

Велосипедные походы и безопасность туристов



6 класс



План урока

6 класс

1. Особенности велосипедного похода
2. Подготовка к велосипедному походу
3. Организация движения на маршруте
4. Обеспечение безопасности велопохода
5. Заключение: вывод, домашнее задание



Особенности велосипедного похода

На велосипедах можно проехать практически по любой дороге, тропинке и просто по ровной поверхности, преодолевать различные препятствия: преодолевать овраги, пересекать вброд речку.

У велосипедистов более широкие возможности в выборе маршрута путешествия: *скорость передвижения велосипедиста в несколько раз выше скорости пешехода*



Велосипедный туризм в России возник в конце 1890-х гг. В **1885 г.** в Санкт-Петербурге было организовано общество велосипедистов-туристов. Уже в это время любители велосипедных путешествий организовали дальние походы:

- ❖ из Москвы в Санкт-Петербург;
- ❖ из Санкт-Петербурга в Париж;

Велосипед – транспортное средство, имеющее два колеса и приводимое в движение мускульной силой человека.

Управлять велосипедом при движении по дорогам Правилами дорожного движения разрешается лицам не моложе **14 лет**. В некоторых регионах страны этот возраст может быть снижен до **12 лет**.



За день движения подготовленные велосипедисты в зависимости от различных условий похода (погодные условия, сложность маршрута) могут **проехать от 40 до 120 км**.

Кроме того, в походе велосипедисту нет необходимости нести на себе туристское снаряжение, он может его укрепить на велосипеде

Дорожный велосипед имеет прочную раму и широкие шины. Высоту руля дорожного велосипеда можно регулировать.

Детали дорожных велосипедов изготавливаются с большим запасом прочности.

Такой велосипед хорошо идёт по ухабистым дорогам без покрытия, а также по песку и гравию.



У спортивных велосипедов меньше масса, более лёгкие колёса с узкими шинами, они имеют более лёгкий ход и хорошую маневренность.

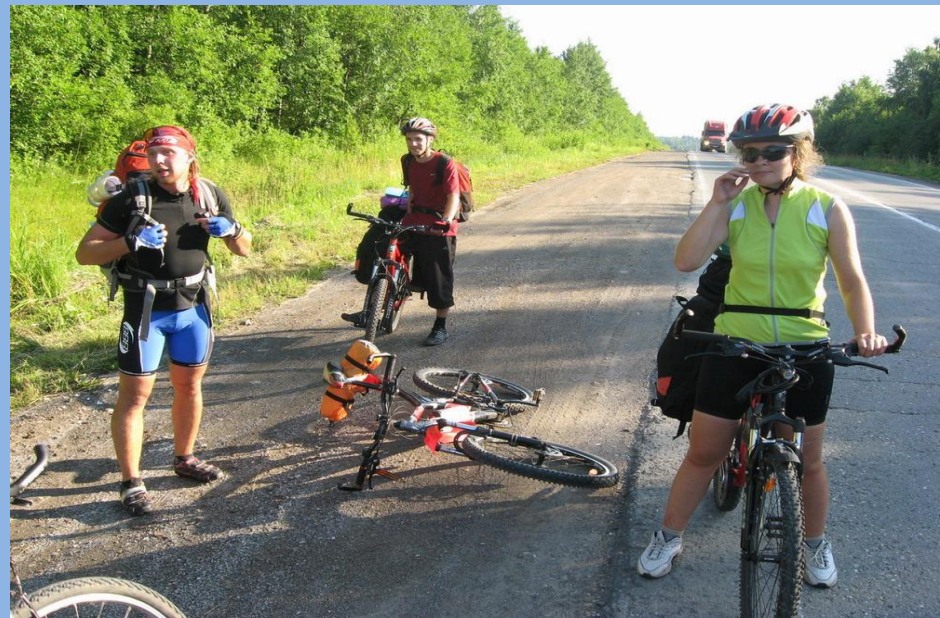
Спортивные велосипеды предпочтительнее использовать при езде по дороге с твёрдым покрытием (асфальтовым или бетонным).



Подготовка к велосипедному походу

При подготовке к любому велосипедному походу необходимо: тщательно осмотреть велосипед, выявить и устранить неисправности и отклонения в работе, протереть и смазать все трущиеся детали, проверить балансировку колёс и накачку шин, работу тормозов, укрепить багажник.

После этого нужно опробовать велосипед на ходу.



В процессе подготовки к походу следует продумать и подобрать снаряжение с учетом длительности и сложности маршрута.

В снаряжение велотуриста кроме обычных вещей, традиционных и необходимых в любом туристском походе (например, палатка, рюкзак, посуда, костровое оборудование и т.п.), обязательно входит ремонтный набор (даже при однодневном походе).

Обычно в ремонтный набор входят: комплект гаечных ключей, плоскозубцы, отвертка, резиновый клей, резина для заплат, ножницы, велосипедный насос и запасные детали (запасная шина или камера, гайки, шайбы, шарикоподшипники, спицы, тормозные колодки и др.).



Основные требования к техническому состоянию велосипеда:

- ❖ велосипед должен иметь исправные тормоза и звуковой сигнал
- ❖ при движении в темное время суток велосипед должен быть оборудован спереди фонариком белого цвета, а сзади – светоотражателем красного цвета.
- ❖ при подготовке к велосипедному походу необходимо тщательно осмотреть велосипед, выявить и устранить неисправности

Одежда велотуриста должна соответствовать его походному стилю и удобству при передвижении на велосипеде.

Необходимо иметь с собой две пары трусов и маек с короткими рукавами, ковбойку, легкий хлопчатобумажный костюм, короткие (до колен) брюки или шорты, 3 — 4 пары хлопчатобумажных носков и велоперчатки.



На случай холодной погоды не будут лишними шерстяной свитер, шерстяные носки, перчатки и штормовая куртка.

В качестве головного убора целесообразно взять легкую панаму или шапочку из хлопчатобумажной ткани с козырьком.

В походе, велотуристы обычно обходятся двумя парами обуви: *при движении — кроссовками с твердой подошвой, на отдыхе — тапочками или сандалиями.*

В любом походе случиться может всякое: упал с байка — пара царапин, синяки, ссадины, ушибы; перегрелся на солнце во время покатушек — заработал себе головную боль; кончилась вода и пришлось пить из местного пресного источника — диарея, расстройство желудка и прочее.



Поэтому, вот примерный самый **минимальный состав аптечки:**

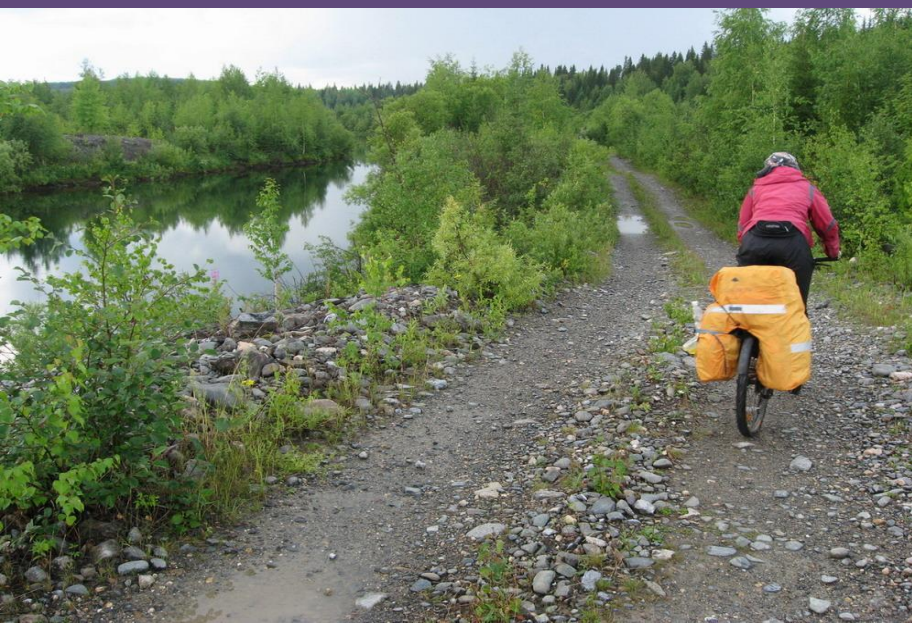
зеленка; йод; бинты (желательно сразу набор прикупить включая и эластичные бинты); вата; антисептики; таблетки от головной боли; таблетки от расстройства желудка; нашатырный спирт; аспирин; марганцовка; сюда же можно включить и средства личной гигиены (влажные салфетки, мыло, зубную пасту, зубную щетку и прочее)

Организация движения на маршруте

Для велосипедного путешествия следует выбирать дороги местного значения с асфальтовым или песчано-гравийным покрытием..

Многодневные походы и путешествия на велосипедах совершаются, как правило, группами по 4 — 6 чел.

Такая группа считается наиболее мобильной, способной быстро оказать необходимую помощь пострадавшему туристу и устранить техническую неисправность.



При движении по маршруту повышенного внимания от туристов требуют подъемы и спуски.

Однако короткие и некрутые подъемы можно преодолевать с ходу, а длинные и затяжные лучше пройти пешком.

На спусках велосипедистам необходимо притормаживать с самого начала спуска, выдерживая при этом *дистанцию до другого велотуриста, равную 10—12 м*

Крутые повороты на спусках целесообразно проезжать на малой скорости, так как на большой скорости велосипед может занести.

При езде необходимо учитывать также, что обочина бывает рыхлой и съезжать на нее следует очень осторожно, во избежание падения в связи с резким снижением скорости движения.



Рекомендуется через **20 — 25 мин** после начала движения сделать технический привал. Его проводят в целях проверки технической исправности велосипедов и устранения выявленных недостатков. Скорость движения на маршруте у начинающих туристов не должна превышать **10—12 км/.**

Увлекаться большими скоростями не следует, так как это лишает человека возможности видеть красоту окружающей

природы.

Распорядок дня велотуристов зависит от времени года и района похода. Заканчиваться дневной ***переход*** ***обязательно должен за 1 — 2 ч до наступления темноты.***

Важнейшим условием обеспечения безопасности велопохода является неукоснительное соблюдение всеми туристами группы Правил дорожного движения.



Скорость во время движения по маршруту необходимо выдерживать с учетом состояния дороги и снижать ее на спусках, особенно на дорогах с плохим покрытием, а также при движении по мокрому шоссе или грунтовой дороге с лужами.

Туристы должны знать, что запрещено продолжать движение по маршруту в сумерки и ночью, а также при плохой видимости на дороге из-за тумана или сильной дымки.

Обеспечение безопасности велопохода

Для юных велосипедистов в России управление велосипедом на дорогах в соответствии с Правилами дорожного движения (ПДД) разрешается лицам не моложе 14 лет.

С этого же возраста разрешается участвовать в велосипедных туристских походах. Вместе с тем этот возраст может быть снижен, до 12 лет решениями соответствующих органов власти — республик в составе РФ, а также краев и областей.



Юным туристам, достигшим 12 лет, можно принимать участие вместе с родителями в велосипедных походах выходного дня. В любом случае необходимо в полном объеме хорошо усвоить Правила дорожного движения и обязанности велосипедиста как водителя транспортного средства.

Для осуществления велосипедных путешествий и туристских походов пригодны любые велосипеды, как дорожные, так и спортивные.

Важнейшим условием обеспечения безопасности велопохода является строгое соблюдение всеми туристами группы Правил дорожного движения.

Скорость во время движения по маршруту необходимо выдерживать с учётом состояния дороги и снижать её на спусках, особенно на дорогах, с плохим покрытием, а также при движении по мокрому шоссе или грунтовой дороге с лужами.



Нельзя продолжать движение по маршруту в сумерки и ночью, а также при плохой видимости на дороге из-за тумана или сильной дымки.

При необходимости движения в таких условиях велосипед следует вести в руках, соблюдая правила движения пешехода по дорогам.

Нужно постоянно следить за состоянием велосипеда, проводя его технический осмотр ежедневно, а любые неисправности сразу исправлять.



Заключение

В настоящее время популярность велосипедных путешествий более возрастает.

Преимущества велосипедов по сравнению с другими видами транспорта трудно переоценить: можно проехать практически по любой дороге, тропинке и просто по ровной поверхности.

Ведя велосипед в руках, возможно преодолевать различные препятствия во время движения по маршруту: переходить через овраги, пересекать пески, преодолевать вброд речку.

У современных велосипедистов более широкие возможности в выборе маршрута путешествия, так как скорость передвижения велосипедиста в несколько раз выше скорости пешехода.

Домашнее задание
§ 13 стр.63-69

