

Тема урока:



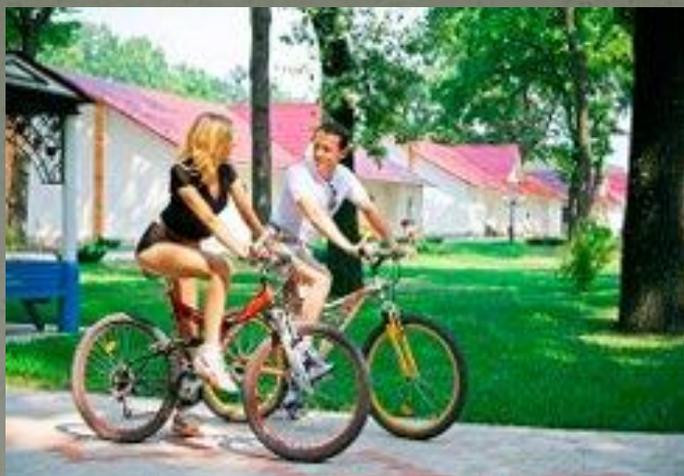
Велосипедные походы и безопасность туристов



5 класс
Ветров И.Ю.



Управлять велосипедом 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**.

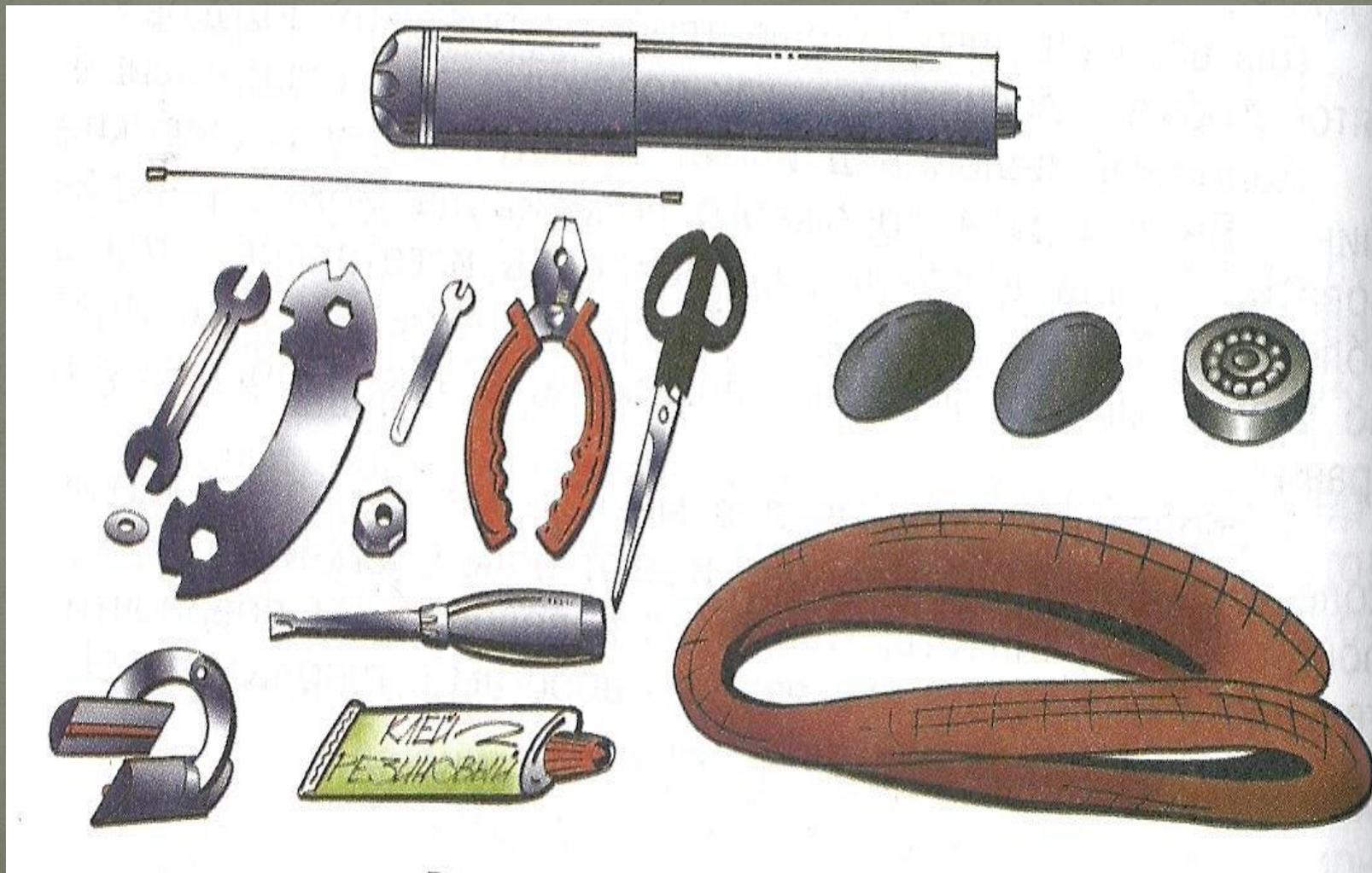


- **Дорожный велосипед** имеет прочную раму, широкие шины. Высоту руля можно регулировать. Детали дорожных велосипедов изготавливаются с большим запасом прочности.



- 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
- на
на
- движения нужно сделать технический 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.



Движени
е в
сумерки





**Размещение
велосипедов
на биваке**