

# 自転車に乗る前の3つの準備

## 保険

相手のため、自分のために自転車保険に加入しましょう。

自転車が加害者となる交通事故も少なくありません。無理な斜め横断により、自転車と衝突し、相手に重大な障害を負わせた高校生に、約9266万円の支払いが命じられたことも。

## ヘルメット

ヘルメットは、万が一の事故の際に頭を守ってくれる必需品です！

自転車乗車中の事故で亡くなった人のおよそ5割が、頭部に致命傷を負っています。ヘルメット非着用者は、着用者に比べて約1.7倍も死亡・重傷の割合が高くなっています。



## 点検

手間をかけた分だけ安全、安心につながります。

### 「ぶたはしゃべる」

「は」んしゃざい

「べる」

「ぶ」れーき

「しゃ」たい

「た」いや

チェーンのゆるみ、ハンドル・ペダルのゆがみ、サドルのぐらつき、ライトの故障etc.