

緑のAACRから始めよう100%の安全 安全走行のためのポイント

1

事前準備品

- ① **パンク修理キット+(工具)** スペアチューブ、パッチ、タイヤレバー、アーレンキー（6角レンチ）
- ② **気候に合ったウェアの用意** 半袖ジャージ、レーパン+ウィンドブレーカー（朝のスタート時に必要な場合あり）
- ③ **飲料、補給食** ドリンクボトル、ジェルなど
- ④ **ファーストエイドキット** 絆創膏、大きめのガーゼ、テーピング、ポイズンリムーバーなど
- ⑤ **自転車** 車検を受けていること（必須）

2

体調管理

- ① **日頃からの体調管理**
体調不良の自覚症状がありながら走行して、心肺停止になった例があります。（その後蘇生し一命をとりとめた）
- ② **十分な睡眠** 前夜に睡眠を取らずに参加して、体調不良でリタイアする例があります。
- ③ **前夜の大量飲酒は避ける** 飲酒が原因で、熱中症や体調不良になることがあります。

3

当日朝

- ① **タイヤのエア確認**
- ② **各パーツの動作を確認**

4

走行時

- ① **左側を一直列走行**
- ② **追い越す時は、必ず後方確認、前走者に声をかけて追い越す**
後方を確認せずに追越して、後ろから来た車に巻き込まれそうになることがあります。
- ③ **前走者との車間距離を保つ**
前走者が急ブレーキをかけたために追突して落車する事故が発生しています。
- ④ **信号のないト路の右折でも必ず一時停止**
一時停止せずに右折して、後方からきた自動車と衝突した例があります。
- ⑤ **熱中症対策**
十分な水分補給、こまめな休憩、外気温に注意、万一体調悪化の場合は無理しない。
白馬エイド、大町中山高原エイド、安曇野エイドではかぶり水可能です。
- ⑥ **ルートを外れる場合は自己責任で！**
ルート上にはないお店に行くことは禁止事項ではありませんが、その際は自己責任でお願いします。
過去にルート外の場所からメカサポート要請をした人がいますが、原則として対応できません。

