



Памятка участнику велопробега

Югорск-Советский 2019

Читать всем обязательно

Начнем с подготовки своего велосипеда

- После зимы он конечно нуждается в уходе.
- Обслужить велосипед можно самому, или доверится специалисту (магазин МАГ на ул. Монтажников 2, отдел велосипедов)



Решил сам? Тогда начнем с внешнего осмотра

- Осмотри его на предмет неисправностей, болтающихся деталей, проверь работу руля, тормозов, переключателя, цепи, педалей. Все должно крутиться легко и без посторонних звуков.



Настройка перед поездкой

- После зимы необходимо подкачать колеса (давление смотри на крышках), установить высоту седла (нога должна иметь возможность выпрямляться), а также смазать и очистить цепь



Теперь ты можешь выехать на улицу

- Соблюдай ПДД - это твоя безопасность!
- Катайся с друзьями – это весело!
- Найди единомышленников – это ВЕЛОСРЕДА!



- 
- **Нягань**
в 20.00, 3 мкр. памятник «Вечный огонь»
 - **Югорск**
в 20.00, Фонтанная площадь
 - **Сургут**
в 20.00, СК «Энергетик»
 - **Ханты-Мансийск**
в 19.00, парк им. Бориса Лосева
 - **Междуреченский**
в 19.00, Центральная площадь

ВЕЛОСРЕДА

#ВЕЛОСРЕДАХМАО



ФЕДЕРАЦИЯ
ВЕЛОСПОРТА
ЮГРЫ



vk.com/cycling_federation

Будь в тренде –на работу на велосипеде

- Освежает
- Вдохновляет
- Придает сил
- Пример детям
- Никаких пробок
- Добавляет здоровья
Вам и окружающим





Способен на большее?

- Вступай в клуб Вело-Югорск в Strava, участвуй в соревнованиях, записывай свои результаты

STRAVA 🔍 Панель управления ▾ Тренировка ▾ Новинки ▾ Задачи Premium-аккаунт 🔔 🌐 +



Удалить

Вело-Югорск, Yugorsk, НМАО

Редактировать клуб

Югорск, Ханты-Мансийский автономный округ, Россия
<https://vk.com/veloyugorsk>

Сообщество велосипедистов, проживающих в г. Югорске и прилегающих городах и поселках. Просмотр интересных и популярных маршрутов, виртуальные соревнования на регулярных участках.



Накануне велопробега

- Приготовь заранее паспорт, расписку от родителей (участникам от 14 до 18 лет), одежду по погоде, шлем
- Проверь велосипед (см. начало)
- Не забудь взять телефон, деньги на карманные расходы (будет памятная атрибутика мероприятия), немного питьевой воды, шоколадный батончик
- Поставь будильник, чтобы успеть к месту регистрации во время, перед сном прогуляйся на свежем воздухе и ложись пораньше спать
- Утром завтрак обязательно, но легкий, лучше без мяса
- Начало **регистрации в Югорске в 9.00** на фонтанной площади, в **Советском в 10.30** на стадионе Юбилейный

Велопробег - это ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

- Внимание, двигаться будем по автомобильным дорогам, колонной в два ряда по правому краю дороги
- Помни, в велопробеге ты не один, а в большой компании, двигаться надо аккуратно, не мешая другим. Тут есть и те, кто совсем недавно сел на велосипед. Не надо демонстрировать свои способности езды на заднем колесе, или «без рук» – не создавай опасной ситуации, покажи пример окружающим
- **Обгоны, остановки в колонне, размахивание руками, использование телефона на ходу – строго запрещены**, организаторы **(в ярких майках)** оставляют за собой право отстранить от участия в велопробеге

**Удачи на дорогах!
И до встречи на
велопробеге
26 мая!**