

# 楽しく安全なサイクリングのために

長野ピースサイクル実行委員会



**下記を了解の上、右側「承諾書」の内容を確認し、必ず提出して下さい。  
「承諾書」の提出がない場合、自転車での走行をお断りします。**

## 健康

- ・真夏の炎天下を走りますので、体調を十分整えておいて下さい。無理は禁物です。
- ・脱水症状を起こすと非常に危険です。走行中は十分に水分を摂って下さい。

## 走行

- ・運転に集中し、安全運転をお願いします。手放しは勿論、わき見運転も非常に危険です。前方と路面状況を各人で把握し、事故のないよう十分気をつけて走行して下さい。
- ・1チーム7人前後で編成し、各チームに班長・副班長を配置します。参加者は各班長の指示に従って下さい。勝手な行動は厳禁です。
- ・縦一列で走ります。車間距離を十分に取り、接触・転倒事故を防止して下さい。
- ・パンク等のトラブルが発生したらすぐに班長に報告し、指示に従って下さい。
- ・路面は常に変化します。特に雨や道路が濡れている場合は路面が滑りやすくなっています。急ハンドルやブレーキ操作に注意して下さい。
- ・駐停車している車など障害物を避けるときは、物陰や後方の自動車等、安全確認し走行して下さい。

## 自転車

- ・乗り慣れた自転車が一番です。レンタルの場合もあらかじめブレーキ・ギアチェンジ等の正常性を自分自身で確認し、操作練習をして下さい。
- ・タイヤの消耗、ブレーキ調整、ワイヤーやネジ類の点検は事前に行ってから参加して下さい。スペアチューブ、パンク修理キット等は各自準備して下さいと助かります。

## 服装

- ・安全と熱射病予防のために「ヘルメット」の着用を強くお勧めします。
- ・手袋はマメ防止、けが防止に大変有効です。
- ・服装は軽装で動きやすいもので良いです。靴は底の硬いものが疲れにくいです。
- ・夏の雨でも体温が低下します。簡単なビニール製でも保温と泥除けになりますので雨具が必要です。
- ・貴重品は各自で保管して下さい。ウエストバッグ・ポーチは便利です。
- ・着替えとタオルは必携です。

## その他

- ・健康保険証を必ず持参して下さい。
- ・日焼け止めの塗布をお勧めします。長時間の日焼けは要注意です。
- ・各人の荷物は搬送しますが、できる限り必要最小限の荷物とし、必ず記名をお願いします。

# 承諾書

## 長野ピースサイクル実行委員会 殿

私は、今回、下記の期間実施される「長野ピースサイクル」に参加するにあたり、次の事項を確認し、承諾いたします。

- ・期間：2014年7月26日から7月27日までの、長野ピースサイクルへの参加期間。
- ・場所：上記期間に対する、長野県長野市から新潟県柏崎市までの、全区間のうち、長野ピースサイクルへの参加区間。

1. 「長野ピースサイクル」参加にあたり、資料（「楽しく安全なサイクリングのために」）を受け取り、その記載内容について説明を受け、もしくは読み、自らも確認しました。
2. 「長野ピースサイクル」の趣旨、自転車旅行の危険性等についても認識したうえで、今回の「長野ピースサイクル」に参加します。
3. 旅行期間中の自転車走行については、自ら事故等起こさないように十分注意し、交通事故等の不測の事態が生じないように、万全の注意義務を払います。
4. 旅行中の手荷物の管理及び、健康管理には全て自己管理いたします。
5. 旅行中に疲労・体調の悪化等についての判断は自己の責任において行い、自転車走行に支障が生ずる可能性のある場合には走行を中止し、健康状態が良くないまま自転車走行をしないものとします。
6. 第5項の兆候があり走行が危険であるような場合、あるいはツーリングに際して走行上の指示・注意等を無視し、その他ツーリングにあたって危険な行動をした場合は、事務局の判断に従い、走行中止することを異議なく承諾します。
7. 旅行期間中に、自ら受けた事故等に関しては、「長野ピースサイクル」が加入している団体保険（普通傷害保険）以外には、私個人が任意に加入している旅行保険等を限度として対応処理し、「長野ピースサイクル」また主催者に対して、個別的に損害賠償等、民事責任の追求に関する一切の請求権を行使しないことを承諾いたします。
8. 旅行期間中に、第三者に対して与えた事故等に関して、私個人が任意の保険に加入しているか否かに拘わらず、私個人が自己の責任と費用をもって対応処理するものとし、「長野ピースサイクル」また主催者に対して、民事責任その他一切の責任を負わせないものいたします。

以上の事項につき、十分に理解し、異義なく承諾しますので、本書に署名捺印のうえ提出いたします。

2014 年 月 日

住 所

参加者氏名

Ⓜ

(以下、未成年者のみ)

住 所

親権者氏名

Ⓜ

き  
り  
と  
り