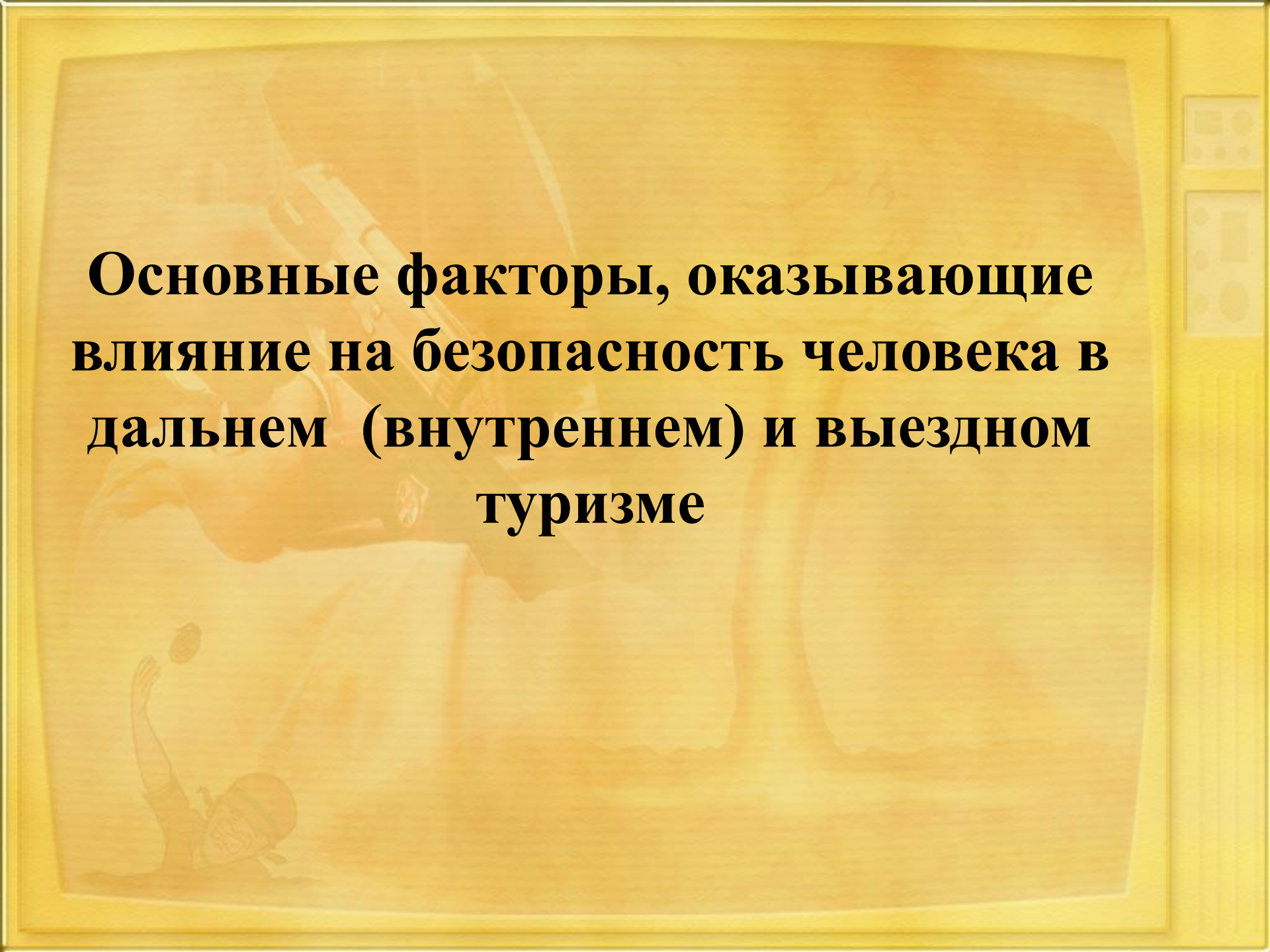


# Вопросы для повторения:

- Чем привлекателен велосипедный туризм и какие особенности необходимо учитывать при подготовке к нему?
  - На что следует обратить внимание при подготовке велосипеда к походу?
  - 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.



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



# Туризм

**Дальний (внутренний) туризм** — разновидность выездного туризма, это путешествия в пределах Российской Федерации, в районах, значительно отдаленных 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.



# Особенности туризма

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

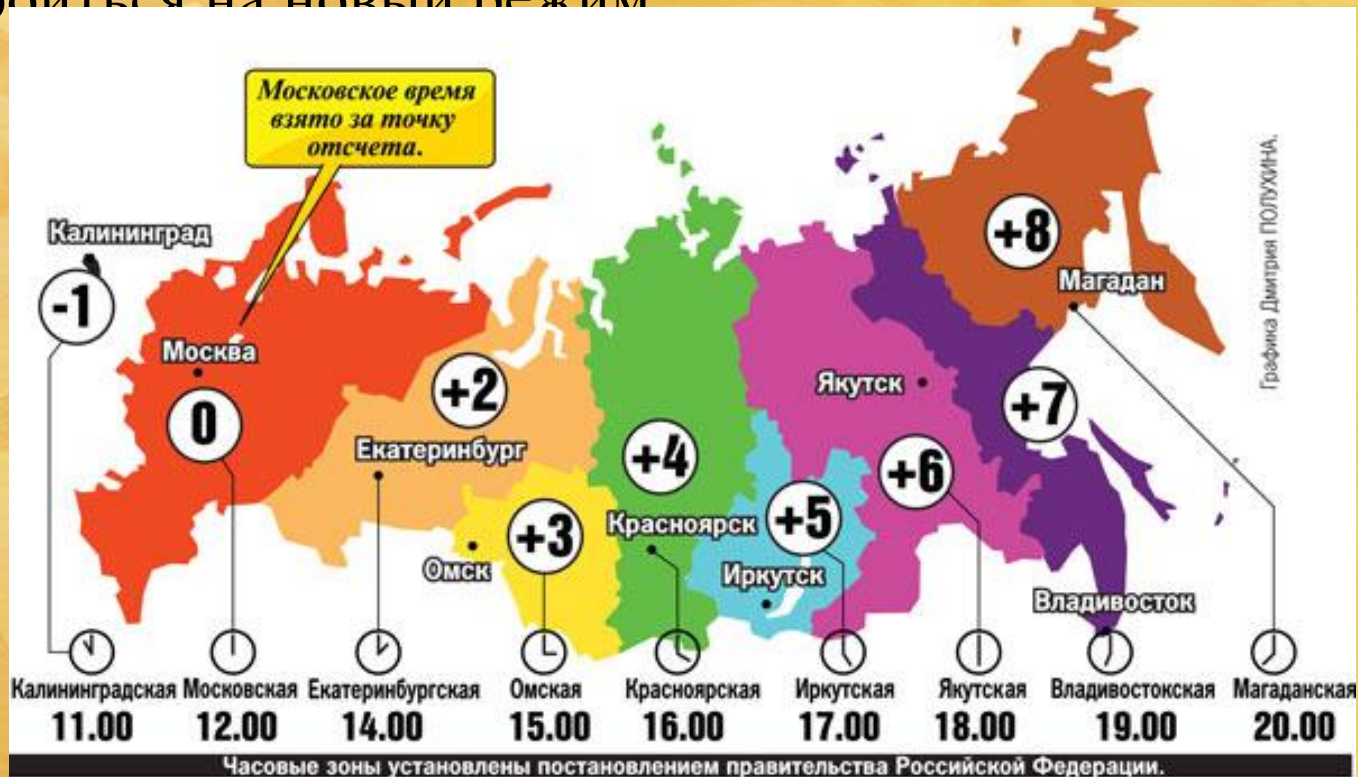
Эти путешествия также связаны с перемещением человека на значительные расстояния, в другой часовой пояс и в другие климатические условия.





# Смена часовых поясов

Если вы на самолете или поезде прибудете из Москвы в Новосибирск, то весь режим вашей жизни сместится на 4 ч вперед, а это создаст определенный дискомфорт для вашего организма - ему необходимо какое-то время, чтобы перестроиться на новый режим



# Смена климатических условий



Климатические условия определяются многими факторами: воздушными течениями атмосферы, особенностями рельефа местности и др. - и характеризуются температурой окружающего воздуха, атмосферным давлением, влажностью воздуха, облачностью, осадками и скоростью перемещения воздуха (ветра). Все эти факторы в различных районах Земли разные.



# Смена климатических условий

Организм человека привыкает к условиям, характерным для его места проживания. Смена этого места приводит к смене климатических условий, нарушает привычный режим функционирования организма человека, снижает его работоспособность и требует определенного времени для приспособления организма к новым климатическим условиям - его адаптации.



# Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка к путешествию включает в себя детальное изучение климатических особенностей места поездки в определенное время года, их влияния на организм человека. Важно ознакомиться и с условиями безопасного поведения на том виде транспорта, на котором предстоит поездка.





# Практическая подготовка

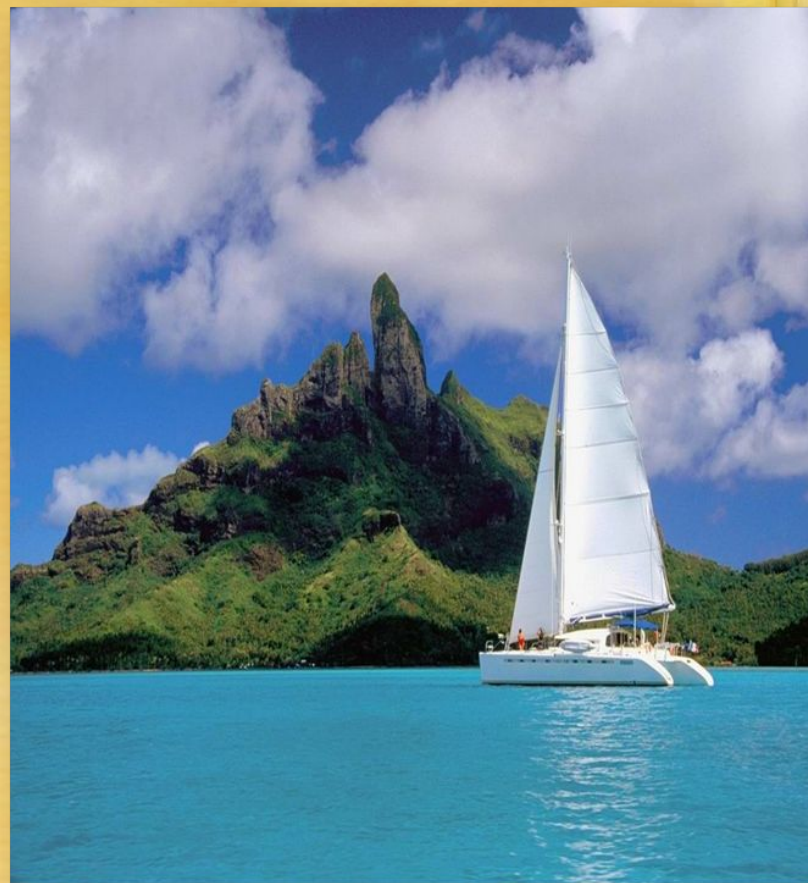
Практическая подготовка заключается в укреплении своего здоровья. Слабая физическая подготовленность, переутомление, заболевания - все это ухудшает приспособительные возможности организма, и тогда человек не может полностью адаптироваться к новым условиям.



# Везде нужна сноровка, закалка, тренировка

Если человек заболел, полноценного активного отдыха не получится. В то же время здоровые, тренированные люди переносят процесс приспособления к новым условиям сравнительно легко.

В первые дни у них может возникнуть легкое недомогание, снижение работоспособности, апатия, нарушение сна, но это быстро проходит.





# Вопросы и задания

1. Что такое дальний (внутренний) и выездной туризм?
2. Какие факторы необходимо учитывать при подготовке к дальнему туризму?
3. Как изменится поясное время, если вы летите самолетом на восток, и какое влияние это окажет на ваше самочувствие?