

# MAY31 cycling 阿蘇山ヒルクライム

## ＜ファンライド参加の皆さんへ＞

この度は、MAY31 cycling 阿蘇山ヒルクライム ファンライドにご参加頂きありがとうございます。安全で楽しいイベントにするために、注意事項を必ずお読み頂くとともに、実践をお願いします。

### 1. 事前準備と装備

- (1) 参加前に必ず自転車の点検を行ってください。特に、ブレーキ、タイヤの空気圧、変速機などに異常がないか、整備・確認をお願いするとともに、サイクルショップでの点検を推奨します。
- (2) ヘルメットは頭部を守る最も重要な装備です。参加の際は安全基準（SG、JCF 公認/推奨、CE 等）をクリアしたヘルメットを着用してください。前髪は帽体内に入れ、あご紐の余裕は指 2 本程度が入る位が適正です。
- (3) 動きやすく、吸湿性・速乾性に優れた服装を選んで下さい。また、急な天候変化に備えて、ウィンドブレーカーなどの携行があると便利です。
- (4) ライトと反射板（リフレクター）、ベルの装着は法律で定められています。トンネル内や夜間走行だけでなく、日中の走行においても有効性が確認されていますので、装着をお願いします。
- (5) 適宜、水分とエネルギーを補給できるよう、ボトル、補給食の携帯をお願いします。
- (6) 予期せぬパンクやトラブルに備え、簡単な工具やポンプ、替チューブ、タイヤレバーなど、必ず持参してください。

### 2. 走行中のルールとマナー

- (1) 本イベントは公道を利用して開催します。信号や一時停止などの交通ルールを必ず守り、他の車両には十分注意してください。また、歩行者とは速度差もあり驚かれますので、十分に配慮して走行してください。
- (2) 道路の左側を一人で走行してください。他の交通の妨げになりますので、並列走行は厳禁です。
- (3) 他の車両や自転車との距離を確保し、急なブレーキや進路変更にも対応できるだけの、車間距離を十分に確保し、自身の安全を確保してください。
- (4) 後ろから追い越す際は、周囲の安全を確認し、手での合図、声かけで周知してください。
- (5) エイドステーション以外で出たゴミは、必ず各自で持ち帰ってください。

### 3. 体調管理とトラブル対応

- (1) 健康管理を万全に参加をお願いします。また、走行中に気分が悪くなった場合は、無理をせず安全な場所に停止し、近くのスタッフ、参加者に知らせて頂くか、主催者（大会本部）までご連絡ください。
- (2) 事故、トラブルゼロを目標に開催していますが、万が一、事故や怪我が発生した場合は、速やかに主催者（大会本部）へ連絡し、指示に従ってください。
- (3) パンク、メカトラブルなどの軽微なトラブルは、基本的に各自で対応をお願いします。修理が難しい場合は、近くのスタッフに声をかけてください。

以上の注意事項を守り、参加者全員で事故・トラブルゼロを目指し、気持ちよくサイクリングを楽しめるよう、ご協力をお願いいたします。