

자전거 안전문화 교육용 교재

국민권익위원회 2008년 평가
청렴도 1위, 서울시



맑고 매력적인 녹색도시 서울!

자전거는 환경을 보호하고 건강을 지키는데 도움이 되는 친환경, 무공해 교통수단입니다. 그렇지만 자전거를 처음 배울 때 제대로 배워서 안전하고 편리하게 이용해야 합니다.

나라의 보배인 어린이 여러분 모두를 위해 서울시와 서울시 교육청이 함께 앞장서 올바른 자전거 이용 문화를 펼쳐나가겠습니다.

이 책을 열심히 공부하여 안전하고 편리하게 탈 수 있고 친구들에게 널리 알려주기를 바랍니다.

서울을 ★ 즐긴다!



목차 Contents

- 단원 1 자전거를 타기 위해서는 이렇게 필요해요 | 05
- 단원 2 자전거를 타기전에 자전거가 괜찮은지 살펴봐요 | 06
- 단원 3 자전거를 안전하게 타려면 이렇게 하세요 | 07
- 단원 4 자전거를 탈 때에는 이것들을 알아야해요 | 9
- 단원 5 자전거를 타다가 안전 표지판이 있나 잘 보세요 | 11



어린이 여러분 우리 함께 자전거 안전하게 타봐요

서울의 상징 '해치'

서울의 600년 문화역사와 함께한 상상의 동물 '해치'를 형상화한 것으로서 정의와 안전을 지켜주고 꿈과 희망, 행복을 가져다 주는 해치의 전통적 의미와 맑고 매력있는 세계도시 '서울'의 비전을 전달하는 새로운 상징으로 탄생되었습니다.



자전거를 타면 좋은점은 무엇 일까요?



2. 자동차 이용이 감소되어 에너지가 절약돼요.



1. 차량 배기가스가 감소 되어 대기 환경이 좋아져요.



6. 기후 변화를 막아 줘요.



3. 도시의 교통과 주차 문제가 해결돼요.



4. 우리의 건강이 좋아져요.

자전거로 얻을 수 있는
1석 6조 효과



5. 석유 사용 감소로 비용이 절약돼요.

자전거를 타기 위해서는 이렇게 필요해요

* 자전거 구조



1. 안 장 _ 의자처럼 앉는 부분을 말해요.
2. 핸 들 _ 방향을 바꿀 때 사용해요.
3. 경음기 _ 소리를 내서 보행자가 안전하게 피할 수 있도록 도와주지요.
4. 브레이크 _ 자전거를 멈출 때 사용해요.

5. 전조등 _ 등을 밝혀서 어두울 때 앞이 잘 보이도록 해줘요.
6. 바 퀴 _ 두개의 둥근 바퀴는 자전거를 달릴 수 있도록 해요.
7. 페 달 _ 페달을 밟고 돌리면 자전거가 앞으로 갈 수 있어요.
8. 체 인 _ 페달을 돌리면 바퀴도 같이 돌아가도록 도와줘요.
9. 반사체 _ 어두운 곳에서 눈에 잘 될 수 있도록 바퀴에 붙여요.

* 자전거 안전장구



1. 안전모 _ 머리를 보호하기 위해 머리 크기에 맞는 모자를 쓰고 끈으로 고정시켜 착용해요.
2. 팔꿈치보호대 _ 사고로부터 팔꿈치를 보호해요.
3. 무릎보호대 _ 사고로부터 무릎을 보호해요.
4. 보호장갑 _ 장갑을 착용하여 우리의 손을 보호해요.



자전거를 탈 때는
안전장구를 꼭 착용하세요!

자전거 타기전에 자전거가 괜찮은지 살펴봐요

* 자전거 안전점검의 내용



● 안장

- 위로 빠지지 않는다
- 흔들리지 않는다



● 경음기

- 소리가 잘 난다
- 핸들을 잡았을 때 누르기 쉬운 위치에 있다



● 타이어

- 공기가 팽팽하게 들어있다
- 찢어진 곳이 없다
- 흠이 많아 있지 않다



● 전조등

- 밝게 켜진다
- 불이 앞을 향해 있다



● 반사체

- 깨지지 않았다
- 깨끗한 상태이다



● 핸들

- 구부러지지 않았다
- 흔들리지 않는다



● 페달

- 뱅글뱅글 잘 돈다
- 수평으로 되어있다



● 브레이크

- 앞, 뒤쪽의 브레이크가 잘 잡히는지 확인한다



● 체인

- 너무 느슨하거나 뽁뽁하지 않다



● 전체

- 나사가 풀려있지 않다
- 달그락 거리는 소리가 나지 않는다

* 자전거 ABC 안전체크



A(Air) 공기
타이어의 바람 상태를 체크



B (Brake) 브레이크
브레이크가 제대로 멈추는지 체크



C (Chain) 체인
페달을 돌려 체인 상태를 체크

자전거를 안전하게 타려면 이렇게 하세요

* 자전거 안전하게 타기위해 주의할 점

✓ 복장



차를 운전하는 사람이 나를 잘 볼 수 있도록 밝은색 옷을 입어야 해요.



벗겨지기 쉬운 슬리퍼나 샌들 보다는 내 발에 꼭 맞고 끈이 달리지 않은 운동화를 신어야 해요.



자전거에 걸리기 쉬운 치마나 펄력은 바지는 피하는게 좋아요.

꼭 복장을 안전하게 갖추어요



✓ 타기전 주의할 점



손에 물건을 들고 있으면 핸들 잡기가 어려워 위험해요.



친구들과 얘기를 하면서 주행하면 위험해요.



친구들과 경주 하듯이 빨리 달리면 위험해요.



친구와 자전거를 같이 타면 위험해요.



양손을 놓고 주행하면 넘어질 위험이 있어요.



내림막길에서 빠르게 운전하면 위험해요.

* 자전거 안전하게 타는 방법

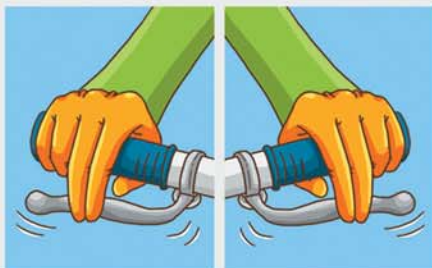
✓ 자전거를 처음 시작할 때



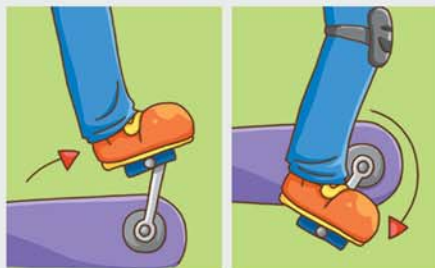
1. 타기 전 자전거의 위치
자전거를 내 몸의 오른쪽이나 왼쪽에 놓아요.



2. 페달에 발올리기
자전거 안장에 앉아 반대편 페달에 발을 올려 놓아요



3. 브레이크 잡기
앞 브레이크(오른손 브레이크)는 자전거를 멈출 때 사용하고, 뒷 브레이크(왼손 브레이크)는 속도를 줄일 때 사용해요.



4. 페달 굴리기
굴려야 할 발을 페달에 올리고 아래쪽으로 밀듯이 천천히 굴려요.

✓ 자전거 끌기

자전거를 타는 사람은 자전거의 왼쪽이나 오른쪽에 서서 자전거의 중심을 잡은 후, 눈은 앞을 보고 천천히 몸을 움직이면서 아래 순서대로 자전거를 끌어봐요.



1. 직선 끌기



2. 지그재그 끌기



3. 중심 잡고 끌고 달리기



4. 정지하기



● 끌기 시 주의점

주행 중에 자전거의 중심을 잡지 못하고 반대쪽으로 넘어지려 할 때는 자전거와 같이 넘어지면 위험하니 자전거를 빨리 손에서 놓아야 해요.

자전거를 탈 때에는 이런것을 알아야해요

* 자전거 주행시 수신호 및 도로주행

✓ 자전거 주행 시 수신호

자전거 운전자가 손으로 신호를 보내서 다른 사람에게 나의 운전 방향을 알려서 충돌사고를 예방해요.



좌회전 할 때



우회전 할 때



멈출 때

✓ 도로주행

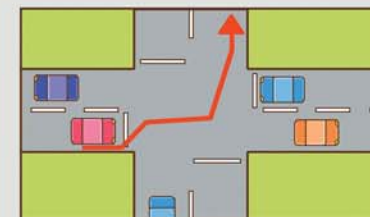
1. 도로를 주행 할 때는 도로의 오른쪽 끝에서 타요.
2. 신호등과 신호와 교통안전 표지를 꼭 지켜요.
3. 자동차의 바로 뒤를 따라가지 않고 안전거리를 유지해요.



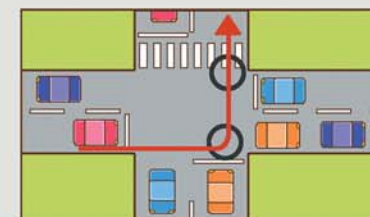
조심
조심



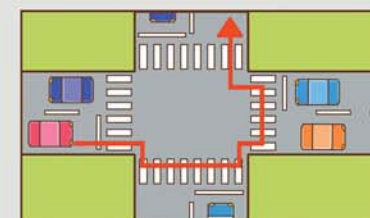
교차로 통과법



자동차가 많지 않은 교차로에서 자전거는 자동차와 함께 왼쪽으로 운전해 갈 수 있어요.



자동차가 많은 교차로에서는 길모서리 (O표시)에서 멈추고 확인 한 후 자동차를 피해서 건너야 해요.



자동차가 많은 교차로에서는 꼭 자전거에서 내려 걸어서 횡단보도를 통과해요.

자전거를 타다가 안전표지판이 있나 잘 보세요

* 자전거 안전하게 타는 방법



✓ 횡단보도 건너기

1. 일시정지 한 후에 자전거에서 내려 양쪽을 잘 살펴요.
2. 신호등이 초록색일 때만 건너요.
3. 횡단보도의 오른쪽으로 자전거를 끌며 건너요. 이때 자동차의 운전자와 눈을 맞춰요.



✓ 자전거 횡단도

1. 자전거에 앉은 상태에서 신호를 기다려요
2. 신호가 초록색으로 바뀌면 자전거 횡단도로 자전거를 타고 이동해요.



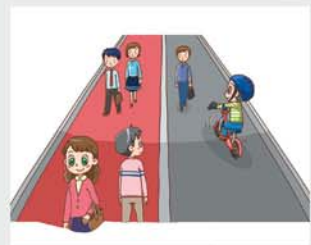
✓ 철도 건널목을 건널때

1. 일시정지를 한 후에 양쪽을 잘 살펴요.
2. 자전거에서 내려야 해요.
3. 자전거를 끌고 안전하게 건너요.



✓ 골목길 타기

1. 걷는 도로가 끝나는 곳에서 차도로 나갈 때는 일시정지 해서 차가 오는지 잘 살펴요.
2. 차가 오지않는 것을 확인하면 도로로 나가요.
3. 도로의 오른쪽에서 운전 해요.



✓ 자전거, 보행자 겸용도로

1. 자전거는 도로 오른쪽으로 사람은 왼쪽 도로로 이동을 해요
2. 사람이 우선이니 조심해서 주행해요.

※ 빗길, 눈길, 바람이 심하게 부는 날들은 위험하니까 내려서 이동하세요.

* 교통표지판

✓ 자전거 관련 안전표지판



이곳은 자전거를 타고 다닐수 있는 곳이에요.



이곳은 자전거를 타고 다닐수 없는 곳이에요.



자전거가 많이 다녀서 자동차 운전자들이 조심해야 할 곳이에요.



자전거를 보관 할수 있는 자전거 주차장이에요.



자전거와 걸어다니는 사람이 함께 이용할 수 있는 도로예요.



자전거가 도로를 가로질러 건널 수 있는 도로예요.

✓ 교통 안전 표지판



이 곳에서는 보행자만 다닐 수 있어요.



이 곳은 차도에서 사람이 건너는 곳이에요.



이 곳은 일시 정지 해야해요.



이 곳은 자동차만 다닐 수 있어요.



걸어다니는 어린이가 많으니 조심하세요



이 곳은 위험하니 가지말고 다른길로 가세요.

✓ 자전거를 탈 수 있는 도로



자전거 전용도로, 자전거 보행자 겸용도로 (도로에서는 사고 발생률이 높으므로 어린이는 조심해서 타세요.)

"자전거 도로가 아닌 일반 차도에서는 위험하니 조심해서 타세요."

✓ 자전거 안전운전 면허증



서울시에서 지정하는 장소에서 자전거 면허시험에 합격한 어린이는 면허증을 발급 받을 수 있어요

"어린이 여러분도 한번 도전해 보세요"

신호등이 없는 횡단보도

4. 신호등 없는 횡단보도

- 자전거에서 내려 안전한 곳에 멈추어 섰나요?
- 양쪽을 잘 살피고 걸어 가나요?
- 오른쪽으로 걸어 가나요?

3. 수신호

- 손으로 신호를 정확히 표시 하나요?

2. 똑바로 가기

- 자전거 도로의 안쪽으로 잘 가나요?
- 안전하게 천천히 운전 하나요?
- 익숙하게 운전을 하나요?

1. 출발

- 보호장구를 잘 착용했나요?
- 신발과 옷차림이 적당한가요?
- 운전하는 사람의 몸에 알맞은 자전거인가요?

자전거 전용도로

5. 자전거 전용도로

- 자전거만 다니는 길을 지키며 운전 하나요?
- 자전거 길 안쪽으로 잘 가나요?
- 익숙하게 운전을 하나요?

신호등이 있는 횡단보도

6. 신호등 있는 횡단보도

- 자전거에서 내려 안전한 곳에 멈추어 섰나요?
- 신호를 확인하고 양쪽을 잘 살핀 후에 걸어 가나요?
- 오른쪽으로 걸어 가나요?

뒤돌아보기

7. 뒤돌아보기

- 호루라기 소리를 듣고 뒤쪽의 위험을 확인 하나요?
- 정지표지판을 잘 지키나요?
- 정지표지판에서 멈춘 뒤에 안전하게 걸어 가나요?

코스안내

1. 출발
2. 똑바로 가기
3. 손으로 신호 보내기
4. 신호등 없는 횡단보도
5. 자전거 전용도로
6. 신호등 있는 횡단보도
7. 뒤돌아 보기
8. 꺾어진길
9. 지그재그 가기
10. 내리막길

굴절코스

8. 굴절코스

- 꺾어진 길에서 자전거길 안쪽으로 통과 하나요?
- 핸들을 익숙하게 움직이나요?
- 안전하게 운전을 하나요?

지그재그가기

9. 지그재그 가기

- 원뿔기둥을 지그재그로 잘 통과 하나요?
- 핸들을 익숙하게 움직이나요?
- 위험하지 않은 길로 가나요?

과속방지턱

10. 내리막길

- 과속방지턱을 천천히 지나 가나요?
- 브레이크를 이용하여 속도를 조절 하나요?
- 안전하게 잘 도착하였나요?

내리막길

누가 누가 잘 지킬까?

찾아서 동그라미 안에 표시해 보세요.