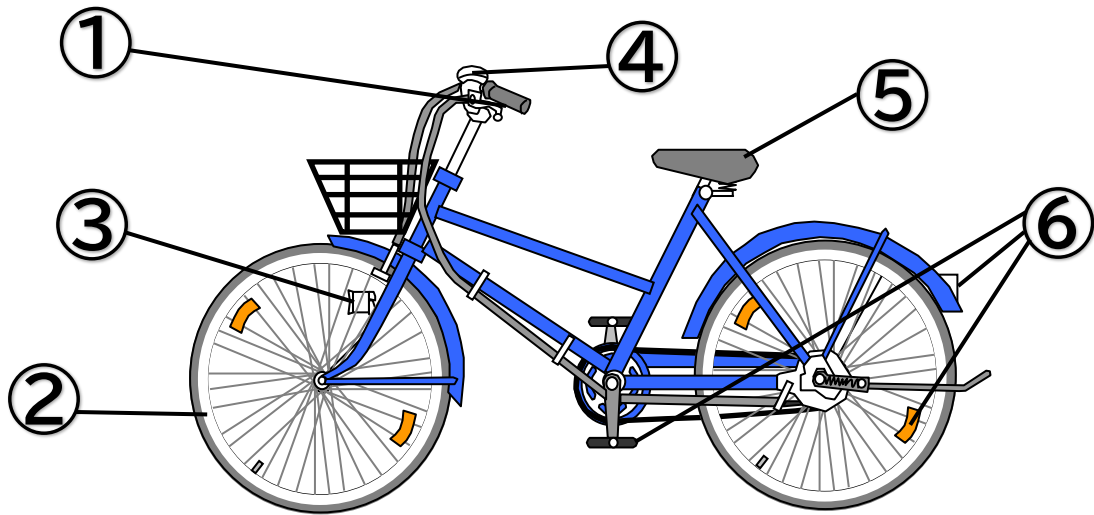


自転車点検カード



	点検する場所	点検方法	チェック項目	○×
①	ブレーキ	自転車を押し、右・左のブレーキを別々にかける。	ブレーキはきくか（右） ブレーキはきくか（左）	
②	タイヤ	タイヤを上から押して確認する。 タイヤの溝が減っていないか見る。	空気圧はよいか（前後） 溝は減っていないか（前後）	
③	ライト	ライトのレバーを下げてライトが点いているか確認する。	ライトが付いているか。 ライトは明るく点灯するか。	
④	ベル	ベルを鳴らしてみる。	正常に作動するか。 鳴らしやすい位置にあるか。	
⑤	サドル	サドルにまたがってみる。 ※安全に乗るためには、からだの大きさに合った自転車を選ぶことが大切です。	まっすぐ固定されているか。 スタンドを外し、サドルにまたがった時、両足先がつく高さになっているか。	
⑥	反射器材	自転車の後ろ（赤色）・ペダル（橙色）の反射器材を見る。 ※反射器材は前や横にも付けると効果的です。	反射器材が付いているか。 割れたりしていないか。 汚れていないか。	
★	ヘルメット	ヘルメットは正しくかぶって、大切な頭をしっかりと守りましょう。	あごひもは緩すぎないか。 横から見て「まっすぐ」深くかぶれているか。	
★	自転車保険	自転車に乗る人すべての人を対象に、自転車保険加入が「義務」となりました。	自転車保険に加入しているか。	



■自転車を安全に乗るためには、自転車に壊れているところがないか「点検」をすることが大切です。自転車に乗る前に点検し、悪いところがあったら整備するようにしましょう。

1年に1回は、自転車屋さんで「定期点検」を受けましょう。