

事故防止

安全なランニング練習に向けて

昨今、ランニング愛好者が増加している中、練習中に車等との事故に遭いケガや命を落とす方が増えて来ております。

事故等を無くすために、是非とも下記の項目を守っていただき、安全な練習を心がけて欲しいと思います。

事故等の防止にむけて

- ◇ ランニング練習は、歩道のあるところは、できるだけ歩道を使用しましょう。
- ◇ 歩道の無い場所で車道を使用する場合は、右側走行に努め、正面から車を確認出来るようにしましょう。
- ◇ 信号のない交差点では、左右の安全を確認し、急な飛び出しは避けましょう。信号のある場所では、信号を守って走行しましょう。
- ◇ 服装は、車等からよくわかりやすい服装を着用しましょう。
- ◇ 薄暮や夜間の練習では、必ず白っぽい服装や反射器具を身につけ、車等から確認しやすいようにしなければなりません。
シューズや帽子に反射材が付いた物でもわかりにくいいため、付属の反射器具を利用しましょう。(タスキや点滅ライトが付いた物が有効です。)
- ◇ 街灯のない暗い場所や道路での練習は避けましょう。
- ◇ 道路での折り返しをする際は、前方・後方からの車等を確認し、安全な状況で手を挙げて折り返すことを示して行いましょう。