

# 自転車に乗る前に

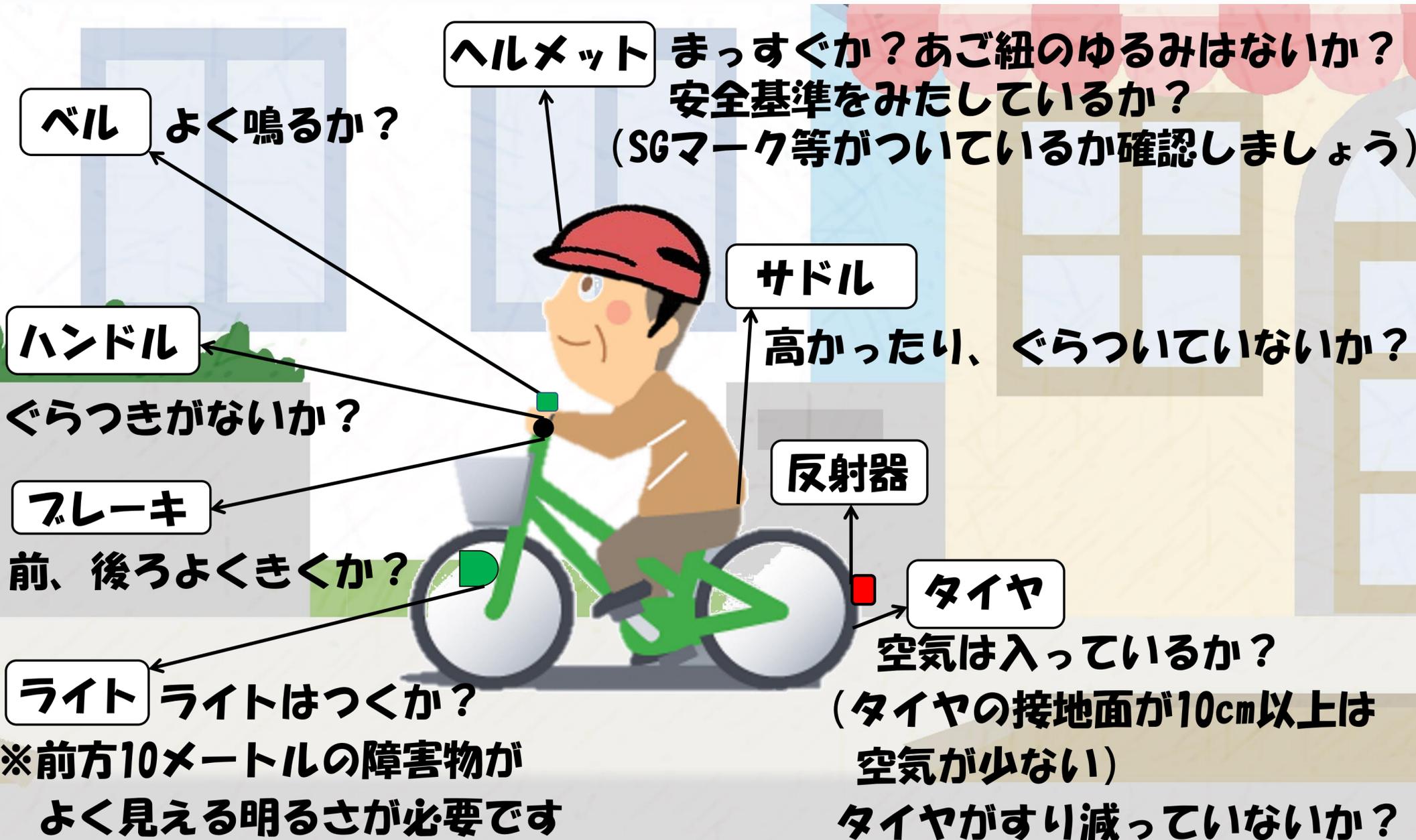
# 自転車の点検をしましょう

体に合った安全な自転車に乗りましょう。

体に合った自転車とは、

- ① スタンドをはずしてサドルに跨ったときに**両足**が地面につくこと
- ② ハンドルを握ったときに上体が少し前に傾くこと

が目安です。



## 知っていますか？

点検の種類は、**日常点検**と**定期点検**があります。

- 日常点検** 自転車を使用するときに、そのつど行う点検。
- 定期点検** 自転車各部の機能を日常点検より詳しく調べる点検。安全のため、1年に1回は、定期的に自転車安全整備店へ自転車を持っていき必要な整備をしてもらいましょう。

