

*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.

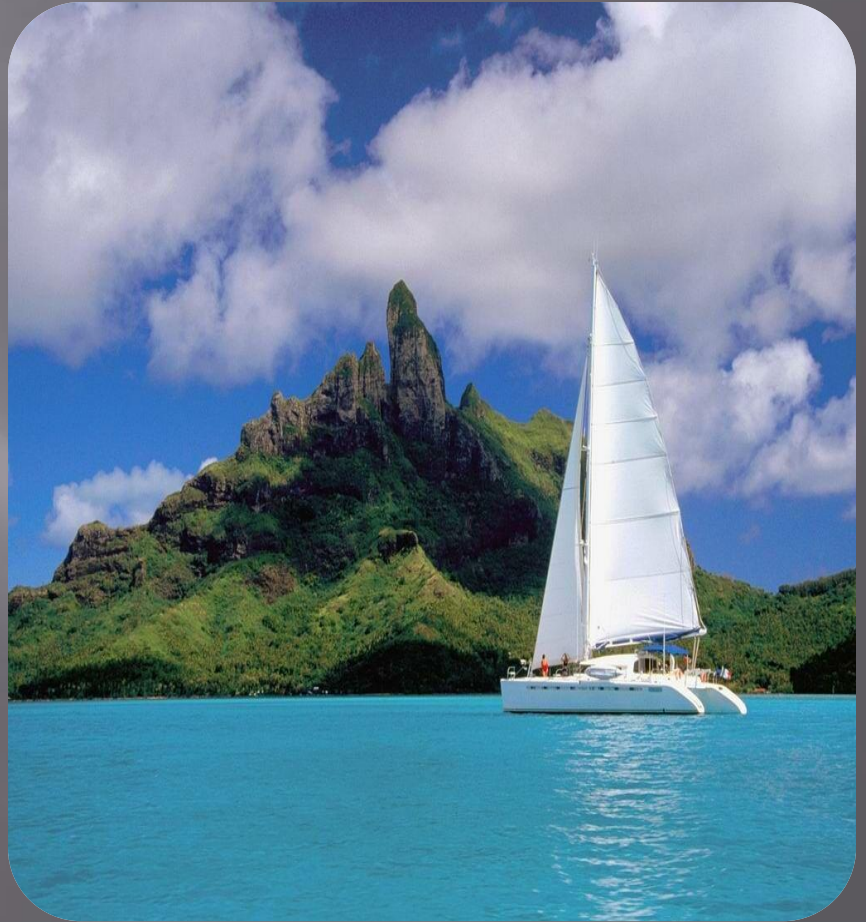
Выездной туризм

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 !