

安全で楽しい、グループツーリングのワンポイントアドバイス



この冊子は、ツーリングに出かける際の基本的な注意事項をまとめました。ツーリング仲間間で出発する前の参考にしてください。



このシンボルマークは高く白い雲、爽やかな虹に交通安全を目指す私たちの努力と期待を表しています。交通事故減少を目指す理念のシンボルです。

本田技研工業株式会社
安全運転普及本部

緊急連絡先

本人名前：
血液型：
緊急TEL：
リーダーTEL：

バイクの基本



車両点検 (日常点検)

車両の整備・点検は、安全に直結します。普段から点検する習慣を身に付けましょう。

主な点検項目

ネン・オ・シャ・チ・エ・ブ・ク・トウ・バ・シメ

- ネン**：燃料の量、漏れ、フューエルコックの向きを確認。
- オ**：エンジンオイルの量、汚れを確認。
- シャ**：車輪 タイヤの空気圧、溝の深さ釘刺さり、傷の確認。
- チ**：チェーンの張り具合や給油状態を確認。
- エ**：エンジンの異音、オイルのにじみ、ラジエターの水量を確認。
- ブ**：ブレーキのさき具合、遊びの量パッドの減り、ブレーキ液の量を確認。
- ク**：クラッチ切れ具合、遊び量を確認。
- トウ**：灯火器 (ライト類) の点灯、ホーンの作動確認。
- バ**：バッテリー、ウインカーを点滅させた状態でエンジンをかけセルモーターの回り具合の確認。
- シメ**：締め付け 各部のボルト、ナットの緩みを確認。

※詳細な点検項目・整備手順については、車両の取扱説明書等で、ご確認ください。



装備 (ウェア・合羽等)

以下のようなものをオススメします。

- ヘルメット**
SG 規格・PSC マークが付いたもの。
- 長袖ジャケット**
■ハンドル操作を妨げないもの。
■他者から認識されやすい目立つ色のもの。
■保護性能が高いもの。
- グローブ**
■手の動きを妨げないもの。
■摩擦に強いもの。
- 長スボン**
縫製・素材がしっかりしたもの。
- シューズ**
くるぶしが隠れ、かかとがあるもの。
- レインウェア**
■ムレにくく、防水加工がされたもの。
■レイングローブ・ブーツカバーもあれば、よりGOOD。
- プロテクター**
ヒジ・ヒザ・セキズイ・ボディの各部に装備できるとよりGOOD。



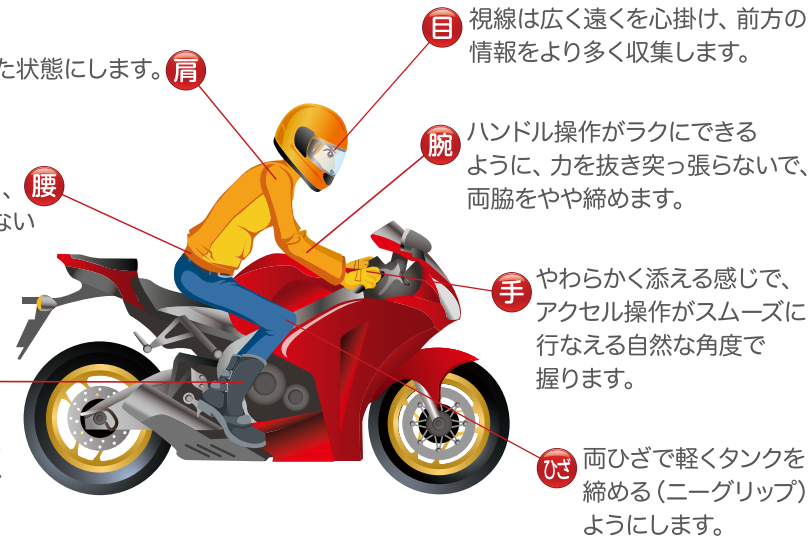
ライディングポジション基本の7項目 (ロードバイクの場合)

基本姿勢はこれ!

力を入れず、リラックスした状態にします。

ハンドルの操作がしやすく、ひざが窮屈な状態にならない位置に腰かけます。

素早くペダル操作ができるように土踏まずをステップに乗せ、つま先をブレーキペダル、チェンジペダルの上に置きます。



目 視線は広く遠くを心掛け、前方の情報をより多く収集します。

肩

腕 ハンドル操作がラクにできるように、力を抜き突っ張らないで、両脇をやや締めます。

腰

手 やわらかく添える感じで、アクセル操作がスムーズに行なえる自然な角度で握ります。

足

ひざ 両ひざで軽くタンクを締める (ニーグリップ) ようにします。

ツーリングの準備



安全なツーリング計画の作成

主催者は、以下の点を考慮し、無理のないツーリング計画を作成しましょう。

- 全走行距離**
集合場所から最も遠い人や、初心者・初参加者のレベルを考慮し計画しましょう。
- 一日の走行時間**
休憩を含め9時間以内が目安。初心者がいる場合は余裕を持った時間設定をしましょう。
- 休憩場所・給油ポイント・目的地**
参加メンバーの技量・経験等を考慮し、予め決めておきましょう。また、万が一の変更ルート等についても決めておきましょう。(目的地の変更先等)
- メンバー同士の連絡網**
予め作成し、メンバーで共有しておきましょう。
※予め当日中止の条件を決めておくこと、当日の混乱を抑えることができます。(〇〇時の降水確率、〇〇%以上で中止等)



ツーリング参加準備

当日までに、完了しておくこと。

- 備品類の確認**
地図・免許証・自賠責・健康保険証等
- 体調管理**
前日までに体調を整え、睡眠も充分に取るようにしましょう。(二日酔い厳禁) ※持病がある方 必要があれば、常備薬等も用意しましょう。
- ツーリングルートの把握**
ルートをあらかじめ明確にし、各自確認しておくようにしましょう。
- 事前給油**
集合場所には、満タンで集まりましょう。

ツーリング当日



出発前ミーティングの実施

主催者は、以下の点を踏まえ、必ずミーティングを行いましょう。初心者・初参加の不安を取り除く効果もあります。

- 参加者の体調確認
- ツーリングを通してふれあう人々への気配り
思いやりの周知徹底
- ツーリングの目的地・ルートの確認
- 走る順番の確認
- ツーリングのサイン・ルールの確認
 - 1 隊列の変更
 - 2 進路・車線変更
 - 3 グループが分散した場合
 - 4 出発時の合流 (他の車への気配り)
- 次の集合場所の確認

ミーティングを必ず実施
いきなり出発は
ダメ!!



ツーリング当日

2 POINT 休憩・目的地において

主催者は、以下の点を踏まえ、参加者と情報交換・確認をしましょう。

- 参加者の体調確認
- 初心者・初参加者への気配り (ワンポイントアドバイス等)
- 出発時間の確認
- 先導者・最後尾者の情報交換 (走行スピード・メンバーの疲労度合い等の確認)
- 出発前に次の集合場所の確認



3 POINT 宿泊ツーリング

- バイクは他のお客様の迷惑にならない様に駐車しましょう。
- 早めに就寝するなど体調を整え翌日に備えましょう。
- 出発前、軽い準備体操をし、体調の確認をしましょう。

いよいよ出発!!



グループツーリングの配置 (例: 千鳥走行について)

※ただし、センターラインのない道路や片側一車線の道路では一列になって走行しましょう。

1 5 先導者・最後尾 (リーダー) (サブリーダー)

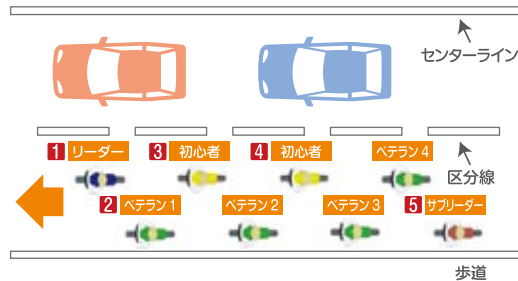
- ・目的地までのルートをしっかり把握している方。
- ・判断力があり、しっかりとした運転技量のある方。
- ・グループ全員の技量等を把握していること。

2 サポーター (ベテラン)

- ・先導者のルート選定をサポート出来る方。
- ・先導者に準じた運転技量のある方。

3 4 初心者 (ツーリング歴の浅い人)

- ・運転技量やツーリングに不安のある方。



ワンポイントアドバイス

- ツーリング中の個人の事故・違反は全てのメンバーに影響を与えてしまいます。メンバーや相手の気持ちにたった運転を常に心がけましょう。
- 特にツーリング中は、競争意識をもって走るなど、自分勝手な運転は慎みましょう。

ツーリングの最後に



解散時の注意点

- 各自帰宅するまでがツーリングです。自宅に到着するまで、気を抜かず安全運転を心がけましょう。
- 初心者の方には、自宅の近くまでベテランが送って行くなど最後までサポートを心がけましょう。
- 帰宅後、主催者 (リーダー) に無事の帰宅を連絡をしましょう。

さあ、安全運転でツーリングに出かけましょう!!



万が一の応急救護 ~救急車がくるまで~

もし交通事故が起きたら

- 1 負傷者の保護。
- 2 二次事故防止。
- 3 119・110・会社・自宅に連絡。
内容:発生場所・負傷者の有無・事故の形態・名前・車種・ナンバー etc
携帯電話から掛ける場合は、特に場所を特定できる情報も連絡する。
- 4 高速道路では、非常用電話を使用するか、携帯電話から #9910 で連絡しましょう。

交通事故発生

周囲の安全確認

声をかけて相手の様子を見る



意識がないとき

警察、救急に通報する AEDの手配を行う 気道を確保する

下あごとひたいに手を当てて、
下あごを上げ、頭を後ろへそらせる。



ヘルメットをとる場合は
頸椎にダメージを
与えることがないように
十分に注意して行う。
(首をぶらつかせないこと。)



反応がない

意識があるとき

元気づけてやる



出血していたら

キズ口を止血する



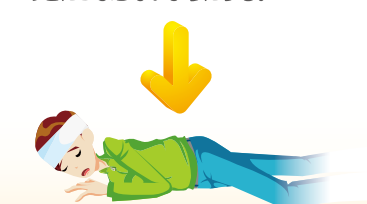
口の中を見て血液、吐物があれば指でかき出す。
呼吸をしているか見る。



それでも呼吸がなければ人工呼吸・
胸骨圧迫を行う。
AEDが到着したらただちに使用する。
(これらのことは実地の訓練を受けておきましょう。)



口の中に出血が続いたり、嘔吐
していたりする場合は横向きに寝かせて
のどにつまらないようにする。



外出血があれば、のどが
つまらないようにしてからキズ口を止血する。

清潔な布や救急用の包帯、三角巾でキズ口を圧迫止血する。
(本人に押さえさせてもよい。)

手足の骨折があるかどうか
判断がつかない時は、無理に
動かさず、骨折しているもの
として扱う。