

ルールを守って安全に!

! 沖縄サイクリングの心得

- 自転車は軽車両です。車道の左側を1列で走行しましょう。
- ジグザグ運転や、競争はしないようにしましょう。
- 飲酒運転や二人乗りは禁止です。
- 交通ルールを守って、安全運転を心掛けましょう。
- 地域の方に配慮しスピードを抑えて走行しましょう。
- 必ず十分な車間距離をとり、前方・後方によく注意して走行しましょう。
- 自転車通行可能な歩道を通る場合は、車道寄りを徐行し、歩行者の通行を妨げないようにしましょう。
- 橋の上や海沿いは風が強い場合があります。ハンドルをとられないよう十分に注意して走行しましょう。
- 夜間の走行は、事故、トラブルの原因や危険を伴いますので、計画的に行いましょう。
- やむを得ず夜間に走行する場合、フロントライト・テールライトは必ず点灯しましょう。
- 自身の安全の為にヘルメットは必ず着用しましょう。

! 走行中の注意事項

- 走行中に携帯電話や地図、デジカメの使用など、よそ見の原因となる行動はやめましょう。
必ず、自転車を止めてから使用しましょう。

自転車が故障した場合

- サイクリング時のトラブル(タイヤパンクや各種調整等)は自転車店へご一報を。
- 自転車のトラブル(故障等)が発生した場合、部位名称を確認し自転車店へ連絡すると、修理の可否も含めて対応がスムーズになります。

自転車店一覧

施設	営業時間	問合せ
サイクルプラザ池原	11:00~19:00	098-964-2120
石川サイクル	11:00~19:00	098-956-2896
サイクル館 泡瀬店	10:00~20:00	098-934-3389
沖縄輪業株式会社 那覇前島店	11:00~20:00(金:12:00~20:00)	098-868-0404
バイスクルクッズ	11:00~20:00	098-891-8220
ハシカワサイクル	10:00~20:00(日:12:00~19:00)	098-855-6218
アウトドアショップネオス	10:00~20:00	098-877-6122

レンタサイクル一覧

施設	営業時間	問合せ
ベダリストクラブ プラネット・チャオ	7:00~19:00	070-6521-5141

施設情報

施設	営業時間	問合せ
かりゆしカンナタラソラグーナ	10:00~22:00(最終受付21:00)	098-983-2323
マエダブリーズ	8:00~16:00	098-989-8099
恩納村観光協会	9:00~17:30	098-966-2893
おんなの駅	10:00~19:00	098-964-1188
恩納村役場	9:00~18:00(夏場は~19:00)	098-966-1280
海の駅あやはし館	9:00~18:00(夏場は~19:00)	098-978-8830
ネイチャーみらい館	9:00~17:00	098-968-6117
カフェ マグマ	11:30~	098-989-9797

緊急の事故の場合

- 負傷者がいる場合はまず負傷者の救出緊急連絡先へ



119番(救急)



110番(警察)



- レンタサイクルを利用されている方は貸し出し施設への連絡をお願いします。

医療機関一覧

施設	問合せ
県立中部病院	098-973-4111
中頭病院	098-939-1300
ハートライフ病院	098-895-3255

沖縄のスポーツイベントやお役立ち情報をより詳しくご紹介!

沖縄スポーツ観光情報



<http://www.okinawasportsisland.jp>

スポーツアイランド沖縄 検索

沖縄観光 WEB サイト



<http://www.okinawastory.jp/>

おきなわ物語 検索

沖縄コースマップ
サイクリング
中部~リゾートエリアコース

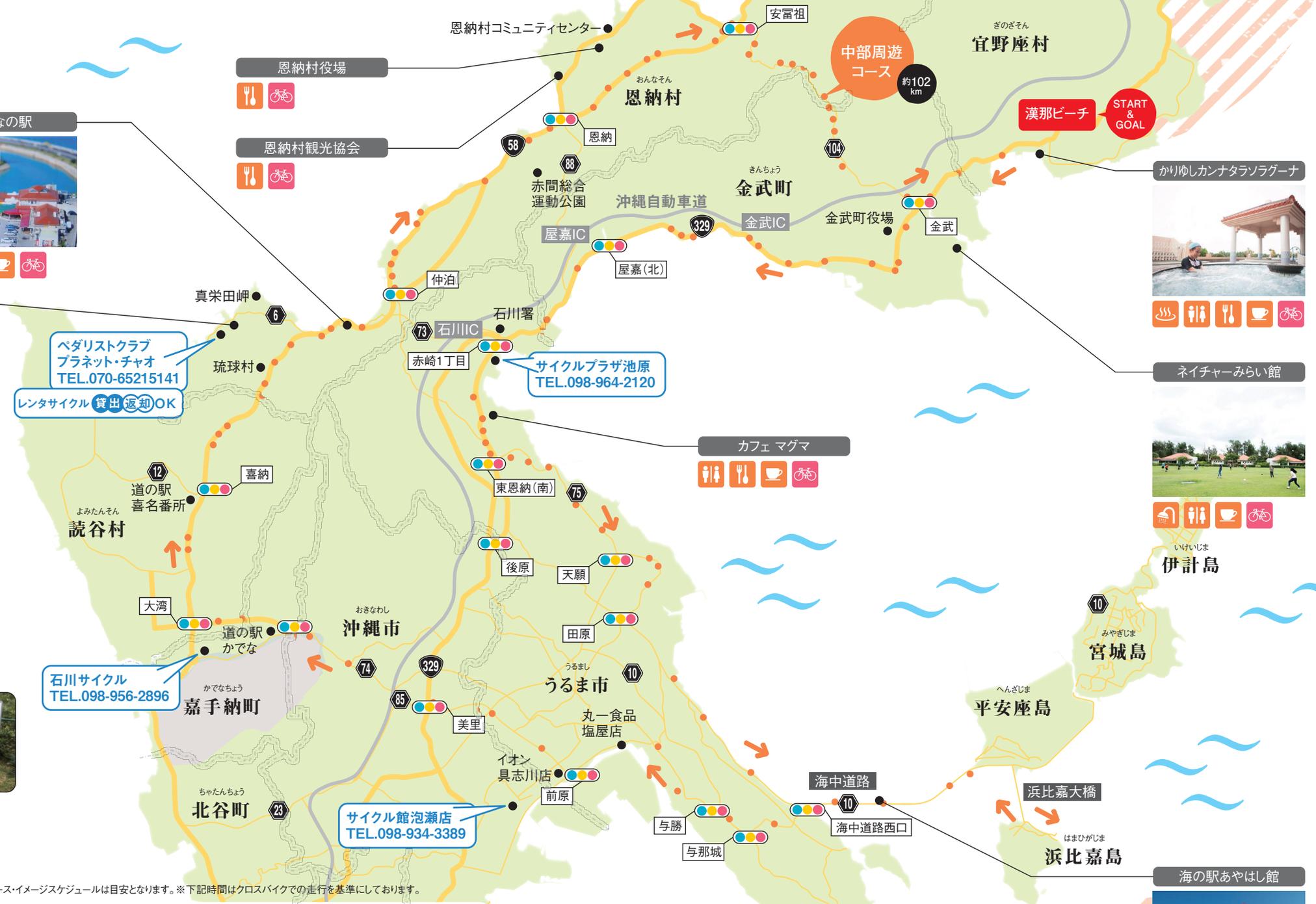
Central Area



中部
Central

中部～リゾートエリアコース

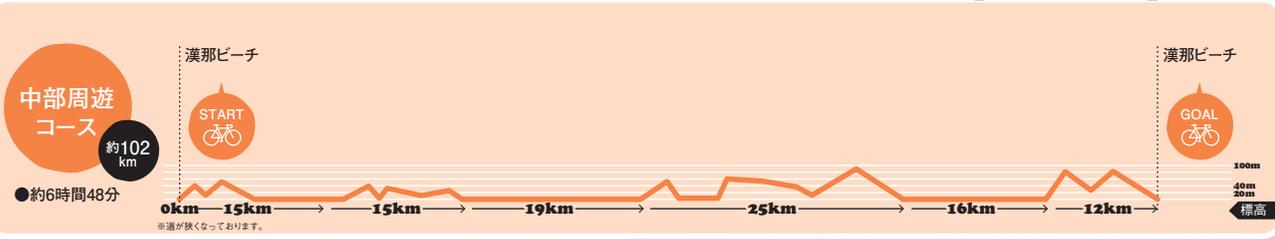
漢那ビーチを起点に東海岸と、西海岸をめぐり、中級レベルコース。
自然風景や、海中道路をはじめとする東海岸から、嘉手納のアメリカなエリア、そして恩納村のリゾートエリアを通るルート。



アイコン:
 絶景スポット (カメラ)、温泉 (湯)、シャワー (シャワー)、トイレ (トイレ)、食事 (フォーク)、休憩 (コーヒー)、バイクラック (自転車)

モデルコース イメージスケジュール

※モデルコース-イメージスケジュールは目安となります。※下記時間はクロスバイクでの走行を基準にしております。



海の駅あやはし館