

# タンデム自転車に乗るときは



(自転車の国サイクルスポーツセンター：ファミリーサーキット)

## 乗車心得

二輪タンデム自転車の特性をよく理解する。

- ・乗車時には必ずヘルメットを装着しましょう。
- ・発進時や横風を受けたときは不安定になりやすいです。
- ・2人でペダルをこぐためスピードが出やすくなります。
- ・1人乗り自転車よりも車輪一つ分ほど車体が長いいためカーブを曲がる際に注意が必要です。
- ・重量が重くブレーキの効果が十分得られない場合があります。
- ・**停車時に2人分の体重を支えなければならないので前に乗る人は腕力が必要**となります。
- ・停車時に足がつくように、サドルは低めに設定しましょう。
- ・前に乗る人と後ろに乗る人は、コミュニケーションをとりましょう。
- ・速・減速・コーナリング・蛇行・停車の際には必ず声がけをしましょう。
- ・コーナリングは大きく回るようにし、むやみに身体を倒しすぎないようにしましょう。  
※傾けすぎるとペダルが地面に接地することがありますので注意が必要です。

## 乗車手順

- 1 前に乗る人が先に自転車にまたがり、ブレーキをかけて自転車を支えます。
- 2 後ろに乗る人が自転車にまたがり、足をペダルに乗せて踏み出す位置にセットします。
- 3 前に乗る人は後ろの乗る人に合図してから走り出しましょう。
- 4 後ろに乗る人は前に乗る人に合わせてペダルを動かしましょう。
- 5 降りるときは、後ろの人から降りましょう。

一般道を走る前に練習しましょう。

乗車心得・乗車手順を確認しましょう。

タンデム自転車は歩道を走れません。道路の左側を走行しましょう。