

走行時の注意点について

乗りなれたベテランの方も多いかと思いますが、走るときの注意点をまとめてみました。
基本的にルート選定は一部の道路を除き、車が少ない道を選んでいきます。
それだけに車のことを忘れ「つい、うっかり」ということが心配です。
下記の注意点を守り、安全で楽しい走行をお願いいたします。

1. 走行時の注意点

- ・ 交通ルールの遵守
 - － 常に左側通行
 - － 縦列走行（追越し時以外、並走禁止）
 - － 交差点の二段階右折
 - － 踏切等での一時停止、確認
- ・ カーブでも内側にはみ出さない
- ・ 車間距離は十分に開ける（3 m）
- ・ 前を走る人の、その前も見ておく
- ・ 路肩に車が止まっている場合は、後ろをよく確認して、車の右側を通過する
⇒このときに車のドアが開かないか、気をつけておく
- ・ 後ろから自動車が来たら「クルマ」と声をいって、前の人に伝える
- ・ 急に止まるときは声をかける
- ・ 止まるときは軽めのギアに変えておくと、次のスタートがラク
⇒その蓄積で1日の疲れが全然違う
- ・ 道に迷ったら、その場で止まって、スタッフが来るのを待つ
- ・ 交差点横断時等、グループの全員が渡れない時は安全第一、先頭は必ず待っているの、無理をして渡らない

2. 雨が降り出した時の注意点（周囲の状況に、いつもより気を配る）

- ・ 視界が悪くなる
- ・ レインウェアのフードをかぶることで音が聞こえにくくなる
- ・ ブレーキの効きが悪くなる ⇒スピードを出さない。十分な車間距離をとる。
- ・ 路面が滑りやすくなる⇒急カーブ、曲り角に要注意、白線の上は特に滑りやすい。
- ・ カラダが冷えやすくなる ⇒レインウェアを早めに着て、カラダを濡らさない。

3. カラダのケア

- ・ 走行前～ウォーミングアップ
 - － ダラダラやる、がコツ。号令をかけてキビキビやると、筋などを痛める
- ・ 走行後～クールダウン
 - － ゆっくりとカラダを動かしておく～散歩など
- ・ 体温調節はコマメに
 - － 暑いと思ったら、上着のチャックを開ける、ボタンを外すなど
 - － 脱ぐときは後ろの人に気をつけて、止まってから
⇒脱いだ服を腰に巻いたりすると、車輪に巻き込むことがあるのでしない

4. 補給について

- ・ 水も行動食も、「咽が乾いた」、「おなかがすいた」といってから摂るのでは遅い
常に少しずつ摂るように

5. 休憩について

- ・ 休みすぎると疲れやすい、カラダが冷える
- ・ トイレ
 - － それほどしたくなくても、できるときにしておく
 - － トイレ以外のところで用を足したくなったら、緊急事態になる前にスタッフに相談