



ヘルス HEALTH

体調を見ながら無理せずに

まずは、事前に自分の体調をしっかりと見極め、万全な状態でサイクリングを楽しもう。また走行中も、決して無理はせず、熱中症等にならないよう体調変化に十分注意しよう。

マナー

サイクリング

コロナ禍での



ガード GUARD

飛沫防止対策を

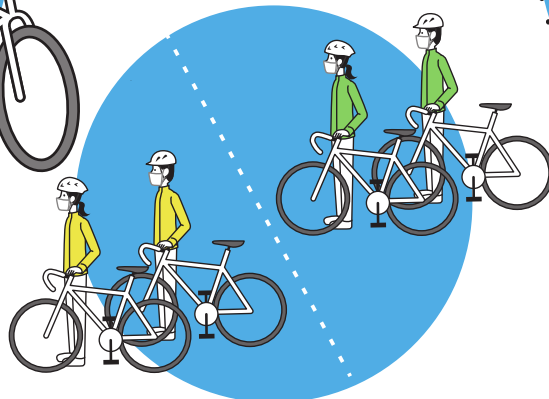
ロングライドなどの走行時には、通常のマスクでは熱中症の恐れがあり、サングラスが曇るなどの危険があるため、お勧めしません。着用する場合は、口元をカバーするネックウェア等の着用を心がけよう。日焼け防止効果もある機能的な商品なども市販化されています。また、休憩時には、マスクの着用や「3密回避」の取組みをお願いします。



キープ KEEP

2台分の車間距離で

出発前や信号待ちの停車中は、自転車1台分の間隔(約2m)をとり、走行中は、2台分(約4m)の車間距離を保ってください。勿論、速い速度で走行する場合は、安全確保の観点から、更に長い車間距離をとる必要があります。(2台分は最低限の距離)



ミニマム MINIMUM

できるだけ少人数で

グループでの走行は、できるだけ少人数(5名程度の単位)で実施してください。大人数で走る場合には、5名程度の小グループに分けて、分散して走行してください。



クリーン CLEAN

こまめに消毒・手洗いを

レンタサイクルやグループでの走行など、複数の方が自転車に触れる機会がある場合、消毒液や除菌シートを携行し、乗車前にハンドルやサドル、あるいはヘルメットなどを消毒するとともに、休憩時には、自らもこまめな消毒・手洗いを心がけましょう。



交通ルールを遵守し、ヘルメットを着用のうえ「シェア・ザ・ロード」の思いやりをもって、サイクリングを楽しみましょう。
愛媛県自転車新文化推進協会(愛媛県自転車新文化推進課) <https://www.notteru-ehime.jp/>