

Тема урока:



Велосипедные походы

5 класс





Упра **на**
дороге Правилами дорожного
движения разрешается лицам
не моложе 14 лет и участвовать
в велосипедных походах тоже с
14 лет.



Для путешествий и походов подойдут любые велосипеды, как дорожные, так и спортивные.

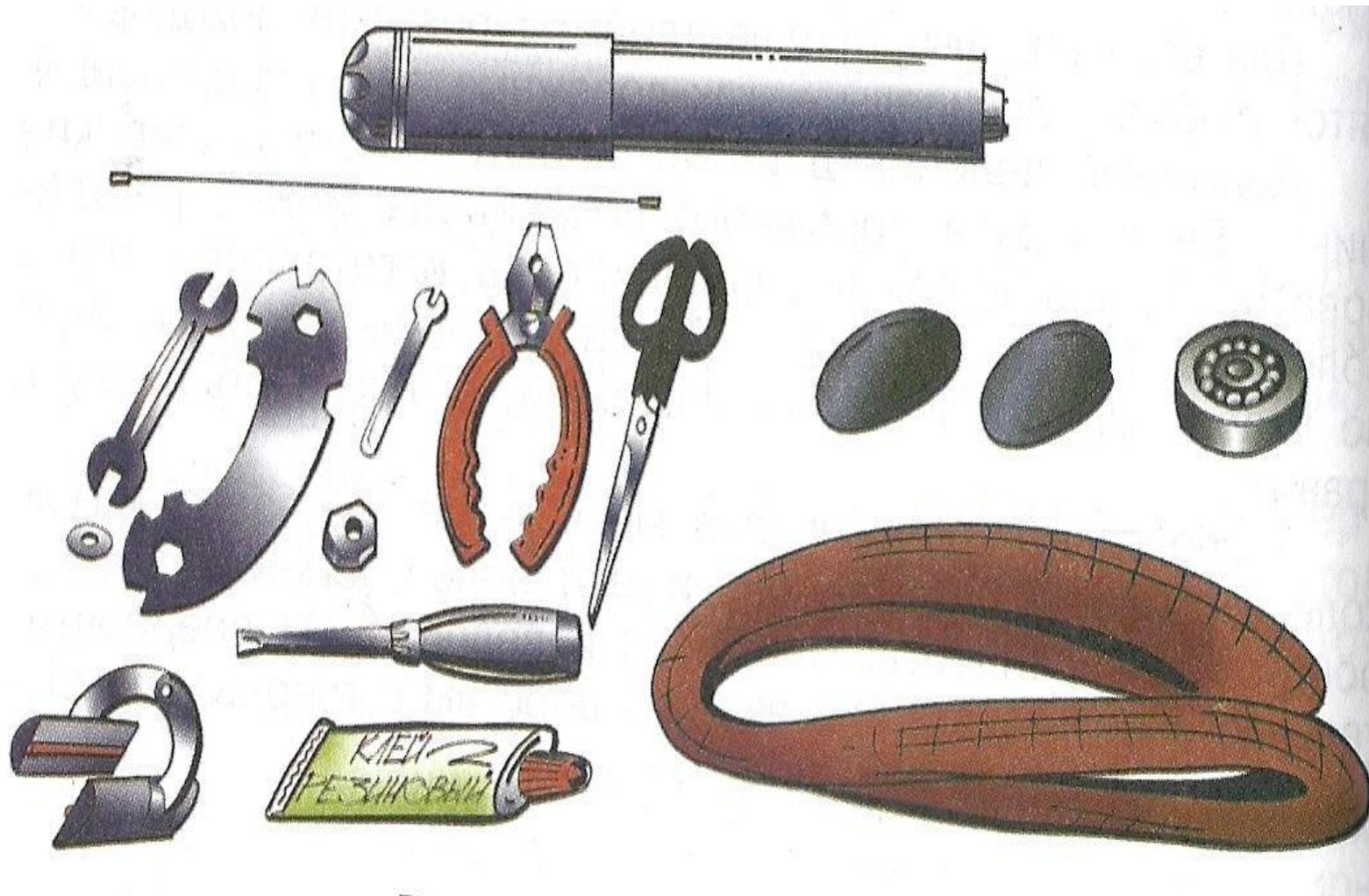


- **Дорожный велосипед** имеет прочную раму, широкие шины. Высоту руля можно регулировать. Детали дорожных велосипедов изготавливаются с большим запасом прочности.



- У **спортивных** велосипедов масса меньше, легкие колеса с узкими шинами, они имеют более легкий ход и хорошую маневренность.

Подготовка к велосипедному походу



Снаряжение:

- палатка
- рюкзак
- костровое оборудование
- ремонтный набор
- две пары трусов и маек с короткими рукавами
- ковбойку
- легкий х/б костюм
- короткие брюки
- х/б носки
- велоперчатки
- одежду для холодной погоды
- головной убор





ия
М

а м
нач

**движения нужно сделать технически
привал.**

- Скорость движения 10-12 км/час**
- Дистанция между велосипедистами
10-12 м.**
- Заканчиваться дневной переход
должен за 1-2 часа до наступления
темноты.**

Обеспечение безопасности велосипедистов



- 1. Соблюдение Правил дорожного движения.
- 2. Соблюдать скоростной режим.
- 3. Нельзя продолжать движение по маршруту в сумерки, при плохой видимости, в туман. При необходимости вести велосипед в руках соблюдая правила пешехода.
- 4. Постоянно следить за состоянием велосипеда.
- 5. Строго соблюдать дисциплину.



