自転車運転心得

~交通規則に従う~

公道での自転車走行は自動車を運転と同様の責任を負う事になります。加えて、混雑している交通状況下を走行する際はを交通規則をしっかりと守り、トラック、バス等の死角の多い車輌や無謀な運転をする車輌にも、特に注意が必要です。

歩行者最優先 ー 自転車に乗るあなたは、常に歩行者に道を譲り、止まる必要があります。状況により歩行者や他の自転車との接触を避ける為、ベルを鳴らす事も必要でしょう。商店街・繁華街等の歩行者が多い場所では、自転車を降りて歩行します。
通行区分の遵守 ー 片側二車線道路の左側の通行帯を自転車で走行中、右側の通行帯に進路を変更して右折する行為、また、左折専用車線では、それを無視して直進する行為は禁止されています。標識や標示によって通行区分が示されているときは、それに従わなければなりません。道路標識に注意して走行しましょう。
逆走禁止 ー 多くの自動車の運転手は逆走する車輌を想定して運行していません。それが原因で生じる事故の場合その被害は大きくなる可能性が高く非常に危険な行為です。道路や車道を自転車で走行する際は逆走せず、左側通行を徹底しましょう。（キング、ハワードストリートは除く）
並走禁止 ー 一時的に自転車を追い越す時を除き、2台、またはそれ以上の自転車が並んで走行する事は違反です。
適切な服装をする ー 周囲に目立つ明るい色の服装で、雨の日の事や防寒対策等も考え、自転車運転にふさわしい服装の着用が自己防衛、安全運転の第一歩です。
無灯火走行禁止 ー ヘッドライト、後部反射板、又はテールライトの装備が義務付けています。夜間走行や雨天時、トンネル内ではヘッドライトを点灯する。
交差点での右折方法 ー 二通りあります
(1) 片側一車線道路で自動車同様に、手信号を出して車線の右側直近から右折する。
(2) 歩行者として、横断歩道を利用し自転車を押して渡る。
手信号 ー 手信号を使う事は、合法的で、且つ円滑で安全な交通にも良い方法です。
携帯電話の使用 ー 走行中の携帯電話等の使用や、ヘッドホン・イヤホン等、聴覚を妨げるものを着用しての自転車走行は禁止です。

より安全な運行

車に接近しすぎてはいけない ー 自動車等の運転手がバックミラーで、あなたの姿を確認できるような位置を意識ししっかりと車間距離を取ります。また、"止まれ"の道路標識や赤信号ではしっかりと止まりましょう。
ヘルメット ー 乗車用ヘルメットは必須です。きちんとあご紐を締め装着しましょう。
後方確認 ー バックミラーを使用し無理に首を振らずに後方確認する事によりバランスを崩す危険が減ります。
他の運転手との意思疎通 ー 自転車の動きを自動車の運転手が予測するのは、なかなか容易な事ではありません。アイコンタクトや、身振り手振り等により、相互に意思の疎通を図ることは事故防止の上で有効です。
ブレーキはいつも両手で ー 両輪のブレーキを使えば、十分に回避出来る状況でも、片輪のみブレーキを使用した場合制動力が弱く制動距離が長くなり、衝突を防ぎきれない場合があります。ブレーキは常に両方掛けるように心掛けましょう。また雨の日には、自転車によってはブレーキの効きが悪くなり、制動距離が長くなることもあります。傘をさしての片手運転は禁止です。
自動車の左側の通過 ー 信号待ちの自動車や、のろのろ運転中の自動車の左側を、自転車が通過は、自動車の運転手が気付きにくいので非常に危険です。
自転車の整備 ー 自身の体格に合わせた自転車の調整は大切です。ブレーキ、タイヤ、装備が義務付けられている灯火類や反射板、ベル・ホーン等の点検の習慣化、各部の日常点検等を行いましょう。
道路に潜む危険 ー 道路には排水溝の蓋、マンホール、落下物、砂埃、凍結等の危険が存在します。さらに、踏み切りを横断する時は、転倒防止の為に、自転車の進入角度に注意します、また自転車を降りて通過するなどの判断も必要です。転倒等により重大な怪我を負う危険性が存在するのです。

基地内の自転車ルール

＊ 憲兵隊にて事前に自転車登録する
＊ 基地内の自転車走行は、道路交通法に加えて基地の規則に従うこと
＊ 走行中は、自転車用ヘルメットを常時に正しく着用すること
＊ 前面にヘッドライト、後部に反射板又はテールライト、ベル、ホーンが装備された自転車であること
＊ ゲート付近から黄色いポールまでの間、横断歩道を渡る時、グレドリートンネル内は自転車から降りて押し歩くこと
＊ キングストリート、ハワードストリートでは、自転車専用レーンを走行すること
＊ ハワードストリートのトンネル内では自転車専用レーンが無くなり歩道を走行するこの際歩行者を最優先とし、対向する自転車や歩行者に注意しながら交互に通行できます
＊ライドックケイソン上、ドックサイドの移動式クレーンの下、工場、倉庫等の建物内での走行は禁止
＊ 二人乗り禁止（認可された子供用椅子装備による2人乗りは除く）
＊ 歩行者用エレベータに自転車を載せること
＊ 時速30 kmを超えて運転すること

手信号の方法

左折時：左手をまっすぐ外に向けて伸ばす。
右折時：左手を直角に曲げるか、右手を外側に伸ばす。
止まるか減速する時：左手を下に下げる。
手信号は曲がる30m手前から出し続けること。(運転に支障をきたす場合はこの限りではない)

ヘルメットについて

＊ヘルメットはCPSC規格、スネル規格(B90,B90S,N94,B95)、或いは、ASTMF144793、F144794の適合製品、又は日本のSG規格認定品を使用。
＊ ヘルメットは頭部にきちんと被ること。後頭部に傾けて被るフリをすることは禁止。
＊ ヘルメットの下には、野球帽やニットキャップ等の被り物を着用してはならない。
＊ ヘルメットがしっかりフィットしているか、視界を妨げていないかを確かめること。
＊常にあご紐をしっかり締ること。あご紐があごに正しくフィットするか、また衝撃に耐えられるだけの強度があるか確かめ、捻じれや伸びなど損傷のある場合は正規品と取替える。
＊ 一度事故などの衝撃を受けたヘルメットの再使用は禁止。衝撃吸収能力はヘルメットの外観から判断が難しく、小さな傷であっても再使用せずに新しい物を購入するか、メーカーに依頼して、安全かどうかの検査をしてもらうこと。

問合せはCFAY交通安全課まで。電子メール:cfaysafety@fe.navy.mil

General bicycling safety tips

– Obey traffic laws –

Bicycles on the road have the same responsibilities as a motor vehicle. Beyond that, use common sense when merging into lines of backed up traffic. It is easy to forget the challenge drivers, particularly of trucks, vans and buses face in avoiding bicycles. Please stay attentive and alert.

Stop for/yield to pedestrians – Avoid colliding with pedestrians or other cyclists. Give warning by sounding the horn when necessary. While riding on a sidewalk or public path, yield the right-of-way to pedestrians and walk with your bike if it's necessary.
Follow lane markings – Don't turn right from the left lane. Don't go straight in a lane marked "Left-turn only."
Never ride against traffic – Motorists are not looking for bicyclists riding on the wrong side of the road (King and Howard Street bicycle lanes are the only exception).
Never ride abreast – Unless passing other bicycles.
Dress appropriately – Wear a brightly colored outer upper-garment at all times and a reflective outer uppergarment at night or in periods of reduced visibility. Consider rain gear and additional layers. This is the first stop for defensive riding.
Lights on – Use a bicycle that is equipped with a front headlamp, rear reflector, and a working pedestrian warning device (horn or bell). Turn on your head light in the dark, rain, and tunnels.
Choose the best way to turn right – There are two choices:
(1) Like an auto: signal to move into the right turn lane and then turn right.
(2) Like a pedestrian: Walk your bike across the crosswalks.
Use hand signals – Signal as a matter of law, of courtesy and of self-protection.
Never ride with phone/headphones – While riding a bicycle, use of cell phone and earphones/headphones that encumber hearing capability is prohibited

Safer Riding

Avoid tailgating – Ensure motorists can see you in their mirrors. Stop for stop signs and traffic lights.
Always wear a helmet – Wear a CPSC/ASTM/SNELL approved helmet at all times while riding a bicycle with the chin strap properly fastened under the chin.
Scan the road behind you – Learn to look back over your shoulder without losing your balance or swerving. Use a rear-view mirror.
Make eye contact with drivers – Assume that other drivers don't see you until you are sure that they do. Eye contact is important with any driver that might pose a threat to your safety.
Keep both hands ready to brake – You may not stop in time if you brake onehanded. Allow extra distance for stopping in the rain, since brakes are less efficient when wet.
Keep your bike in good repair – Adjust your bike to fit you and keep it working properly. Check brakes and tires regularly. Routine maintenance is simple and you can learn to do it yourself.
Don't pass on the right – Motorists may not look for or see a bicycle passing on the right.
Keep your bike in good repair – Adjust your bike to fit you and keep it working properly. Check brakes and tires regularly. Routine maintenance is simple and you can learn to do it yourself.
Look out for road hazards – Watch out for parallel-slat sewer grates, gravel, ice, sand or debris. Cross railroad tracks at right angles.

CFAY rules for riding bicycles

Cyclists shall:
- Register their bicycle with Security.
- Follow all laws pertaining to motorists when operating bicycles on facilities under Commander Fleet Activities Yokosuka's area of responsibility.
- Always ware a helmet and fasten chin straps properly.
- Use a bicycle that is equipped with a front headlamp, rear reflector, and a working pedestrian warning device (horn or bell).
- Dismount and walk (push) bicycles entering gates in crosswalks and in Gridley tunnel.
- Use the bicycle lane on King and Howard streets. The bicycle lane in the tunnels on Howard Street is on the sidewalk and bicyclists must use the side walk traveling in both directions yielding the right of way to pedestrians.

Cyclists shall NOT:
- Ride over caissons, under portal cranes or in buildings.
- Ride against the flow of traffic except in designated bicycle lanes.
- Carry passengers unless in an approved child seat.
- Transport bicycles in passenger elevators.
- Exceed 30 KPH at any time.

Hand signal refresher

For left turns: Extend the left arm straight out to the side.
For right turns: Either extend the left arm to the side and up or extend the right arm straight out to the side. To signal for a stop or a decrease in speed: extend the left arm to the side and down. Hand signals shall be given continuously during the last 100 feet before initiating a turn, unless both hands are needed to control or operate the bicycle. Helmet tips
- Buy a helmet that bears a label saying it meets the CPSC, the Snell Memorial Foundation standard B 90,B 90S, N 94, or B 95; or the American Society for Testing and Materials (ASTM) standard F 1447 93 or F 1447 94.
- Wear the helmet flat atop your head. Do not wear the helmet tilted back at an angle.
- Do not wear other headgear under the bicycle helmet such as ball caps and watch caps.
- Make sure the helmet fits snugly and does not obstruct your field of vision.
- Always wear the helmet with the chin strap firmly buckled. Make sure the chin strap fits securely and that the buckle stays fastened to provide impact protection. No combination of twisting or pulling should remove the helmet from the head or loosen the buckle on the strap.
- Do not use a helmet after it has been involved in an accident. Damage may not be visible to an untrained eye and even very small cracks in the helmet may greatly reduce a helmet's effectiveness in preventing injury. Either destroy the helmet and get a new one or have it inspected by the manufacturer.

For more information, contact CFAY Traffic Safety, e-mail: cfaysafety@fe.navy.mil