発生するすべての事に責任があります。
引き起こされた全ての結果を引き受けなければなりません。

自転車を楽しむ為に、ほんの少し付き合ってください。

◆ 周到な準備

自分自身の体調管理 （特に、寝不足や深酒にはご注意を）

走破予定のコースの把握 （特に、初めてのコースは念入りに）

当日の天候の把握 （降雨の有無、温度変化、風）

愛車の点検整備 （*これに関しては、後に詳しく）

万が一の事故の場合の緊急連絡及び医療機関の把握

より周到に準備したものが、自転車を楽しむ事が出来ます ・ 準備を

怠るものは、自転車を楽しむ事が出来ない事があります。

場合に因っては、命に関わる事も発生します。

◆ 参加者との協調性

グループでツーリングする場合には、各々の足、体力、経験、体調すべてがまちまちです。グループのなかで一番体力がない人に合わせるペースで走る事が基本です。
足が余ってどうしようもない方は、一人離れて走る事を勧めます。
ペースが合わなければ、一人で自由に走って下さい。グループのなかに居る必要性はまったくありません。
(嫌みではありません。お互いの為です。)

◆ 冷静な対処

仲間でツーリングする場合には、仲間への気遣いよりも自分自身に正直になって下さい。体調が優れない場合には、すぐにそれを表明し、休息を取るなりして下さい。これとは逆で、リーダーやその立場に有る経験者は、たえず、参加者の体調や状態に気を配り、無理しない様に進言して下さい。
身体の不調は、誰にでも起こりうる事です。大事にならない時点で、対処する事が寛容です。
万が一誰かが事故に遭った場合には、そのケガの状態、状況、場所を把握して、適切な措置をとりましょう。休日の場合、休診の医療機関が多いですから、直に治療が必要な状態の時には、救急搬送を依頼して下さい。

● ツーリングでの注意事項

◆ 準備

機材の点検整備 機材の各部にゆるみが無いか
前後のホイールにゆがみは無いか
ブレーキシューが正確にリムに当たるか
ブレーキシューがすり減っていないか
タイヤの空気圧が適切か
タイヤに異物が刺さっていないか
前後のクイックリリースレバーが硬く締まっているか
各稼動部に引っかかりやきしみが無いか
装着している各アクセサリーが固定されているか
電池を内蔵している各器具の電池の残量は十分か

ビンディングにクリートがきっちりハマるか
クリートがすり減っていないか

体調	自分自身の体調が不十分であれば直ちに申告する
ウエアー	当日の天候、天気予報を把握し、適切なウエアーを選ぶ
ヘルメット	ヘルメットの着用は、現在義務付けられておりません * レースでは、認定を受けたヘルメットの着用が義務付けられています これも、自己責任の事柄です。ヘルメットの着用は ご自分で判断下さい

◆ ツーリング

- ★ 準備運動、ストレッチ等、必ず行う事
- ★ 道路交通法（軽車両）を遵守の事
- ★ 日本の道路上では左側通行が基本です
- ★ 横に並ぶのは追い越しの時だけ 必ず声をかけ、右側から追い越す
- ★ 先導者は、道路状況や曲がる方向を手サインで示し、声で指示する事
- ★ 後続者は、その又後続者に同じく伝達し、最後尾の者は「了解」と声で返す事
- ★ 最後尾を走る者は、単車、自動車の追い抜きを察知したら直ちに「大声」で、それを伝える事
- ★ 縦一列で巡行するが、前との車間距離は十分にとる事
*道路上は、レース場ではありません
- ★ 携帯食料の容器や包み紙は、絶対に道路上に捨てない
*道路上は、レース場ではありません
- ★ 走りながらの水の補給には注意する事 片手運転が出来ない場合には、停って水分補給を行う事
- ★ 体調が悪くなったら、直ちに申告する事
- ★ ペースが速い場合にも、直ちに申告する事
- ★ その他不具合が生じた場合にも、直ちに申告する事
- ★ 前方から自転車が現れたら、必ず挨拶を交わす事（反応がなくても）
- ★ 終了時にも必ずストレッチ等（準備運動の倍）行う事

事故なく、安全に、安心して、快適にツーリングを楽しむ為に、前記の事を
守って下さい

◆ パンク

パンクは、不可抗力で発生します。

これは、神様か仏様か女神様か良く分かりませんが、パンクの神様が
為さるお戯れです。高速で走っている時のパンクは命に関わる事態を招き
ますが、時速 20Km~25Km の速度でのパンクは、それほど危険ではあり
ませんが、パンクした時の自転車の挙動に関し、少し説明します。

スローパンクの場合は、ゆっくりとハンドリングが
重たくなったり、漕ぐのが重たくなったりします。気が付いたら自転車
を止め空気圧を確認しましょう。

突然のパンク 尖ったガラスや釘等を拾って、チューブを貫通した時には、
「プシュー」とか「パン」と音がし、直に空気が抜けて走行出来なくなり
ます。

前輪が急にパンクした時

自分の思った方向に自転車が走らなくなります。つまりハンドリングが悪
くなり自分のトレースしたい所を走れなく、もしくは走り辛くなります。
慌てずにブレーキをかけ（前3：後7）、停まりましょう。

後輪が急にパンクした時

後輪が重たくなり、横滑りを起こす事があります。慌てずにブレーキを
かけ（前4：後6）、停まりましょう。*ブレーキの前後の度合いは、前輪のロック
による転倒（ジャックナイフ）を避けるために示した目安です。

ツーリング中のパンクは情けないものですが、仕方ありません。

スペアチューブと空気入れを携帯していれば、修理して又走れば良い
のですが、穴の空いたチューブは、そこらに捨てずに、ゴミ箱を探して
廃棄しましょう。本来は持ち帰るのが一番です。

スペアチューブと空気入れを携帯していない場合には・・・？

自転車を押し、歩いて帰ると言う事になります。

近くに自転車屋さん ないかなあー . . . ?

これは、非常に甘い考えです。

ツーリングで走る所、特に快適に走れる所は田舎です。都会のまん中であれば、自転車屋さんも見つかるのですが、田舎ではそうはいきません。パンクに関する対処の仕方をツーリングを始める前に、メンバーで検討し、取り決めておけば、簡単です。

例えば、誰かが戻ってサポート車で向えにくる→ 誰が???

最低限のチューブと空気入れをメンバー全員で分担して携帯する

→ 私のチャリのタイヤは、チューブラーです。 . . ? 皆と違う! ???

誰かに負担をかける事です。各自が自己責任と言いたい所ですが、このパンクに限っては、少しおおらかに受け止めたいと思います。

不可抗力で発生するのですから、この時に、「俺が引き受ける!」と名乗り出る自転車乗りがメンバーにいるからこそ、ツーリングを行うのですし、ツーリング仲間であると思います。

*** 自己責任&相互補助が、仲間でのツーリングの神髄です**

さあー 皆さん!

楽しいツーリングに行きましょう!!!

安全で、安心して、快適なツーリング!!!

NPO KEEP LEFT のツーリングは、

自転車乗りのお手本になるツーリングです。

以上の事が理解出来ない人々は、ツーリングに参加する資格はありません。

命に関わる遊び事ですから、十分肝に銘じて、自己責任の重みを自覚して下さい。

皆が楽しみの為に参加するツーリングですから、自己責任と相互補助の精神を大切に「大人の遊び」をしましょう。

文責

特定非営利活動法人 NPO KEEP LEFT

理事長 佐原 純一郎