

サイクリングの おすすめ

スタイリッシュな
スポーツタイプも
かっこいい!



Q 普段運動しないのでコースを最後まで走り切る自信がありません…



A 初めての人もチャレンジしやすく、気軽に楽しんでもらえるコースがあります。例えば、向島を一周する初級者向けモデルコースがありますよ。

ほかにも、自転車を借りた場所以外でも返却できる「乗り捨て」サービスや、船の航路を組み合わせれば、楽しみが広がりますよ。

歴史と楽しもう!

日本遺産サイクリングコース

初心者にも
おすすめのコースは
「尾道市街地編」



▲日本遺産尾道市HP

Q ママチャリ以外乗ったことがありません。どの自転車を選べばいいのでしょうか。

A 電動アシスト自転車は、少ない力で走れるので体力に自信のない人に人気がありますよ。乗り慣れている形状のものでもいいですし、この機会に乗ったことがないスポーツタイプを試してみても楽しいですね。サイズは自分の身長に合ったものを選びましょう。選ぶ際には試しに乗ってみるのも大切です。

ルールを守って楽しもう! 自転車安全利用5則

① 車道が原則、
左側を通行・歩道は例外、
歩行者を優先



② 交差点では信号と一時停止を守って、
安全確認



こんな運転は危険です!!

- ながら運転
- 並列走行
- 車道の右側通行

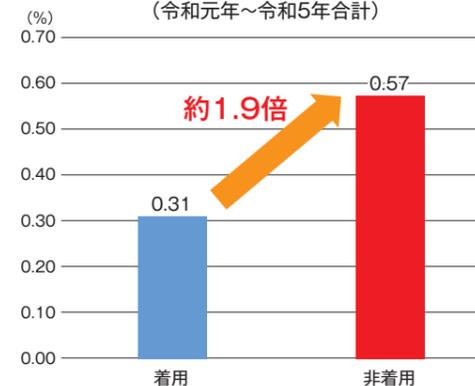
自転車は軽車両です

ヘルメットで変わる死亡率

自転車に乗っていて亡くなった人の死亡の原因は、約半数が頭部の怪我です。ヘルメットを正しく着用していれば命を守る可能性が高くなります。



ヘルメット着用状況別の致死率比較
(令和元年~令和5年合計)



事故の多いポイント

見通しが良い
ストレートの下り坂

スピードの出し過ぎ注意!



特に事故の多いポイントでは注意喚起の看板もあります。見通しの悪い場所はもちろん、見通しの良い道でも注意が必要です!

Q サイクリング中、事故に合わないか不安です。

A まずは交通ルールをしっかり守りましょう。自転車も軽車両という意識を持つことが必要です。

車体の整備も大切です。レンタル用の自転車は使用頻度が高いためどうしても壊れるのが早いのですが、貸し出し毎にしっかりと点検を行い、修理費は問わず、新しい自転車とも入れ替えながら管理をしています。事故の危険性を減らせるよう、安全な自転車の貸し出しを心がけています。

また、万が一事故にあってしまったとき、被害を少しでも軽減するためにヘルメットを着用しましょう。自転車とヘルメットは必ずセットで貸し出しを行っています。風通しの良い物やスッキリしたデザインのものなど、ヘルメットもバリエーション豊かになっています。好きなヘルメットを探すのも楽しいですよ。

Voice

サイクルポリスに聞きました!

交通ルールを守ることは、重大な事故を防ぐことに繋がります。広島県内で発生した、自転車に関係する交通事故のうち、自転車側にも違反が認められたものは6割以上を占めています。ルールを守った走行で、少しでも悲惨な事故が減ってほしいですね。自転車も車と同じように、一時停止などの標識を確認して走行してもらえればと思います。自身が被害者になるだけでなく、加害者になることもあります。9,000万円を超える高額な賠償になったケースもあります。事故を起こさないのはもちろん、万が一事故を起こしたときに何が起るのかを知って、保険に加入しておくことも必要ですね。[佐伯竜悟さん、土井信真紀子さん(尾道警察署)]



自転車事故にあったTさんに聞きました!

趣味のサイクリングでしまなみ海道を走行中に転倒してしまいました。その日は向かい風が強く、風を避けるために前の人に近づき過ぎて接触してしまい、バランスを崩してしまいました。一瞬の出来事でした。乗っていたのはロードバイクで、その時はスピードもそれなりに出ていると思います。長時間のサイクリングで注意力が落ちていたことも原因の一つだと思います。頭を含め全身を打ち、足を骨折して全治3カ月の怪我を負いました。ただ、頭は強く打ったにも関わらずCT検査でも異常なしでした。被っていたヘルメットが衝撃を軽減してくれたおかげです。その時のヘルメットには大きな亀裂が入っていました。ヘルメットが無ければ死んでいたかもしれません。努力義務だから仕方がなく。ではなく、事故の衝撃を少しでも軽減して身を守るために、ヘルメットは被った方がよいと思います。



▲割れたヘルメット

クイズ!

レンタサイクル利用が多い月の
利用者層を当ててみよう!

- | | |
|------|--------|
| ①3月 | A 家族連れ |
| ②8月 | B 学生 |
| ③11月 | C 年配の人 |

答えは
3~5頁内の
どこかに。

クイズの答え ① B 春休みのため ② A 夏休みやお盆のため ③ C 紅葉狩りのため