



자전거 라이딩 핸드북

Oakville에서의 자전거 라이딩 가이드



OAKVILLE



05 적절한 착용 확인

11 안전과 준비

17 주행 가능한 곳은?

23 자전거 라이딩 법규와 규정

35 자전거와 대중교통

38 자세한 내용



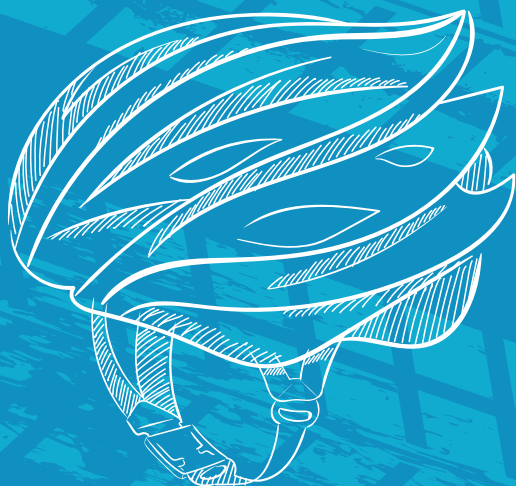
자전거를 타기에 좋은 곳

Oakville 타운은 자전거를 타기에 좋은 곳입니다.
Oakville에는 185km 이상의 온/오프로드 자전거 라이딩 코스와 300km 이상의 트레일이 있습니다.

자전거 라이딩의 탁월한 기능:

- 재미있게 즐기면서 활동성 유지
- 공해와 교통 혼잡 감소
- 만성 질환 예방





적절한 착용 확인

헬멧 | 자전거 | 자전거 구조

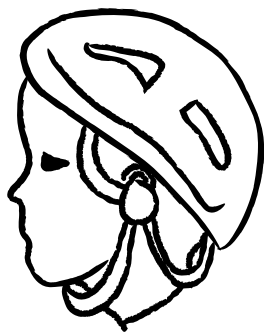


헬멧

헬멧은 머리를 감싸주고 뇌손상을 방지할 수 있습니다. 나이를 불문하고 모든 자전거 라이더는 승인된 자전거 헬멧을 착용하는 것이 강력히 권장됩니다. 온타리오주 법에 따라 18세 미만은 반드시 헬멧을 착용해야 합니다. 부모님이나 보호자는 16세 미만의 자전거 라이더가 헬멧을 착용하지 않고 자전거를 타는 것을 허용해서는 안 됩니다.

“2-4-1 헬멧 경례” 체크를 통해 헬멧을 올바르게 착용했는지 확인하십시오.

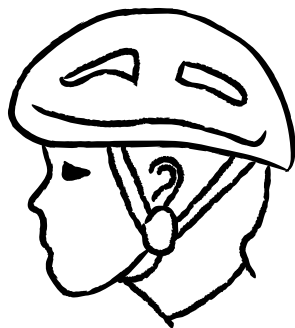
- 눈썹 위에서 헬멧 하단까지 **두** 손가락이 들어가는지 확인합니다.
- 귀 아래 부분에서 “V” 자를 이루는지 **네** 손가락으로 확인합니다. 스트랩이 직선이 되도록 합니다.
- 턱 스트랩 밑으로 **한** 손가락이 들어가는지 확인합니다.



잘못됨



잘못됨



올바름

자전거

산악, 로드 레이싱, 여행용 또는 크루저 바이크 등 다양한 유형의 자전거를 선택할 수 있습니다. 본인에게 맞는 자전거를 선택할 때 다음 사항을 고려하십시오.

프레임 크기

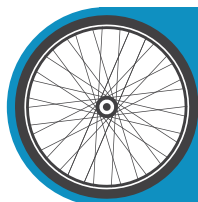
지면에 발을 평평하게 두고 자전거에서 다리를 벌리고 서 있을 수 있으며 2 ~ 5cm 정도 탑 튜브 위로 간격이 있어야 합니다.

안장 높이

페달 위에 엄지발가락 아래쪽의 볼록한 부분을 대고 안장에 앉으십시오. 페달이 아래 위치에 있을 때 무릎이 약간 굽혀져야 합니다.

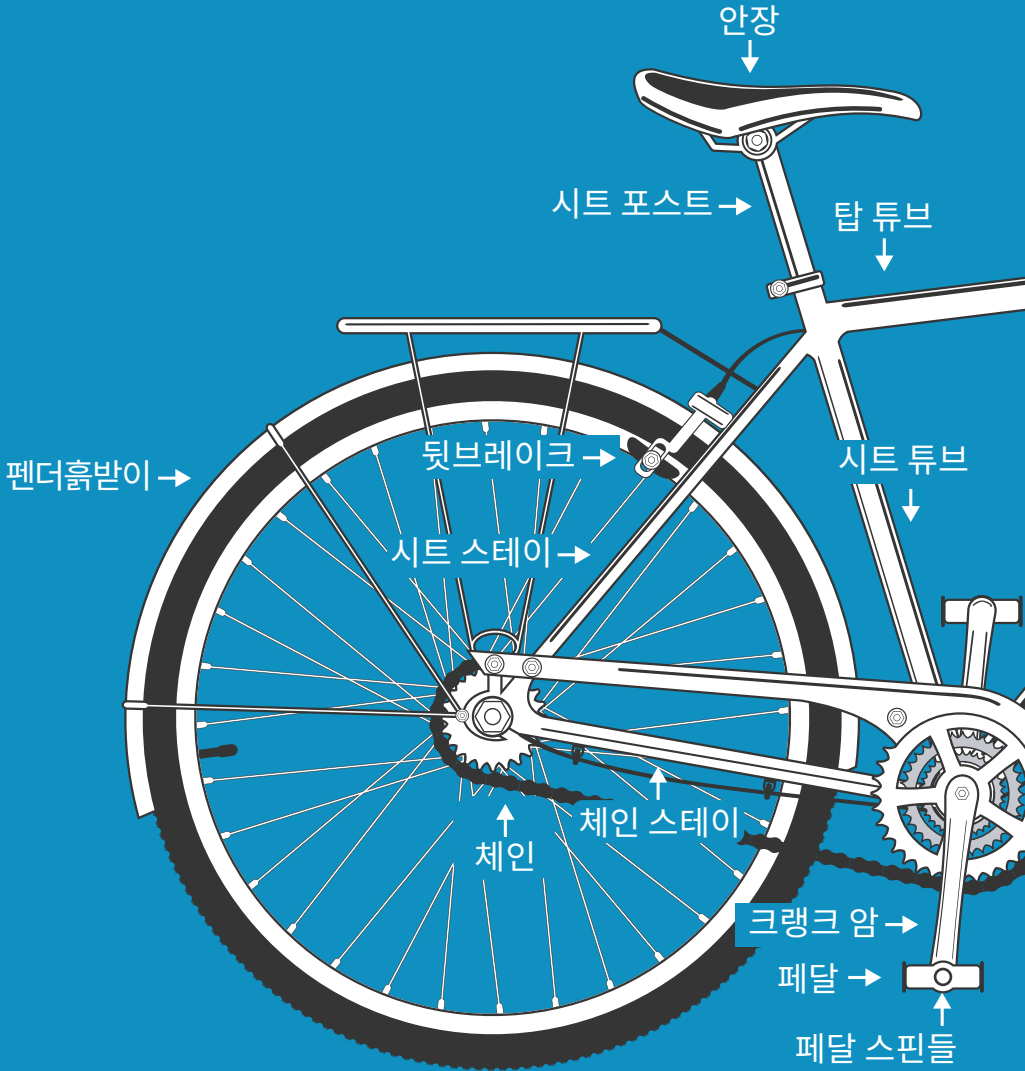
핸들바

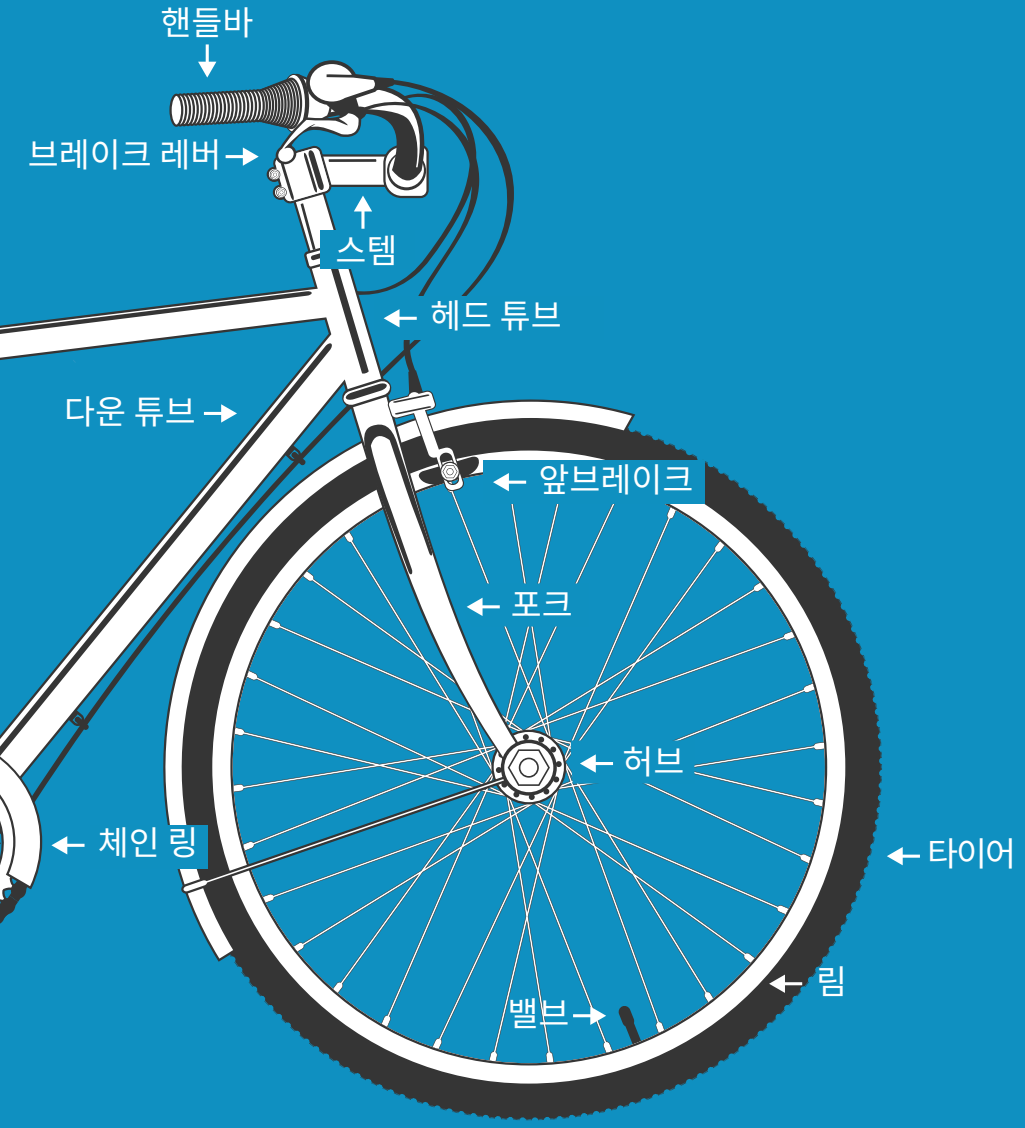
여행 또는 통근용 라이더의 경우, 핸들을 안장과 같은 높이 혹은 약간 낮게 유지하는 것이 좋습니다. 레크리에이션 라이더는 더 바른 자세로 앉고 싶어할 수 있으므로, 핸들이 안장보다 높아야 합니다.



처음 몇 번의 주행 후 무릎 앞부분에 통증이 있으면 안장이 너무 낮은 것일 수 있습니다. 무릎 뒷부분에 통증이 있으면 안장이 너무 높은 것일 수 있습니다.

자전거 구조





핸들바



브레이크 레버 →

↑
스템

← 헤드 튜브

다운 튜브 →

← 앞브레이크

← 포크

← 허브

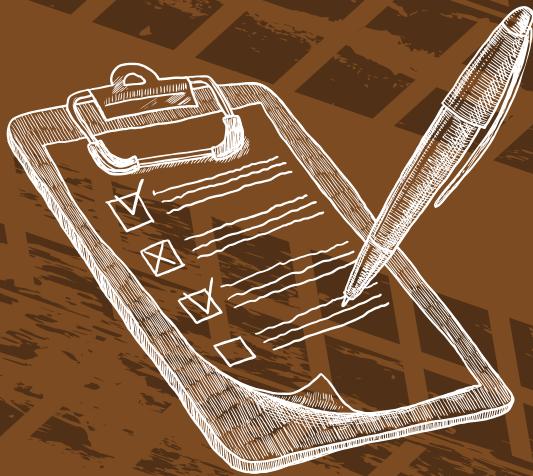
← 체인 링

← 타이어

밸브 →

← 림





안전, 준비 및 보호

ABC 퀵 체크 | 안전 | 준비 | 보호



ABC 퀵 체크

ABC 퀵 체크는 자전거를 타기 전에 자전거의 어떤 부분을 체크해야 하는지 쉽게 기억할 수 있는 방법입니다. ABC 체크는 1분 내로 할 수 있습니다.

A, 공기압 확인

타이어와 바퀴의 모든 부분을 체크하십시오. 타이어 공기압이 적절한지, 바퀴가 흔들리지 않는지, 타이어의 접지면 또는 옆면이 마모되지 않았는지 확인하십시오.

B, 브레이크와 핸들바 확인

브레이크의 모든 부분을 체크하십시오. 브레이크 레버는 당겨졌을 때 핸들바에서 2개 손가락 너비 간격이어야 합니다. 브레이크 패드는 휠의 림 부분에만 닿습니다. 브레이크 패드가 효과적으로 림을 고정시키는지 확인하십시오. 자전거 옆에서 이 스탠드를 체크하려면 앞브레이크만 걸고 핸들바를 앞으로 밀면 됩니다. 앞바퀴는 잠기고 뒷바퀴는 움직여야 합니다. 그런 다음 뒷브레이크만 걸고 앞으로 걸어가면 뒷바퀴가 잠기고 지면을 따라 미끄러져야 합니다. 또한 케이블이 마모되거나 닿지 않았는지 그리고 핸들바가 타이트한지 확인하십시오.

C, 체인과 크랭크 확인

드라이브 트레인의 모든 부분을 체크하십시오. 체인이 제대로 장착되고 오일링했는지 확인하십시오. 페달이 자유롭게 회전해야 하며 기어 변속기가 올바른 위치에 있어야 합니다.

퀵 릴리스를 위한 퀵 체크

휠 액슬을 포크에 고정시키는 너트 또는 레버가 단단히 조여졌는지, 레버가 포크와 수평을 이루어서 보호될 수 있는지 확인하십시오.

최종 확인을 위한 체크

자전거를 지면에서 몇 인치 들어 올렸다가 놓으십시오. 느슨한 부분이 있는지 귀를 기울여 들어보십시오. 필요하다면 조이십시오.

살펴보기

주변 환경에 주의를 기울이고 발생 가능한 일을 예측하십시오.
교차로에서는 더욱 신중해야 합니다.

눈에 띄기

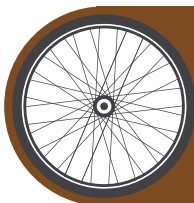
밝거나 환하거나 반사되는 의복을 착용하고 자전거에 적절한 라이트와 반사경이 있는지 확인하십시오.

예측 가능

법규에 따라 주행하십시오. 직선으로 주행하고 위치나 방향을 바꾸기 전에 신호를 보내십시오.

작은 아이들

온타리오주 법에 따라 몸집이 작은 아이들은 승인된 어린이용 자전거 안장 또는 자전거 트레일러에 타고 승인된 자전거 헬멧을 착용해야 합니다.



주행할 때 목이 마른 경우, 머리를 뒤로 젖혀서 음료를 마시지 마십시오. 병을 기울여서 음료를 입안에 넣으십시오. 보다 적절히 컨트롤하고 주위를 살필 수 있습니다.

준비

주행 시, 타이어 펌프, 펑크 패치, 경량 렌치, 육각 렌치, 예비 자전거 내부 튜브 및 플라스틱 타이어 레버를 포함한 기본 자전거 수리 키트를 휴대하는 것이 좋습니다.

핸들링 기술

직선 주행

직선 주행은 가장 예측 가능성이 높으며 좁은 공간을 지나갈 수 있습니다. 최대한 라인에 가깝게 타는 연습을 주차장에서 페인트 라인을 따라 해보십시오.

솔더 체크

솔더 체크는 어깨 너머로 어떤 자전거나 차량이 뒤에 있는지 확인하는 것입니다. 주행 중인 자전거 무리에 들어가기 전에 항상 솔더 체크를 하십시오. 직선으로 타면서 두 어깨를 모두 확인하는 연습을 하십시오.

신호 전달

어떤 행동을 할지 신호를 보내 다른 사람들에게 알려주어야 합니다. 신호 전달은 신호를 보내는 동안 한 손으로 직선 주행할 수 있어야 하므로 많은 연습이 필요합니다. 항상 신호 전달 전후에 솔더 체크를 하십시오. 선회할 때에는 양손을 핸들바 위에 놓으십시오.

정지

두 브레이크를 모두 사용하면 더 빨리 정지할 수 있지만, 너무 빨리 멈추지 않도록 조심하십시오. 그러면 핸들바 너머로 고꾸라질 수 있습니다. 습기가 많은 날에는 라이딩 중 더 많은 공간을 확보하고 브레이크를 잡으십시오.

수신호



좌회전

우회전(두 가지 신호 이용 가능)

정지

보호

- 자전거를 세워둘 때 항상 자전거를 잠그십시오.
- U-락 또는 헤비 듀티 체인을 사용하십시오.
- 바퀴와 프레임을 자전거 랙이나 전봇대와 같이 움직이지 않는 물체에 고정하십시오.
- 고정되지 않은 물건은 모두 지참하십시오.





주행 가능한 곳은?

오프로드 인프라 | 온로드 인프라



오프로드 인프라



다용도 트레일(대로 내)

수직형 연석 및/또는 공터에 의해 도로의 주행 부분에서 물리적으로 분리된 양방향 길입니다. 자전거 라이더, 보행자, 인라인 스케이터 등이 다용도 트레일을 함께 이용합니다. 전동 차량(자동차, 스쿠터, 전기자전거)은 모두 금지됩니다.



메이저 트레일(공원/계곡 내)

자전거 라이더와 보행자가 주로 함께 이용하는 양방향 길입니다. 전동 차량(자동차, 스쿠터, 전기자전거)은 모두 금지됩니다.

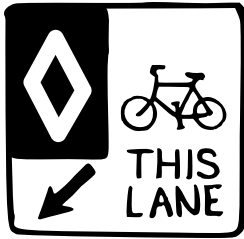


인도

보행자만 이용할 수 있는 양방향 길입니다. 휠 지름이 51cm(또는 20인치)를 넘지 않는 자전거를 타는 11세 미만의 어린이를 제외하고는 인도에서 자전거 타기는 금지됩니다. 부모님, 보호자 또는 다른 성인은 아이를 동반하면서 인도에서 자전거를 탈 수 있습니다. Oakville, Kerr 또는 Bronte 상업 지구의 인도 또는 항구, 선착장 및 부두에서 자전거 타기는 모든 사용자에게 금지됩니다.

Oakville에서의 자전거 라이딩을 위한 팁

- 표시된 트레일에서 자전거를 타십시오.
- 모든 트레일 이용자를 존중하십시오.
- 트레일 규정을 지키십시오.
- 항상 보행자에게 양보하십시오.
- 추월할 때를 제외하고는 우측통행하십시오.
- 차선에 장애물이 없을 때만 왼쪽으로 추월하고 오른쪽으로 다시 옮기기 전에 자전거 두 대 정도의 길이를 확보해 두십시오.
- 벨이나 경적을 사용하거나 말로 이야기하여 앞질러 가겠다고 알려주십시오. 주의를 주지 않은 상태로 앞지르지 마십시오.
- 일렬 종대로 주행하십시오.
- 정지해야 할 경우 트레일 가장자리에 멈추고 다른 이용자를 위해 자리를 비켜주십시오.
- 특히 급회전 및 급커브 전 트레일에서 속도를 줄이십시오.
- 비포장 도로나 미끄러운 도로 또는 꺾인 나무에 주의하십시오.



자전거 전용 도로

온로드 자전거 전용 도로가 있는 도로는 자전거 라이더만 이용할 수 있도록 기존 도로의 일부를 지정해 놓습니다. 전기자전거는 이 전용 도로를 이용할 수 있습니다.



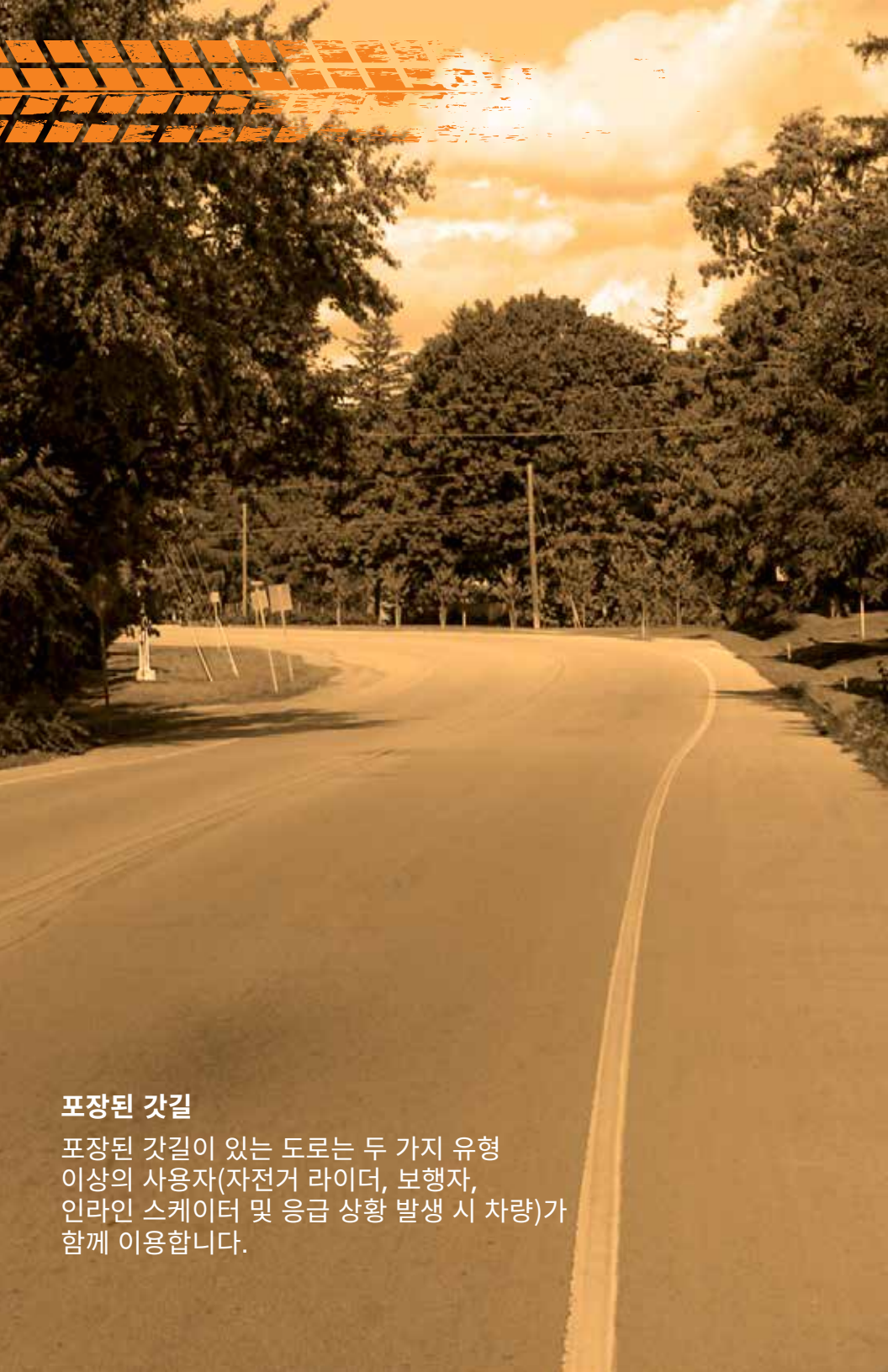
쉐로우(공유 도로 자전거 표시)

쉐로우 표시가 있는 도로는 특정한 자전거 기호가 있는 도로입니다. 이 기호는 자전거 라이더가 전동 차량과 도로를 함께 이용하면서 일반적으로 이용해야 하는 위치를 나타냅니다.



자전거 코스 표지

자전거 라이더에게 주요 네트워크를 안내해 줍니다. 이러한 도로는 일반적으로 교통량이 적고, 전동차 및 자전거 라이더 모두가 이용하며, 쉐로우 표시가 있을 수 있습니다.



포장된 갓길

포장된 갓길이 있는 도로는 두 가지 유형 이상의 사용자(자전거 라이더, 보행자, 인라인 스케이터 및 응급 상황 발생 시 차량)가 함께 이용합니다.





자전거 라이딩 법규와 규정

자전거 라이딩 법규 | 도로 규정 | 추가적인 표지,
교통 신호 및 포장 표시



자전거 라이딩 법규

자전거는 차량으로 간주되며 다음을 포함한 온타리오주 교통법을 준수해야 합니다.

- 빨간불 또는 정지 신호에서 멈추기.
- 일방 통행로에서 지정된 방향으로 타기.
- 회전 시 신호로 알려주기.
- 18세 미만의 경우 헬멧 착용.
- 일몰 30분 전 ~ 일출 30분 후 사이에 자전거를 타는 경우 자전거에 흰색 전방 라이트와 빨간색 후방 라이트 또는 반사경이 있어야 합니다.
- Ontario Highway Traffic Act (HTA)에 따르면 자전거의 앞쪽 포크에는 흰색 반사 테이프를, 뒷쪽 포크에 빨간색 반사 테이프를 붙여야 합니다.
- 자전거에 제대로 작동하는 벨이나 경적이 있어야 합니다.
- 자전거의 뒷바퀴에 브레이크 시스템이 하나 이상 있어야 합니다. 브레이크를 걸면, 건조하고 평평한 포장도로에서 미끄러지며 멈춰야 합니다.
- 횡단보도에서는 보행자를 위해 정지하십시오. 횡단보도 내에서, 중간 블록 트레일 위치에서 또는 보행자 횡단 지점에서 건널 때 자전거에서 내려서 걸어가십시오.

자전거 라이더는 교통 법규 위반으로 경찰이 멈추라고 하면 정지하고 본인 신원을 밝혀야 합니다. 경찰관이 정확한 이름과 주소를 물어볼 것입니다.

도로 규정

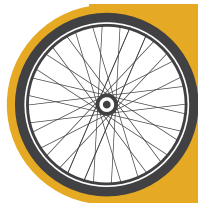
모든 자전거 라이더는 인도, 트레일 또는 공원에서 보행자에게 접근할 때, 적절히 주의를 주며 충돌을 피하기 위한 모든 예방 조치를 취해야 합니다. 보행자에게 통행 우선권이 있습니다.

자전거 라이더는 Oakville 타운 내에서 공원과 트레일을 이용할 때 온타리오주 규정에 따라 적절한 장비를 갖추어야 합니다. 전기 자전거를 포함한 모든 전동 차량은 지정된 도로 공간 이외의 모든 영역에서 금지됩니다.

모든 자전거 라이더는 다른 자전거 라이더를 추월할 때를 제외하고는 일렬 종대로 주행해야 합니다.

도로 또는 다용도 트레일에서 주행 시 자전거 조종을 위해 양손을 완전히 사용하기 어렵게 하는 기타 행동이나 트릭 라이딩이 허용되지 않습니다.

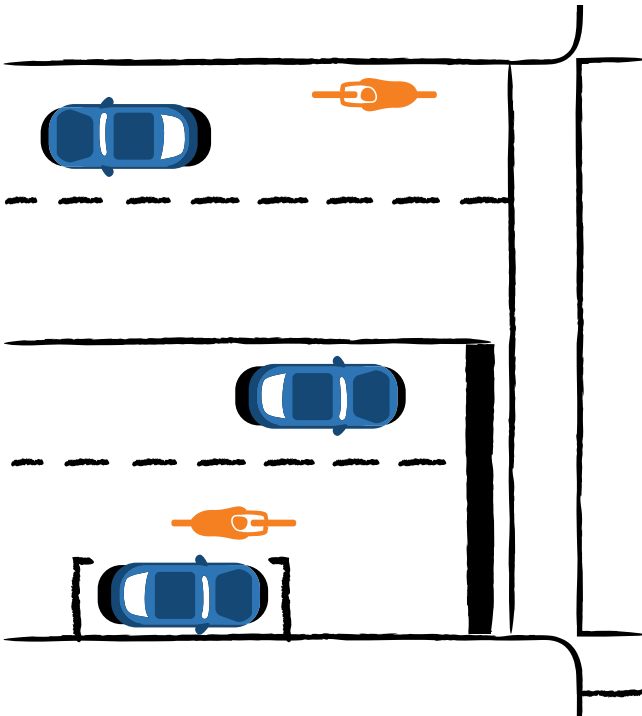
도로, 갓길, 자전거 전용 도로 또는 다용도 트레일에 자전거를 주차하는 것이 허용되지 않습니다.



양쪽을 보고 도로 측면 근처에서 철도 선로를 건너가십시오. 보통 가운데로 가는 것보다 매끄럽게 갈 수 있습니다.

차도에서의 주행

Ontario Highway Traffic Act (HTA)은 자전거를 도로 주행 차량으로 규정하고 있습니다. 따라서 자전거 라이더는 자동차 운전자와 동일한 도로 주행 규칙을 따라야 합니다. 도로 교통법상, 일반적인 교통 속도보다 느리게 움직이는 차량이나 자전거 라이더는 오른쪽 차선에서 주행/라이딩해야 하고, 좌회전하려는 경우나 추월할 때를 제외하고는 차도의 오른쪽 가장자리에 최대한 붙어서 주행/라이딩해야 합니다. 자전거 라이더는 하수구, 파편, 움푹 들어간 곳 및 주차된 자동차 문을 피해직선 주행을 유지할 수 있을 정도로 연석에서 충분히 떨어져서 주행해야 합니다. 일반 규정은 연석이나 기타 장애물로부터 1m 떨어져 주행하는, 안전이 보장되는 경우 차선의 어느 부분에서든 주행할 수 있습니다.



주차된 자동차

주차된 자동차에서 1m 떨어져 직선으로 주행하고 운전자가 자동차 문을 여는지 주의를 기울이십시오. 여러 대의 자동차가 주차되어 있으면, 같은 라인에 머물러서 주행하고 방향을 틀지 않도록 하십시오.

올바름

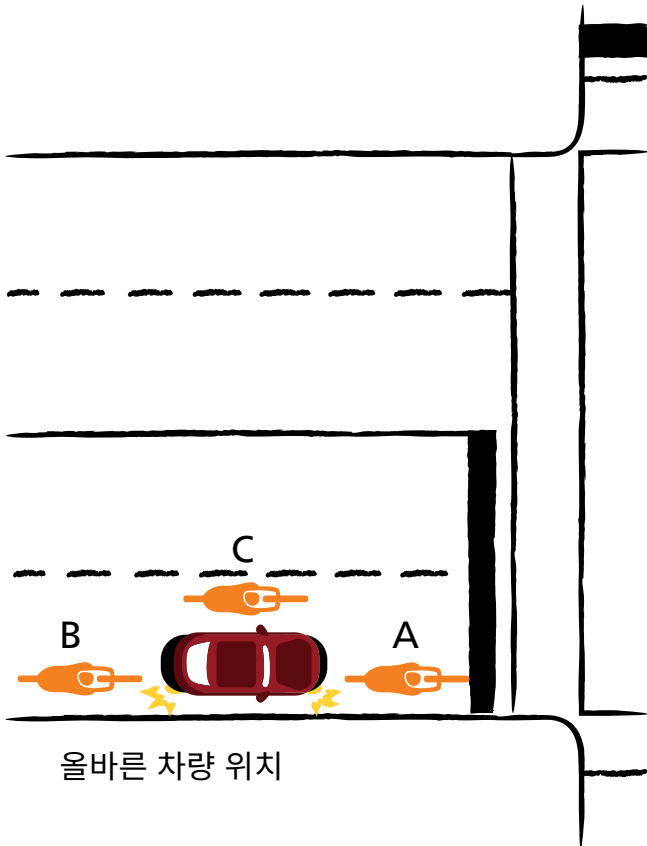


잘못됨



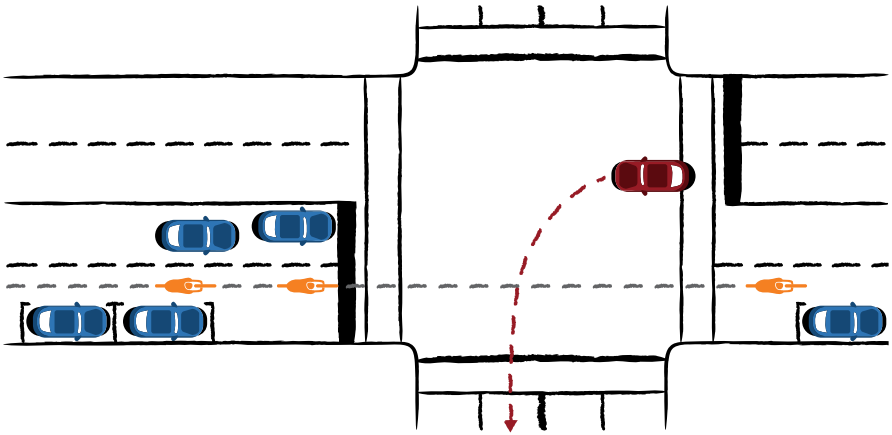
우회전 차량

자동차 운전자가 우회전할 때 자전거 라이더를 항상 확인하는 것은 아니기 때문에, 자전거 라이더는 본인과 차량 사이에 여유 공간을 확보해야 합니다. 자동차 운전자가 우회전할 때, 자전거 라이더는 자동차 뒤에서 연석으로부터 1미터 떨어져 있거나 왼쪽의 선회 차량을 추월할 수 있습니다. 오른쪽으로 좁게 붙어 우회하는 차량을 절대로 추월하지 마십시오.



교차로에서의 주행

교차로를 지나갈 때는 항상 운전자와 시선을 맞추십시오. 교차로에서 멈추지 말고 계속 주행하십시오. 그러나 필요한 경우 또는 교통 신호가 바뀌는 경우 멈추거나 빨리 돌아갈 수 있도록 준비하십시오.



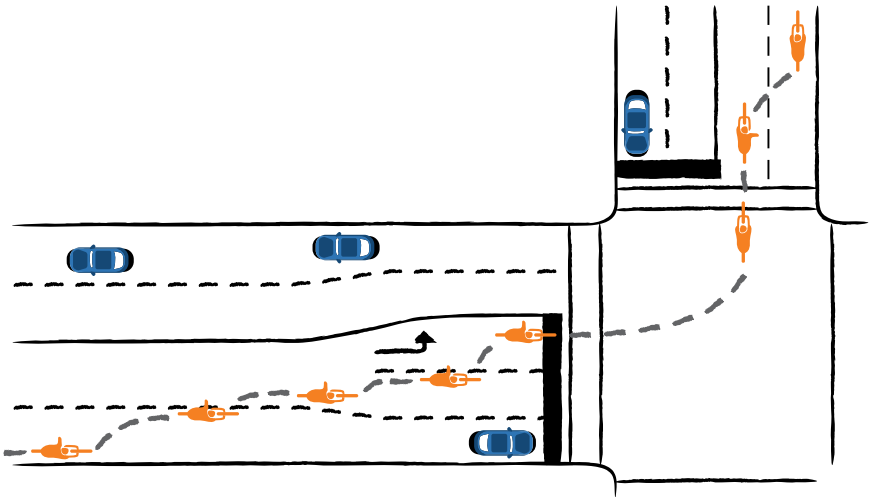
우회전

우회전할 때 가장 오른쪽의 차선을 이용하십시오. 교차로에 접근할 때 솔더 체크를 한 뒤 신호를 주고, 도로의 공간이 확보가 된 뒤 우회전 하십시오.

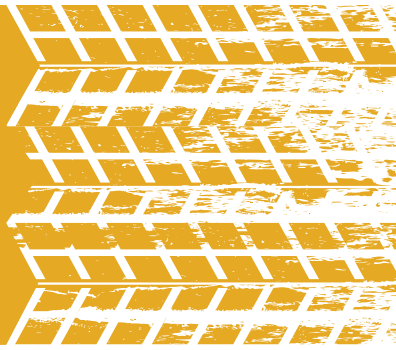
좌회전

좌회전하는 두 가지 방법:

1. 차량 회전 - 항상 차선의 가운데 또는 왼쪽에서 좌회전하십시오. 슬더 체크, 신호 확인, 슬더 체크를 다시 한 후, 차선의 가운데 또는 왼쪽으로 이동하고, 장애물이 없으면 계속 이동하고, 슬더 체크, 신호 확인, 슬더 체크를 다시 한 후 도로의 오른쪽으로 돌아가십시오.
2. 횡단보도 회전 - 자전거에서 내려서 교차로 앞의 횡단보도를 걸어서 지나가십시오.



추가적인 표지, 교통 신호 및 포장 표시



공유 통로

보행자와 자전거 라이더가 공유하는 오프로드 도로에서는 보행자에게 양보하십시오.



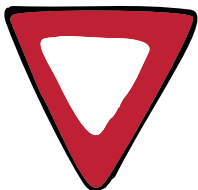
라이딩 불가

이 도로에서는 라이딩이 불가합니다.



정지

완전히 정지하고, 지나가기 전 교차로 상황을 확인하십시오.



양보

교차로에서 차량에 양보하십시오. 필요한 경우 정지하고 차량이 없을 경우에만 지나가십시오.



SHARE
THE
ROAD

도로 공유

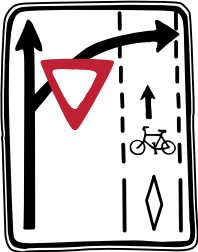
자동차 운전자에게 이 도로가 공유된다는 것을 알려줍니다.



SINGLE
FILE

일렬 종대로 주행

차선 폭이 좁은 경우 자동차 운전자가 자전거 라이더를 추월할 수 없는 도로입니다.



선회하는 차량이 자전거 라이더에게 양보

자동차 운전자가 자전거 전용 도로를 지나 선회하는 충돌 지역에서 사용될 수 있으며 자전거 라이더에게 양보해야 합니다.



CROSSING

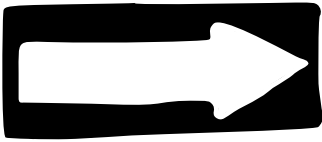
보행자 및 자전거 횡단 표지판

자동차 운전자와 자전거 라이더에게 전방에서 오프로드 트레일 횡단이 이루어질 수 있다는 경고 표시입니다.



내려서 걷기 표지판

자전거에서 내려서 걸어가야 하는 영역이 앞에 나온다는 것을 자전거 라이더에게 알려주는 경고 표지입니다.



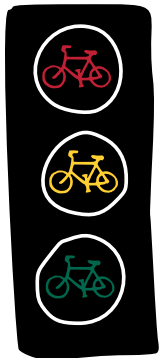
일방 통행로

일방 통행로에서 지정된 방향으로만 주행하십시오.



크로스라이드

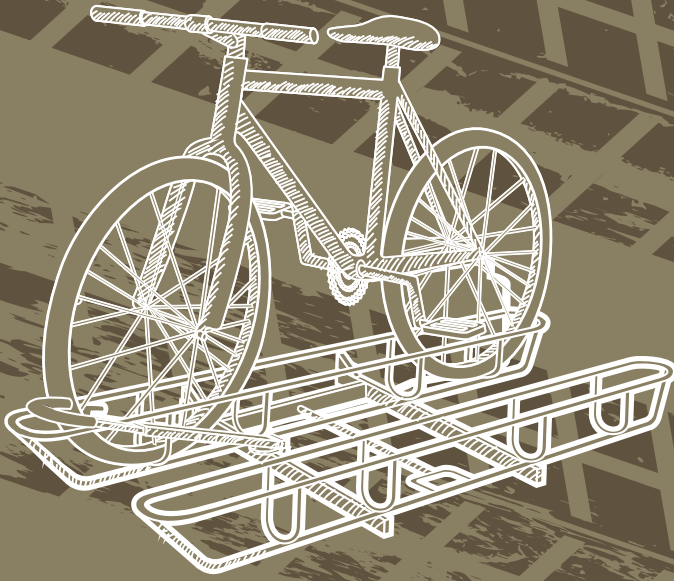
횡단보도에서 자전거 라이더는 자전거에서 내려서 자전거를 끌고 보행자처럼 걸어가야 합니다. 크로스라이드에서는 자전거 라이더가 자전거에서 내릴 필요 없이 자전거를 타고 건너갈 수 있습니다.



자전거 신호

교차로 또는 중간 블록 교차 지점에서 자전거 라이더의 움직임을 제어하는 데 사용되는 특정 교통 신호입니다.





자전거와 대중교통

Oakville Transit에서 자전거 실어 올리기 및 내리기

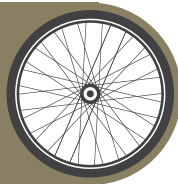


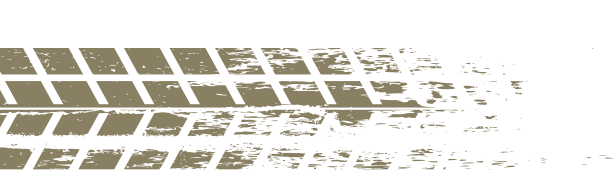
Oakville Transit

탑승 전에 다음을 기억하십시오.

- 자전거를 실어 올리고 고정하고 내릴 책임은 승객에게 있습니다. 모든 승객은 본인 책임하에 자전거 랙을 사용하며 Oakville Transit 버스는 자전거 분실 또는 손상에 대해 책임지지 않습니다.
- 안전을 위해, 버스에 올라타기 전에 버스가 완전히 정지했는지 확인하십시오. 버스의 연석 쪽에서 자전거를 실어 올리고 내리십시오.
- 자전거 랙은 탑승 순서대로 이용 가능합니다. 자전거 랙이 가득 차거나 이용 불가능한 경우 운전자의 재량에 따라 버스에 자전거를 실을 수 있습니다. 다른 고객의 편의나 안전에 방해가 되어서는 안 되며 자전거가 통로를 막아서도 안 됩니다.
- 자전거 랙에는 바퀴의 지름이 41cm(16인치) 이상인 일반 2륜 자전거만 허용됩니다. 자전거가 랙에 맞지 않으면 이동할 수 있는 다른 방법을 찾아야 합니다.
- 운전기사는 위험한 상황이거나 운전기사의 시야를 가릴 수 있는 물건이 자전거에 있을 경우 자전거 라이더의 탑승을 거부할 수 있습니다.
- 자전거는 자전거 랙이나 버스에 잠그거나 체인으로 묶어서는 안 됩니다.

자전거와 대중교통을 함께 이용하는 것은 장거리 라이더에게 유용한 옵션입니다.





자전거 실어 올리기

자전거 랙은 사용하기 매우 쉽습니다. 다음과 같은 단계를 따르면 됩니다.

1. 버스를 기다리는 동안 물병이나 자전거 자물쇠 등 자전거에서 느슨하게 놓여 있는 물건을 빼놓거나 고정합니다.
2. 자전거 랙 상단의 핸들을 눌러 래치를 풀고 자전거 랙을 내립니다.
3. 자전거 랙에 자전거를 올리고, 휠 슬롯에 타이어를 끼웁니다. 각 슬롯에는 앞바퀴와 뒷바퀴가 표시되어 있습니다.
4. 지지대를 빼고 앞타이어 위로 올려서 자전거를 제자리에 고정시킵니다.
5. 버스에 탑승합니다. 가는 동안 자전거를 주의하여 살핍니다.

자전거 내리기

1. 운전기사에게 자전거를 내리겠다고 말하고 앞문으로 내립니다.
2. 지지대를 빼고 타이어 위에서 내려서 풉니다.
3. 자전거 랙에서 자전거를 내립니다.
4. 아무도 사용하지 않을 경우 핸들을 눌러 래치를 풀고 자전거 랙을 잠금 위치로 접습니다.
5. 도로에서 자전거를 가지고 인도로 갑니다. 운전기사에게 안전하게 내렸다고 알립니다.

자세한 내용

자전거 타는 법 혹은 더욱 자신감 있는 자전거 라이더가 되는 법을 배우십시오. Oakville에서는 8세 이상의 어린이와 성인을 위한 다양한 프로그램을 제공합니다. 자세한 내용은 oakville.ca를 참조하십시오.

감사한 분들

CAN-BIKE 2 Student Handbook, Ontario Cycling Association/
Canadian Cycling Association Canadian Automobile
Association의 내용을 발췌했습니다.

Ontario Sport and Recreation Communities Fund의 도움으로,
메Make Your Move-Let's Get Physically Literate Program
을 활용해 자전거 주행 교육을 포함한 신체 활동을 높일 수 있는
교육 및 트레이닝 프로그램을 활용해 보실 수 있습니다. 이 핸드북의
견해가 Ministry of Tourism, Culture and Sport의 견해를 반드시
반영하지는 않습니다.





Korean

Town of Oakville

1225 Trafalgar Road
Oakville, ON L6H 0H3

905-845-6601 oakville.ca

