

サイクリングに参加される皆さんへ

高松市民サイクリングクラブ

市民サイクリングを楽しく実施するため、参加される方は、次の事項を十分注意して下さい。

一、健康安全に関すること。

- (1) 高松市民サイクリングクラブでは、行事参加者全員にスポーツ安全保険(掛け金1,600円)に加入していただきます。(年会費3,000円に含まれている)
- (2) 平素から健康に留意され、万全の健康管理の上、サイクリングに適した服装等で参加してください。
- (3) 行事中に体に異常を感じた時(気づいた方)は、早めに近くの方に伝え、リーダーに連絡して下さい。
- (4) 行事参加中は、班を編成して行動しますので、担当リーダーの指示に従って下さい。
- (5) 出発前には準備体操を必ず行い、自分の体を把握しましょう。
- (6) 行事の参加は、団体行動になりますので、お互いに思いやりの心を持って助け合いましょう。(遅れず、先走らず皆一緒に)
- (7) 自転車は自分の体に合ったもの、手入れしたもので参加し、道路を通行する時は、交通ルールを守り、左側を縦一列で走り、他の通行に妨げにならないようにしましょう。(歩道がある場合は、【車道側】を走行し、歩行者の通行を妨げないように)
- (8) 走行中には後方に注意するとともに、進路の急変更、道路上での競走等はしないようにしましょう。
- (9) 雨天、下り坂での急ブレーキ、考えことをしながらの走行は、事故の原因となりますので、気をつけましょう。
- (10) 荷物を手に持ったり、ハンドルに掛けての運転は危険ですので、しっかり自転車にくくりつけて走行しましょう。

二、マナーに関すること。

- (11) 野山の自然を大切にしましょう。
草花、若木を抜いて持ち帰ったり、木々の小枝を折ったりせず、自然を大切に守りましょう。
- (12) 来た時よりも美しく。
弁当の包み紙、空缶等、自分の「ごみくず」はクズカゴがあっても入れないで、各自で持ち帰るようにしましょう。

(13) サイクリング中は禁煙しましょう。

休憩中に喫煙した場合は、携帯用灰皿に入れましょう。

(14) 便所の使用には気を付け、清潔が保てるようにご協力ください。

お借りした方へ大きな負担をかけないように心掛けてください。

三、その他

(15) 朝食を十分に食べずに参加するのはやめましょう。体温が急に悪変する原因になります。

サイクリング中は、腹が減っては元気がでません。休憩時に適当に行動食(糖分を多く含んだ飴、チョコレート等)を食べると効果的です。

(16) 多量の汗をかきますので、水分の補給と同時に少量の塩分(1~2%の薄いもの)を取ることが、疲労の進みを防げます。

(17) 行動の時リーダーは、次のことを主に行ってください。リーダーの指示には紳士な態度で素早く対応しましょう。

A:参加者点呼・確認 B:注意事項 C:準備運動 D:リーダー紹介

E:行動時間の設定 F:応急処置

