

**Основные факторы,
оказывающие влияние на
безопасность человека в
дальнем и выездном
туризме**

Решите тест

1. С наступлением темноты:

А) достаточно, если велосипедист освещает дорогу включенным карманным фонариком;

Б) на велосипеде должна быть включена передняя фара и задний фонарь;

В) на велосипеде должна быть включена передняя фара.

2. Предупредительный сигнал об изменении направления движения велосипедист должен подавать:

А) всегда, когда изменяется направление движения.

Б) только при обгоне или при повороте направо;

В) только при обгоне или повороте налево;

3. Если велосипедист хочет обогнать транспортное средство, то он:

А) не должен подавать предупредительный сигнал и может сразу совершать свой маневр;

Б) должен подавать предупредительный сигнал об изменении направления движения в том случае, если он видит другое транспортное средство, которое следует за ним;

В) обязательно должен подать предупредительный сигнал.

4. Водителю велосипеда запрещается:

А) ездить, держась за руль руками;

Б) перевозить груз, который выступает более чем на 0.5 м. по ширине или длине за габариты велосипеда;

В) двигаться по велосипедной дорожке при наличии рядом дороги.

5. До какого возраста нельзя ездить на велосипеде по дорогам и улицам?

А) до 12 лет;

Б) до 14 лет;

В) до 16 лет.

6. Допускается посадка одного велосипедиста для перевозки на подростковом велосипеде в возрасте:

- А) до 15 лет;
- Б) до 16 лет;
- В) до 18 лет.

7. Велосипедисты, едущие группой по шоссе, могут ехать:

- А) в два ряда;
- Б) только по одному, друг за другом;
- В) в три ряда.

8. Предупредительный сигнал об изменении направления движения влево велосипедист подает:

- А) спокойным поднятием руки;
- Б) взмахом руки;
- В) четким выбрасыванием левой руки в сторону.

9. При движении по шоссе велосипедист:

- А) ни в коем случае не имеет права ехать, не держась за руль;
- Б) может ехать, не держась за руль, лишь в этом случае, если вблизи нет ни одного транспортного средства;
- В) может не держаться за руль, но обе ноги должны быть все время на педалях.

10. Водителю велосипеда не запрещается:

- А) ездить, не держась за руль хотя бы одной рукой;
- Б) перевозить груз, который выступает не более чем на 0.5 м. по ширине или длине за габариты велосипеда;
- В) двигаться по дорожке при наличии рядом велосипедной дорожки.

Дальний (внутренний) туризм — разновидность выездного туризма, это путешествия в пределах Российской Федерации, в районах, значительно отдалённых от места жительства (в других областях и регионах).



Выездной туризм — это путешествия в зарубежные страны.

Дальние и выездные туристические путешествия связаны с передвижением человека на различных видах транспорта: железнодорожном, морском, авиационном и автомобильном.



Разница во времени

Москва	
Екатеринбург	2 часа
Омск	3 часа
Новосибирск	4 часа
Якутск	6 часов
Петропавловск-Камчатский	9 часов



При переезде на большие расстояния смещается и режим жизни, что создает дискомфорт организму, ему приходится какое-то время перестраиваться на новый режим.

То же происходит при смене климатических условий.

Факторы влияющие на безопасность в дальнем и выездном туризме





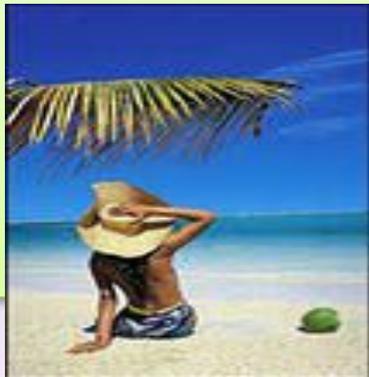
При переезде на большие расстояния смещается и режим жизни, что создает дискомфорт организму, ему приходится какое-то время перестраиваться на новый режим.

То же происходит при смене климатических условий.

Подготовка к путешествию

Теоретическая

- -Детальное изучение климатических особенностей и их влияния на организм;
- Безопасное поведение в транспорте.



Практическая

- Укрепление здоровья.



В первые дни у вас могут возникнуть:

- -Легкое недомогание;
- -Снижение работоспособности ;
- -Апатия;
- -Нарушение сна;
- -Нарушение аппетита.

НО ЭТО БЫСТРО ПРОХОДИТ!!!



ДОМАШНЕЕ задание :

- 1. Факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме**
2. Сфотографируйте ответы на тест и прикрепите и отправьте фото в дневнике или в контакте мне