

*Основные факторы,  
оказывающие влияние на  
безопасность человека в  
дальнем(внутреннем) и  
выездном туризме.*

# Ответьте на вопросы

## Вариант 1

1. С какого возраста можно управлять велосипедом на дороге?
2. Правила безопасности при управлении велосипедом
3. Какое снаряжение необходимо велотуристу?

## Вариант 2

1. Что входит в велоаптечку?
2. Какие бывают велосипеды?
3. Правила движения в темное время суток.

# Дальний(внутренний) туризм



**Дальний(внутренний) туризм – разновидность выездного туризма, это путешествие в пределах Российской Федерации, в районах, значительно отдаленных от места жительства.**

# Выездной туризм

Выездной туризм – это путешествие в зарубежные страны.



# Это связано с передвижением человека различными видами транспорта





**Эти  
путешествия  
связаны с  
перемещением  
человека на  
большие  
расстояния, в  
другие  
часовые пояса  
и  
климатические  
условия.**



# Разница во времени

## Москва

Екатеринбург

2 часа

Омск

3 часа

Новосибирск

4 часа

Якутск

6 часов

Петропавловск-  
Камчатский

9 часов





**При переезде на большие расстояния смещается и режим жизни, что создает дискомфорт организму, ему приходится какое-то время перестраиваться на новый режим.**

**То же происходит при смене климатических условий.**

# Подготовка к путешествию

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ

- Детальное изучение климатических особенностей и их влияния на организм;
- Безопасное поведение в



## ПРАКТИЧЕСКАЯ

### Укрепление здоровья



**В первые дни у  
вас могут  
возникнуть:**

- Легкое недомогание;
- Снижение работоспособности;
- Апатия;
- Нарушение сна;
- Нарушение аппетита.

**НО ЭТО  
БЫСТРО  
ПРОХОДИТ!!!**



**ПРИЯТНОГО**

**ОТДЫХА !**