

# ВЕЛОСИПЕДНЫЕ ПОХОДЫ И БЕЗОПАСНОСТЬ ТУРИСТОВ



# ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ТУРИЗМ

- 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.



# ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ТУРИЗМ

- На велосипедах можно проехать практически по любой дороге, тропинке и просто по ровной поверхности. За день движения подготовленные велосипедисты могут проехать от 40 до 120 км. В настоящее время привлекательность велосипедных путешествий растет, особенно после того, как в продаже появились различные виды велосипедов и расширились возможности велосипедных походов.



# ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ТУРИЗМ

**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**

# ВИДЫ ВЕЛОСИПЕДОВ

В настоящее время привлекательность велосипедных путешествий растет, особенно после того, как в продаже появились различные виды велосипедов и расширилась возможность велосипедных походов.



# ВИДЫ ВЕЛОСИПЕДОВ

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 легкие колеса с узкими шинами, они имеют более легкий ход и хорошую маневренность. Спортивные велосипеды предпочтительней использовать при езде по дорогам с твердым покрытием.



# ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИЧЕСКОМУ СОСТОЯНИЮ ВЕЛОСИПЕДА:

-велосипед должен иметь исправные тормоза и звуковой сигнал



-при движении в темное время суток велосипед должен быть оборудован впереди фонариком белого цвета, а сзади – светоотражателем красного цвета.

-при подготовке к велосипедному походу необходимо тщательно осмотреть велосипед, выявить и устранить неисправности



# ПОДГОТОВКА К ВЕЛОСИПЕДНОМУ ПОХОДУ

## Необходимо:

- Тщательно осмотреть велосипед
- Выявить и устранить неисправности и отклонения в работе
- Протереть и смазать все трущиеся детали
- Проверить балансировку колес и накачку
- жизнь
- Укрепить багажник



- Продумать и подобрать снаряжение с учетом длительности и сложности маршрута
- Собрать ремонтный набор, в который входят: комплект гаечных ключей, плоскозубцы, отвертка, резиновый клей, резина для заплат, ножницы, велосипедный насос и запасные детали





# ПОДГОТОВКА К ВЕЛОСИПЕДНОМУ ПОХОДУ

Иметь с собой две пары маек с короткими рукавами, ковбойку, легкий хлопчатобумажный костюм, короткие брюки или шорты, три-четыре пары хлопчатобумажных носков и велоперчатки.



Шерстяной свитер, шерстяные носки, перчатки, штормовая куртка – на случай холодной погоды  
Кроссовки с твердой подошвой, тапочки или сандалии

# ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ВЕЛОПОХОДА:

Скоростные шоссе и автомагистрали не рекомендуются для велотуристов из-за их повышенной опасности



Группы по 4-6 человек считаются наиболее мобильной  
Коротки и некрутые подъемы можно преодолевать с ходу, длинные и затяжные лучше пройти пешком



На спусках велосипедистам следует притормаживать с самого начала спуска, выдерживая дистанцию 10-12 м  
Крутые повороты на спусках следует проезжать на малой скорости, так как на большой скорости велосипед может занести.



# ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ВЕЛОПОХОДА:



Необходимо учитывать, что обочина бывает очень рыхлой и съезжать на нее следует очень осторожно, чтобы избежать падения из-за резкого снижения скорости движения.

Через 20-25 мин после начала движения рекомендуется сделать технический привал.



# ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ВЕЛОПОХОДА:

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.



Увлекаться большими скоростями не следует, так как это требует не только значительных физических затрат, но и повышенного внимания в управлении велосипедом.

# Домашнее задание

1. Чем привлекателен велосипедный туризм и какие особенности необходимо учитывать при подготовке к нему?
2. Какие возрастные ограничения существуют для юных велотуристов?
3. На что следует обратить внимание при подготовке велосипеда к походу?
4. Перечислите основные меры безопасности, которые необходимо соблюдать на маршруте в велопоходе.