

自転車運転心得

交通ルールに従う事 自転車を運転する事は自動車を運転する事と同じで、自動車と同じ責任を負います。ですから、自動車と同様に交通ルールをしっかりと守る事を心がけましょう。走行の際には、トラック、バス等の死角の多い車輛からは自転車は見えにくいので、特に注意が必要です。

車に接近しすぎてはいけない

自動車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にしっかりと車間距離を取り、安全運転しましょう。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。

歩行者が最優先

常に歩行者が最優先です。従って自転車に乗るあなたは、基本的に歩行者の為に道を譲ったり、止まったりしなければなりません。しかし時には、歩行者や他の自転車との接触を避ける為に、ベルを鳴らす事も必要でしょう。何より“安全第一”です。

自転車の逆走禁止

自動車の運転手が反対車線を走る自転車に気を取られ、それが原因で事故が起きる可能性や、また自動車との接触事故の可能性もあり、大変危険なので、自転車の反対車線走行は禁止です。(ハワードストリート、及びリッカートドライブ上の6号ドック前から港湾部前の区間は除く)

片手運転の禁止

携帯電話等を使用したり、傘を持って自転車を運転してはいけません。

通行区分の遵守

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事は禁止です。また、左折専用車線は左折専用なので、それを無視して直進してもいけません。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。道路標識を守りましょう。

自動車の右側から追い抜きをかけてはいけない

信号待ちをしている自動車や、のろのろ運転中の自動車の右側を、自転車が追い抜くように通過するの

は、自動車の運転手が気付きにくいので非常に危険です。

道路に潜む危険

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。また、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する事が必要です。道路にはこのようにスリップ、転倒に繋がる様々な危険が存在するのです。

後方確認

バックミラーを使えば、無理に首を振らずに後方確認が出来るので、バランスを崩す危険が減り安全です。

ブレーキはいつも両手で掛ける

両方のブレーキを使えば、十分に回避出来る事故でも、片方のブレーキだけの場合ではブレーキの制動力が弱く、制動距離が長くなり、止まり切らずに衝突してしまう事があります。ですから、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、ブレーキの効きが悪くなり、制動距離も長くなるので、十分に気を付けましょう。

ヘルメット常時着用

ヘッドフォン、イヤフォン自転車走行時使用禁止

適切な服装をする

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を着用しましょう。

交差点での右折方法 - 二通りあります。

(1)片側一車線道路で自動車の様に、シグナルを出して右折レーンに車線変更してから右折する方法

(2)横断歩道を自転車を押して渡る方法

自動車の運転手とアイコンタクトを取る

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。ですから互いにアイコンタクトを取り合う事で、互いの動きを予測し合い、事故防止に繋がしましょう。

ライトを点灯する

トンネル内並びに夜間は白色ヘッドライト、及び赤色テールライトを点灯する。

自転車の整備

自転車を運転し易いように、運転者自身の体格に合わせましょう。また、ブレーキ、タイヤなどの点検の習慣化、各部の日常点検等を各自行いましょう。

手信号

手信号を使う事は、合法的でしかも交通マナー的にも良い事です。また、事故防止にも役立つので、出来るだけ手信号で周囲に合図を送るようにしましょう。

歩道、商店街等の自転車走行

歩道や商店街、歩行者天国などは歩行者が優先です。しかしやむを得ず、歩行者や自転車を追い抜く時は、事前に声を掛けたり、ベル等で知らせるようにしましょう。

基地内の自転車運転ルール

自転車に乗る人の義務

- ❖ 自転車を CFAY セキュリティに登録する事。
- ❖ 走行中は、CPSC/ASTM/スネル規格に適合したヘルメットを常に着用し、あご紐をしっかりあごにまわし締める事。
- ❖ OPNAV 指令書に基づき前部に 500m前方から認識可能な白色のヘッドライト、後部に 180m後方から認識可能な赤色のテールライトの装備が義務付けられています。また危険回避用のベル、ホーンを装着している自転車である事。
- ❖ 服装は明るい色の上着を常時着用し、夜間や視界の悪い日は反射板付きのベストを着用する事。
- ❖ 常に歩行者を優先とし、道路標識(特に止まれ)に従い、歩行者が多い道路では歩行者の流れに合わせ、交通の流れを乱さないようにする事。
- ❖ 常に安全運転に心掛ける事。
- ❖ 入出門時のゲート付近、横断歩道を渡る時、ならびにグレドリートンネル(一方通行)を逆走する場合は自転車から降りて押し歩く事。
- ❖ ハワードストリート、及びリッカートドライブ上の6号ドック前から港湾部前の区間は、自転車専用レーン上は対面通行が可能。リッカートドライブのトンネル内での自転車走行は、自転車専用レーンが無くなり歩道と合流するので、走行の際、

歩行者を最優先とし、対向する自転車等に注意し通行する。

自転車走行に関する禁止事項

- ㊦ 自転車の平列走行する事(一時的に自転車を追い越す時は除く)。
- ㊦ ドライドックケイン上、ドックサイドの移動式クレーンの下、工場、倉庫等の建物内で自転車を走行する事。
- ㊦ 反対車線を走行する事(自転車専用レーンを除く)。
- ㊦ 認可された子供用椅子を装着せず二人乗りをする事。
- ㊦ 歩行者用エレベータに自転車を載せる事。
- ㊦ 時速 30km を超えて運転する事。
- ㊦ 携帯電話を手に持った運転、または傘をさしての運転。
- ㊦ ヘッドフォン、イヤフォン着用は禁止。

手信号

手信号は曲がる 30m 手前から出し続ける事。(運転に支障をきたす場合はこの限りではない)



左折時:
左手をまっすぐ外に向けて伸ばす、又は右手を上を挙げる。

右折時:
左手を上を挙げる、又は右手を外側に伸ばす。



止まるか減速する時:左手を図のように下に下げる。

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、ASTM F1447 93, F1447 94 等の適合シールの貼っている製品を使用する



適合表示の例

- ヘルメットは頭頂部にきちんと被る事、後頭部に傾けて被るフリをする事や、ヘルメットの下に帽子を被る事は禁止。
- ヘルメットの下には、野球帽やニットキャップ等の何物も被ってはならない。
- 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認する事。
- 常にあご紐をしっかりと締める事。そのあご紐があごに安全にフィットするか、また衝撃に耐えられるだけの強度があるか確かめましょう。また、あご紐の捻じれがひどくなった物や、伸びてしまった物は正規品と取替える事。
- 一度事故に遭ったヘルメットの使用は禁止。衝撃吸収能力はヘルメットの外傷だけでは判断が付きにくく、例えそれが小さな傷であっても、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事。

自転車運転する人の 安全意識とマナー 向上の為に



問い合わせ

CFAY N35 交通安全課
電話: 243-7354/2471

関連ウェブサイト

<https://www.cnmc.navy.mil/Yokosuka/>
<http://www.safetycenter.navy.mil>