

# 自転車安全利用五則

毎年、おおよその人が自転車事故にあっている現状を改善するために、国が自転車の安全利用に関する基本的なルールを定めました。

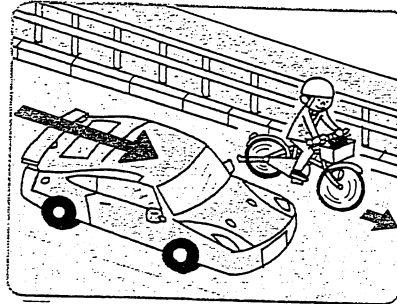
それが「自転車安全利用五則」です。内容をしっかりと理解し、自転車を利用するときは確実に実践しましょう。

## 1 自転車は車道が原則。歩道は例外。

・車道を走ります

車的一种(軽車両)とされる自転車は、車道と歩道の区別のある道路において、車道を走るのが原則です。車道を走るのが危険な場合など、例外を除き、歩道を走ってはいけません。

(罰則：3か月以下の懲役または5万円以下の罰金)

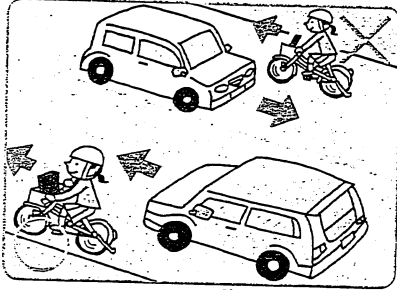


## 2 車道は左側を通行

・車道の左側の端を走ります

自転車は、左側通行が原則です。車道を走るときは、車道の左端によって通行しましょう。右側を走るとは、事故の原因になります。

(罰則：3か月以下の懲役または5万円以下の罰金)

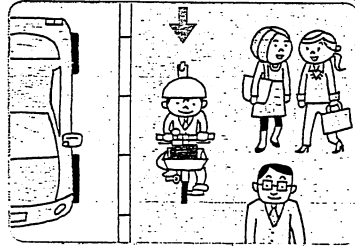


## 3 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行

・歩道を通行する場合

自転車で歩道を通行する場合、車道寄りの部分を徐行しなければなりません。歩行者の通行を妨げるような場合は、一時停止するか、自転車を降りて、押して歩きましょう。

(罰則：2万円以下の罰金または科料)

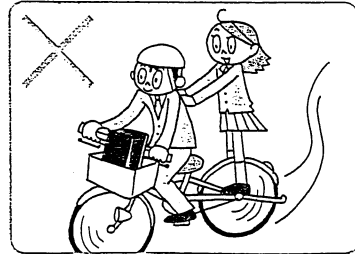


## 4 安全ルールを守る

・二人乗りは禁止

自転車の二人乗りは、原則として禁止です。バランスをくずしてふらついたり、ハンドル操作が不安定になって転倒するなど、危険です。車や歩行者に迷惑をかけないためにも、二人乗りはやめましょう。

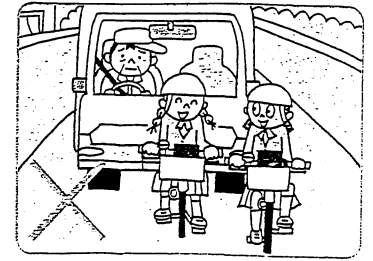
(罰則：2万円以下の罰金または科料等、都道府県により異なる)



・並進してはいけない

「並進可」の標識がある場所を除き、並んで走ってはいけません。歩行者や車の邪魔になるうえ、話に夢中になって事故を起こしやすいからです。車道を通行するときは、道路の左端に寄って、1列で走行するようにしましょう。

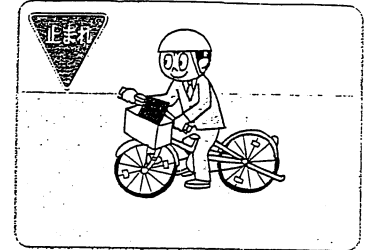
(罰則：2万円以下の罰金または科料)



・信号や標識を守る

前方の信号や一時停止などの標識は、必ず守りましょう。信号無視や一時停止違反は、事故の原因になります。せまい道から広い道に出るときは、特に危険です。きちんと一時停止して、安全を確かめましょう。

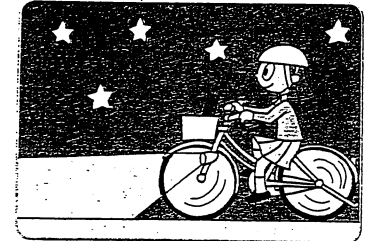
(罰則：3か月以下の懲役または5万円以下の罰金)



・夜間はライト(前照灯)を点灯する

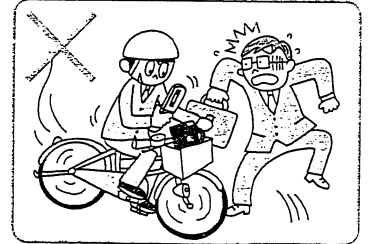
夜間に運動する際や、トンネルなどを通行するときは、ライトおよび尾灯(または反射機材)をつけなくてはなりません。ライトは前方の安全確認と同時に、自転車の存在を他の人に知らせる役割もあります。安全のためには「見ること」と「見せること」のふたつが大切なのです。

(罰則：5万円以下の罰金)



・傘さしや携帯電話、音楽を聴きながらの運転は禁止  
傘さしや携帯電話を使用しながらの運転はわき見運転と同じで、注意散漫になり、大変危険です。また、ヘッドホンで音楽を聴きながらの運転も、車の音など周囲への注意が不十分になり、大変危険です。

(罰則：5万円以下の罰金など。都道府県により異なる)



## 5 子どもはヘルメットを着用

・ヘルメットをかぶりましょう

転んだときや、車にはねられたとき、ヘルメットをかぶっていれば、頭へのダメージを大きく減らすことができます。自転車に乗るときは、ヘルメットを着用するようにしましょう。

