

自転車事故、その時どうする？

事前の対策

Measures



- ・ヘルメット、アイウェア、グローブ等を着用し安全対策をしましょう
- ・車体、タイヤ、ヘッドのガタ、ブレーキの効き、ライトなどを確認しましょう
- ・コース、プランは無理のないよう計画を立てましょう
- ・万が一に備え健康保険証（身分証明書）を携行しましょう

事故発生

Disaster



2次災害の防止

- ・事故の発生を周りの人に知らせましょう
- ・車や道路から離れてください。まずは自分の安全を確保します
- ・ケガをしている人も安全な場所へ移動させましょう（安全優先）
後遺症を防ぐためできるかぎり首を動かさないように移動させましょう
- ・安全な場所で119番通報しましょう。交通事故の場合は110番通報もしてください

救急車要請の判断

Jadgment



- ・意識障害 大声で呼びかけても反応がない、もうろうとしている
- ・頭 ものが二重に見える、ろれつがまわりにくく、うまく話せない
- ・出血 体重の約20%の出血（体重60kgの人で12ℓ）道路に1m以上広がる出血
- ・手足 突然の手足のしびれ、からだの片側に力が入らなくなる
- ・胸やお腹 急な息切れ及び呼吸困難、持続する激しいお腹の痛み
判断に迷った場合は救急車を要請しましょう

119番通報

Call 119



- ・オペレーターの指示に従い、落ち着いて答えてください
- ・今いる場所がわからない場合は目印になるものを探してください
Point1 道路名、橋の名前、電柱の管理番号 Point2 スマートフォンのGPS機能
Point3 サイクルコンピューターの情報
- ・いつ、だれが、どうした、など状況を正確に伝えてください

応急処置

First aid



- ・出血 傷口をガーゼやハンカチで直接強く押えて圧迫する（感染防止対策）
- ・頸椎損傷 頸部の安静を保ち固定する、曲げ伸ばししない
- ・骨盤損傷 動かさない、腰部を安定化させる
- ・脳震盪 安静に休ませ、意識等の確認を行なう
本人が一番「楽な姿勢」をとらせましょう

救急隊への説明

Explanation



- ・事故や具合が悪くなった状況や、救急隊が到着するまでの変化を伝えてください
- ・おこなった応急処置の内容
- ・ケガをした人の情報（持病やかかりつけの病院、飲んでいる薬、医師の指示など）

救急車で搬送

Ambulance



- ・ケガをした人の荷物を救急隊に渡してください
- ・事故した場所やケガの状況で搬送先の病院を選ばせてください
- ・自転車は救急車で運ぶことはできません

安全で楽しいサイクリングを楽しみましょう



相模原市消防局 作成