# *Велосипедные походы и безопасность туристов*

# Цель урока:

Сформировать у учащихся целостное представление о велосипедном туризме, требованиях, предъявляемых к участникам велосипедного похода. Познакомить с основными мероприятиями, проводимыми при подготовке к походу, обеспечением безопасности его участников, организацией движения туристов на маршруте.

**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

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

# 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

Путешествовать на велосипедах можно на всей территории страны. Однако начинающим велотуристам рекомендуются районы, где преобладают равнинные дороги, проходимые в любую погоду, и большая часть маршрутов идет по лесистой местности.

Для велосипедного путешествия лучше всего выбирать дороги местного значения с асфальтовым или песчано-гравийным покрытием. Скоростные шоссе и автомагистрали федерального значения для велотуристов не рекомендуются из-за их повышенной опасности, обусловленной интенсивным движением автотранспорта и высокой загазованностью воздуха над ними.

# Обеспечение безопасности велопохода:

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

Группы по 4-6 человек считаются наиболее мобильной.
Короткие 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:

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

**Обеспечение безопасности велопохода:**

- соблюдение Правил Дорожного Движения;
- при движении учитывать состояние дороги;
- не продолжать движение при плохой видимости и в сумерках;
- постоянно следить за техническим состоянием велосипеда.

# 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.

# Закрепление материала:

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