## 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 -

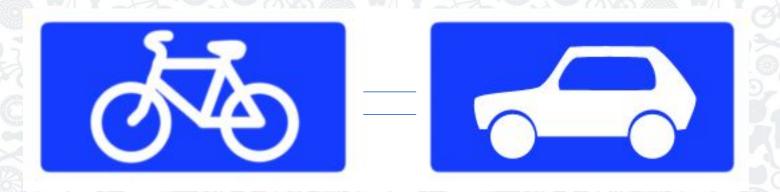
велосипедный туризм. Велосипед является одним из эффективных средств передвижения, он относительно дёшев, манёврен, автономен, бесперебоен и прост в управлении.





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

Первым и непременным 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 колону. 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.





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.



