

## 21 自転車競技

### 事故防止のための3カ条

- 1 競技規則を十分に理解し、それを遵守する。(特に公道での交通法規・マナーは絶対に守る)
- 2 自転車の整備不良や整備ミスは重大事故につながるため、人任せにするのではなく、選手自らが日頃から車体整備を怠らない。
- 3 熱中症防止のため、水分や塩分などを適切にとる。  
※その他、詳細については、競技規則集及び自転車競技指導書を参照のこと

### 日頃の練習や競技会に潜む危険因子

- 1 トラック競技
  - 前方不注意による接触・バランスを崩しての転倒落車が起こる。
  - 先頭交代した選手が後続選手の動きを確認出来てないことにより接触し、転倒落車が起こる。
  - 急激な進路変更、斜行、内側からの追い抜きなどによる接触・落車が起こる。
  - スプリント競走中における低速牽制中の転倒落車が起こる。
  - 車体故障による転倒落車が起こる。
- 2 ロード競技
  - 車両・歩行者との接触事故が起こる。
  - 前方不注意による選手相互の接触による転倒落車が起こる。
  - バランスを崩しての転倒落車が起こる。
  - 疲労、高温、水分不足、空腹などにより体調不良を起こす。
  - 車体故障・整備不良などによる転倒落車が起こる。

### 事故防止のための安全対策

- 1 事故を防止するために最も重要なことは、競技規則及びマナーを遵守することである。特に身体の接触は重大事故につながる事が多く、最も気をつけなければならない。
- 2 乗車前に十分な車体点検及び整備を行い、乗車の際には公認のヘルメット、グローブを必ず着用する。乗車中は絶えず頭を上げ、前方を確認できる姿勢を崩さない。万が一、転倒した際には、原則として乗車姿勢を崩さず、ハンドルから手を離さない。
- 3 先頭交代、進路変更、減速停止をする際には、その動作を行う前に必ず合図を行い、大きな声で他の選手に対して動作を伝える。
- 4 夏場の競技・練習においては、熱中症を防止するため、水分や塩分の補給に絶えず心がける。

