

**ВЕЛОСИПЕДНЫЕ
ПОХОДЫ И
БЕЗОПАСНОСТЬ
ТУРИСТОВ**

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



При подготовке к велосипедному походу необходимо

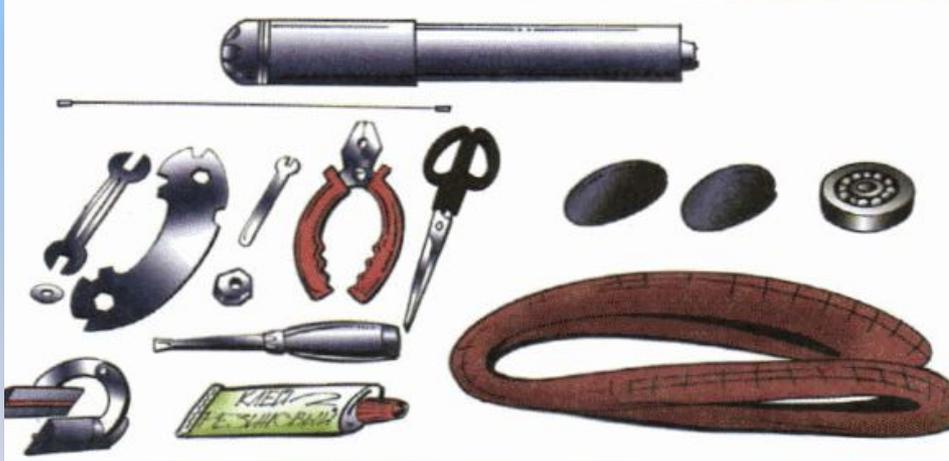
- тщательно осмотреть велосипед, выявить и устранить неисправности и отклонения в работе
- протереть и смазать все трущиеся детали
- проверить балансировку колес и накачку шин
- Проверить работу тормозов, укрепить багажник



Снаряжение велотуриста

Ремонтный набор

- велосипедный насос и запасные детали (запасная шина или камера, гайки, шайбы, шарикоподшипники, спицы, тормозные колодки и др.).



- комплект гаечных ключей,
- плоскозубцы,
- отвертка,
- резиновый клей,
- резина для заплат,
- ножницы,

Одежда велотуриста

- две пары трусов и маек с короткими рукавами,
- легкий хлопчатобумажный костюм,
- короткие (до колен) брюки или шорты,
- три-четыре пары хлопчатобумажных носков
- велоперчатки.

На случай холодной погоды нужны:

- шерстяной свитер, шерстяные носки,
- Перчатки,
- штормовая куртка.

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

- две пары обуви: в движении — кроссовки с твердой подошвой, на отдыхе — тапочки или сандали



Велосипед

У спортивных велосипедов меньше масса, более лёгкие колеса с узкими шинами,. Спортивные велосипеды предпочтительнее использовать при езде по дорогам с твёрдым покрытием (асфальтовым или бетонным).



Дорожный велосипед имеет прочную раму и широкие шины. Высоту руля дорожного велосипеда можно регулировать. Детали дорожных велосипедов изготавливаются с большим запасом прочности.

Организация движения на маршруте



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

Путешествия на велосипедах совершаются, как правило, группами по 4—6 человек



Подъемы и спуски

Короткие и некрутые
подъемы



Длинные и затяжные



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

Обеспечение безопасности ВЕЛОПОХОДОВ

*Скорость движения на
маршруте у начинающих
туристов 10—12 км/ч*



*Нельзя продолжать движение
по маршруту в сумерки и
ночью*

*Ежедневно проводить технический
осмотр, неисправности и отклонения в
работе сразу исправлять.*