

## 自転車 ・ 徒歩

アールガウ州ではサイクリングロードが整備されており、快適にサイクリングを楽しむことができます。また、多くの人が自転車通勤をしています。歩行者やトレッキング専用のコースもあります。

### 徒歩・自転車[Velo] (Velo) で移動

アールガウ州での移動は自転車や徒歩が便利で、安全面も問題ありません。近距離の移動に車を使う人はあまりいません。ほとんどの自治体が自転車専用レーンやサイクリングパスを整備しています。信号機のついていない交差点では常に歩行者が優先されます。レジャーに最適な散歩、トレッキングコースもたくさんあります。トレッキングコースは黄色い標識が目印です。

### 自転車を利用するときのルール

スイスで自転車を利用するのに免許証や試験はありません。交通規則は基本的に車と同じです。自転車専用レーンがある場合はそこを走らなくてはなりません。自転車は公共道路での使用が可能である状態でなければなりません（整備されたブレーキ二つ、ベル、車体の前後とペダルに反射板、車体の前後にライト）。ヘルメットの着用は義務ではありませんが、推奨されています。そして、すべての自転車利用者は、損害（人および物に対しての）に備え、個人賠償責任保険に加入することが推奨されています。

### 自転車の乗り方を習う

自転車の乗り方を指導する講習会があります。自転車講習会はアールガウ州のすべての地域でPro Veloクラブが運営しています。外国人を対象とした特設講習会を開催している自治体もあります。自転車市[Velobörsen] (Velobörsen) で低価格の中古自転車を買うことができます。

### 自転車の運搬

電車やバスに自転車を持ち込むときは、専用の乗車券が必要です。自転車の持込みができない場合や、事前予約が必要な場合もあります。

### 詳細（リンク、連絡先、冊子、リーフレット）

[www.zdravo-aargau.ch/ja/mobility/bicycle--on-foot](http://www.zdravo-aargau.ch/ja/mobility/bicycle--on-foot)