

走行時のルール：走行前に必ずお読み下さい！

- 走行の際は、**必ずヘルメット**を被ること。また、グローブ・プロテクター類の着用も強く推奨します。
(サンダルでの走行は不可) また、準備運動をするなど怪我の予防を心がけましょう。
- 常に自分の技量をわきまえ、**無茶な走行はしない**こと。コースの難易度は、別表を参考にして下さい。
- 競技に耐えうる自転車で走行して下さい。
走行前は自転車を整備し、変形クラック等不具合が無いか確認しましょう。
- コース保護のため、出来るだけブロックの低いタイヤの使用をお願いします。
- 常に前方の走行者を優先し、十分に間隔を空けて走行して下さい。
- 緊急時以外、コース上で立ち止まらないこと。また、コースは**逆走しない**こと。
- 飲酒や薬物の影響、あるいは体調の不具合などで身体能力が損なわれている場合は、走行しないこと。
- 助けを必要とする事故を目撃したら、**後方に注意を促し**傷病者および自転車を安全な位置に移動すること。
傷病者が自力で動けない場合は、**無理して動かさず**スタッフにお知らせ下さい。
- BMXやマウンテンバイクは危険を伴うスポーツです。各自傷害保険に加入するなど、万全な体制で走行をお願いします。
- 怪我、事故、盗難等は**自己責任**とし、「藤沢市自転車協会」ならびに「KOASTAL」は**一切の責任を追いません**。
- ルールを守ってみんなで仲良く楽しんで乗りましょう！