

夏の交通安全やまびこ運動

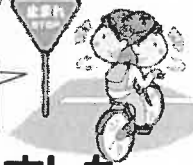
期間7月11日(土)～7月20日(月)

自転車等利用時の交通ルールの理解・
遵守とヘルメットの着用について

自転車の交通違反に

交通反則通告制度(青切符)が導入されました

必ず
一時停止!



- ・交差点では一時停止や徐行をして左右の安全確認を確実に行いましょう。
- ・自転車の「飲酒運転」は、運転免許の行政処分の対象です。
- ・自転車・特定小型原動機付自転車に乗るときは、命を守るためにヘルメットを着用しましょう。
- ・万一の事故に備えて、自転車損害賠償保険等に加入しましょう。

染谷だより

7月

上田警察署

0268(22)0110

染谷交番

0268(23)1244

担当: 横田

長野県交通安全スローガン

～ しあわせをつなぐ信濃路 ゆずり合い ～

夏山シーズンにおける遭難防止

いよいよ夏山シーズンとなりました。山岳遭難が多発するシーズンでもあります。

登山者の皆さんは、登山は観光ではなく、危険を伴うスポーツであることを理解し、自分の体力・技術・経験に合った山を選び、次の点に注意して安全で楽しい登山を心掛けてください。

◎登山計画の作成と共有

事前に自分の体力・技術に見合った計画を立てましょう。計画書はWEBやアプリで簡単に提出できるため、必ず提出するとともに、家族や友人等にも共有しましょう。

◎最新の気象情報を確認

入山前は必ず最新の気象情報を確認しましょう。寒冷前線や低気圧が通過する時の入山は控えましょう。

◎体調管理を万全に

登山は決してレジャーではなく、持久力が必要なスポーツです。日頃から運動を習慣化し、入山前は体調を整えましょう。

◎もしもに備えた装備品の携行

ヘッドライト、雨具、簡易シェルターは必携品です。頭部を保護するためにヘルメットも携行しましょう。

