

Велосипедные походы и безопасность туристов



**Выполнила:
Ученица 6 класса «Б»
МАОУ «Школа №84»
Голованова Ольга**



В настоящее время все более популярной становится ориентация людей на здоровый образ жизни. На первый план выходят доступные и простые виды активного отдыха. Один из таких видов - велосипедный туризм. Велосипед является одним из эффективных средств передвижения, он относительно дешёв, манёврен, автономен, бесперебоен и прост в управлении.



Существует несколько направлений обеспечения безопасности в велотуризме и связаны они могут быть с теми или иными условиями.

Первым и неперенным условием безопасности является **знание и безусловное выполнение правил дорожного движения** на всём протяжении маршрута. Это касается разметки дорог, знаков, правил обгона и т.д. Велотурист должен знать не только свой маневр, но и возможные действия всех участников движения - пешеходов, автомобилей и других транспортных средств. Велосипед приравнивается к другим транспортным средствам, поэтому велосипедист, должен помнить об ответственности, лежащей на нем.



Чрезвычайно важное значение для обеспечения безопасности велопохода имеет **правильная организация движения**. Участники должны двигаться друг за другом плотной группой в одну колонну. Направляющим идет инструктор, замыкающий назначается инструктором. Обычно это механик, санитар или наиболее опытный участник. Замыкающий никогда и никого не должен оставлять позади себя. Желательно, чтобы направляющий и замыкающий были одеты в яркую одежду (красную, оранжевую), или имели на спине крупные нашивки. Сознательное соблюдение велотуристами безопасной скорости и дисциплинированность на маршруте позволит предупредить аварии и обеспечить групповую безопасность похода.



Безопасность похода зависит от **метеорологических условий**. Решение продолжать движение, снизив темп, или переждать непогоду, скорректировав график похода, принимается исходя из следующего: обладает ли группа достаточным опытом езды в таких погодных условиях и позволяет ли продолжать движение дорожная обстановка; является ли ненастье затяжным или кратковременным; есть ли у группы необходимое снаряжение для движения в дождь (снег) и есть ли перспектива в конце дня обсушиться и согреться.



Следует полностью исключить из практики велотуристов **передвижение в тёмное время суток**, так как безопасность в это время резко снижается из-за недостаточной освещенности дороги и ее обочин. Кроме того, свет фар встречного автотранспорта, даже при мало интенсивном его движении, практически лишает велосипедиста зрения, адаптация же происходит медленно и может длиться до 5 минут.



Немаловажным условием в деле обеспечения безопасности движения является **правильное распределение груза между участниками группы**. Чрезмерная нагрузка может привести к быстрому утомлению: отсюда потеря координации, что в свою очередь может вызвать падение. Поэтому, чтобы не допустить такого явления, необходимо перед выходом на маршрут распределить весь груз между участниками, учитывая силы каждого



Наиболее сложным является **проезд группой населенных пунктов**, особенно крупных. Безопасность велотуристов при этом зависит от чёткого группового маневрирования и выполнения правил дорожного движения. Условием успешного маневрирования в городе является сохранение колонны, ее строя. Руководитель должен хорошо знать расположение транспортных магистралей и улиц города и заранее наметить наиболее короткие и простые пути к интересующим объектам.



Проблемы могут возникнуть и вследствие **травм участников похода, возможных заболеваний и ухудшения состояния велосипедиста в целом.** В зависимости от серьезности заболевания можно просто на время разгрузить участника, устроить дневку, но может потребоваться и срочная доставка его в больницу или отправка домой. Если поломка или болезнь произошли в группе школьников, то отправить участника с маршрута можно только в сопровождении взрослого. Если это невозможно, то вся группа бывает вынуждена прекратить поход.



Во многом **безопасность велопохода определяется качеством и состояние снаряжения.** Кроме велосипеда, это: насос со шлангом и переходником, велокамера, индивидуальный набор инструментов и запасных частей, масленка, велокомпьютер, чехол для перевозки велосипеда, чехол (пакет) для защиты от дождя седла и компьютера, фляга, велорюкзак или переметные сумки в комбинации с обычным рюкзаком, велосумки на передний багажник, велосумка на руль, резинки для крепления груза, защитные чехлы для защиты велорюкзака от дождя, фонарь велосипедный, тросик с замком, велорубашка, веломайка, велотрусы, велорейтузы (для холодной погоды), велошлем, велоперчатки, велотуфли, запасные велосипедные крылья, запасные педали, велобагажник, фара, задняя мигалка, флягодержатель, велосипедный замок.

Несколько советов начинающим, как покататься после работы и при этом не замерзнуть

ВЕЛОШЛЕМ
Подходит стандартный велосипедный, но лучше предпочесть модель с защитой лица.
Цена: 700-7400

ЗИМНЯЯ ВЕЛОРУБАШКА
Задняя часть имеет специальные карманы для защиты от ветра и влаги.
Цена: 1900-7200

ФЛИСОВАЯ ЛЕГКАЯ КУРТКА
Оптимальный вариант для холодной температуры тела. Карманы отводят влагу.
Цена: 3700-9100

ВЕЛОПЕРЧАТКИ
Специально разработаны для велосипедного спорта.
Цена: 890-1300

ВЕЛОРЕЙТУЗЫ
При выборе рейтуз надо учитывать велосипедный тип, чтобы избежать дискомфорта.
Цена: 1000-4700

СПЕЦИАЛЬНАЯ ОБУВЬ
Велотуфли должны быть удобными, легкими и иметь специальную подошву для лучшего сцепления с педалями.
Цена: 5000-8000

ВЕЛОРИЗКИ
Велорезинки должны быть хорошего качества, чтобы обеспечить лучшее сцепление с дорогой.
Цена: 1300-4000

НАЛОЖНИКИ И НАКОЛЕННИКИ
Эти аксессуары помогут защитить колени и локти от травм во время езды.
Цена: 600-1900



Ваш тур на велосипеде, ваше новое приключение в жизни станет особенным и непохожим ни на одно из тех, о которых вы могли прочитать или услышать от других путешественников. Не большие трудности в пути, которые могут произойти с каждым, будут вспоминаться с особым трепетом и теплом, как самые яркие моменты.

