

## **Основные направления обеспечения безопасности в велосипедном туризме**

**Аннотация.** В статье представлены вопросы безопасности спортсменов занимающихся велосипедным туризмом.

**Ключевые слова:** велотуризм; безопасность; маршрут; дорога; велосипед; травма; снаряжение.

В настоящее время все более популярной становится ориентация людей на здоровый образ жизни. На первый план выходят наиболее доступные и простые виды активного отдыха, физических занятий, спорта. Одним из таких видов является велосипедный туризм. Велосипед является одним из эффективных средств передвижения, он относительно манёврен, автономен, и прост в управлении. Благодаря этому, велотуризм имеет массу преимуществ по сравнению с другими видами спортивно – оздоровительного туризма [7].

Несмотря на многочисленные достоинства велосипедный туризм имеет свои опасные факторы, которые требуют применения соответствующих правил и средств безопасности. Причем направления обеспечения безопасности, от которых напрямую зависит успешность и результативность велопохода, обладают своими особенностями по сравнению с другими видами спортивно – оздоровительного туризма [5].

Залогом успешного, безопасного прохождения маршрута в первую очередь является тщательная и всесторонняя подготовка к походу. Речь идет о подготовке самих людей, и о снаряжении, велосипедах, и сборе сведений об особенностях района путешествия, об учете конкретных условий движения, которые встретятся именно в этой местности.

Перед составлением маршрута надо как можно больше собрать сведений о районе, а перед составлением графика движения по маршруту выяснить о труднопроходимых для велосипеда участках и о путях подхода к этим участкам. Очень важно спланировать маршрут таким образом, чтобы было

отведено достаточно времени на подходы к сложным участкам маршрута (к перевалам, например), на преодоление наиболее трудных мест пешком. Потому что спешка на сложных участках, стремление уложиться в график во чтобы то ни стало особенно часто приводят к несчастным случаям [4].

Для того чтобы спортивный поход на велосипедах был безопасным, до отправления в велопоход необходимо придерживаться следующих правил в подборе туристского снаряжения:

1) стремиться к минимализму, то есть не брать лишнего снаряжения. По возможности следует несколько вещей заменить на одну, наиболее необходимую и обладающую следующими свойствами: легкий вес, компактность;

2) в погоне за минимализмом и экономией веса не нужно отказываться от снаряжения, обеспечивающего безопасность на маршруте и на привалах, например габаритных фонарей, веревок, ремонтного набора, карабинов, запасных частей.

Туристское снаряжение для велосипедных походов делится на три вида: групповое (палатка, котелок, аптечка первой помощи, ремнабор для велосипеда, запчасти для велосипеда и т. д.), личное (велосипед, рюкзак, одежда, обувь, посуда и т. д.) и специальное, которое обеспечивает безопасность [1].

В велотуризме самым важным снаряжением, естественно, является средство передвижения – велосипед, к выбору которого необходимо подойти серьезно. Как правило, для велотуризма самым подходящим будет «горный велосипед» с колесами диаметром 26 дюймов и с передней амортизированной вилкой. Передвижение на таком велосипеде будет самым безопасным, легким и комфортабельным, так как он отличается повышенной надежностью и долговечностью, а также рассчитан на плохое качество дорожного покрытия. Благодаря наличию большого количества передач, такой велосипед позволяет подниматься практически на любую горку даже с достаточно большим по весу грузом в рюкзаке [6].

Непременным условием безопасности является знание и безусловное выполнение правил дорожного движения на всём протяжении маршрута. Это касается разметки дорог, знаков, правил обгона и т. д. Велотурист должен знать не только свой маневр, но и возможные действия всех участников движения – пешеходов, автомобилей и других транспортных средств [2].

Чрезвычайно важное значение для обеспечения безопасности велосипедного похода имеет правильная организация движения. Участники должны двигаться друг за другом плотной группой в одну колонну. Направляющим обычно идет инструктор или назначенный им велотурист. Замыкающий также назначается инструктором. Обычно это механик, санитар или наиболее опытный участник– велотурист. Замыкающий никогда и никого не должен оставлять позади себя. Инструктор должен разъяснить, что сознательное соблюдение велотуристами безопасной скорости и дисциплинированность на маршруте позволит предупредить аварии и обеспечить групповую безопасность похода.

Наиболее сложным является проезд группой населенных пунктов, особенно крупных. Безопасность велотуристов при этом зависит от чёткого группового маневрирования и выполнения правил дорожного движения. Условием успешного маневрирования в городе является сохранение колонны, ее строя. Руководитель должен хорошо знать расположение транспортных магистралей и улиц города и, исходя из этого, заранее наметить наиболее короткие и простые пути к интересующим объектам [3].

На магистральных велосипедисты должны проявлять уравновешенность, ехать как можно прямолинейнее и ближе к краю полотна дороги. При объезде стоящих автомобилей, автобусов и троллейбусов надо быть особенно внимательными, держа руки на рычагах тормозов, объезжая транспортные средства не менее чем за 1 метр.

Большинство травм в велосипедном туризме, случается из-за недостаточной техники велосипедной езды, необдуманности действий во время движения.

К легким травмам у велотуристов относятся: растяжения, порезы, незначительные повреждения кожи, распространенными из которых являются ссадины, раны и ушибы. Такие травмы нужно промыть перекисью водорода, которая очистит рану от грязи и уничтожит микробы. После этого желательно смазать рану йодом или зеленкой. При этом следует помнить, что йод следует наносить только на края раны. Ушибы необходимо смазать специальным гелем, приложить что-то холодное и наложить эластичный бинт.

К травмам средней тяжести у велотуристов относятся раны с повреждением вены или артерии и перелом конечностей. При открытых кровоточащих ранах надо сначала промыть рану и обязательно наложить жгут (или ремень, веревку, шнурок) чтобы остановить кровь и срочно добраться до больницы.

К тяжелым травмам, случающимся в велопоходах при нарушении техники безопасности, также относят проникающие раны грудной или брюшной полости, в таких случаях нужно перевязать рану. После перевязки необходимо по возможности прекратить маршрут и обратиться за оказанием медицинской помощи [6].

Не малое количество падений происходит из-за неудовлетворительного технического состояния велосипеда. Поэтому нужно перед каждым выездом осматривать велосипед, в многодневном походе - ежедневно, а неисправности тут же устранять. Прежде всего должны безотказно действовать оба тормоза на протяжении всего похода. Каждый день проверяется также давление в шинах, состояние покрышек, центровка колес, крепление руля, багажника, натяжение цепи и спиц, величина люфта во втулках колес, крепление гаек колес, педалей.

Не малое значение в велопоходе имеет скорость движения на маршруте. Для правильной деятельности организма туриста, преодолевающего большие расстояния в течение продолжительного времени, необходимо равномерную работу чередовать с отдыхом.

Общеизвестно влияние физической усталости на внимание, реакцию и координацию движения, на технику езды велосипедиста. Одна из причин

травматизма в велопоходах - пониженный тонус и потеря эластичности мышц в связи с усталостью, болезненным состоянием велотуриста. Физическое состояние влияет на психологический климат в группе. При усталости снижается инициатива, взаимопомощь, адекватность поведения, что в свою очередь может отразиться на безопасности. Предупреждение переутомления в походе - одна из главных задач по обеспечению безопасности на маршруте.

Следует полностью исключить из практики велотуристов передвижение в тёмное время суток, так как безопасность в это время резко снижается из-за недостаточной освещенности дороги и ее обочин. Кроме того, свет фар встречного автотранспорта, даже при мало интенсивном его движении, практически лишает велосипедиста зрения, адаптация же происходит медленно и может длиться до 5 минут. Если же экстренная ситуация в группе (например, потребность в медицинской помощи) вынуждает кого-то из велотуристов ехать в темноте, их велосипеды, одежда и снаряжение должны быть соответствующим образом оснащены. Велосипеды обязательно должны иметь белый передний фонарь или фару и задний красный фонарь или хотя бы светоотражатель. Очень эффективны компактные светодиодные передние мигающие или постоянного свечения сигнализаторы. Хорошо, если куртки, рюкзаки имеют светоотражающее покрытие или вставки из соответствующих полосок [2].

В высокогорных районах на общее физическое состояние может повлиять горная болезнь. В связи с этим маршрут нужно планировать так, чтобы облегчить возможность акклиматизации и постепенного возрастания нагрузок.

Большое число несчастных случаев приходится на преодоление рек. Поэтому организацию бродов и переправ следует осуществлять основательно и без спешки. Горные реки лучше переходить утром, когда в них меньше воды и она прозрачнее, причем в обуви. В сильный дождь в горах возможны обвалы, оползни, камнепады и повреждение дорожных сооружений, поэтому такую погоду лучше переждать [3].

На лесных тропах и дорожках не следует быстро разгоняться: их порой пересекают канавы, часто тропинки переходят в крутые спуски. Дорога таит в себе больше всего опасностей на крутом спуске, особенно с неудовлетворительным покрытием. Тут превышение скорости чревато травмами. Перед затяжным спуском следует одеться так, чтобы руки и ноги были закрыты одеждой, проверить действие обоих тормозов, крепление руля, положение и крепление груза на багажниках. На руках должны быть перчатки, в холодную погоду можно на руки надеть также полиэтиленовые пакеты, но в любом случае пальцы, нажимающие на тормозные рычаги, не должны потерять эластичность от переохлаждения. Головной убор должен быть прикреплен тесемкой. Перед поворотами нужно начинать снижать скорость заблаговременно, действуя обоими тормозами одновременно. Тормозить на спусках следует плавно, без рывков. Переключение передач также нужно производить до поворота или сложного участка [6].

Безопасность является основным условием в велопоходе. С каждым годом количество велотуристов растет, следовательно, в группу риска попадают все больше людей, поэтому знание причин несчастных случаев и соблюдение правил безопасности уменьшит количество пострадавших. Дисциплинированность на дорогах, знание ПДД и наличие специального снаряжения значительно облегчит велотуристам прохождение маршрута.

#### **Список использованной литературы:**

1. Архипов Е.М., Седов А.В. Велосипедный спорт. М,1990. С.143.
2. Биржаков М.Б., Казаков Н.П. Безопасность в туризме. С.-Петербург, 2007. С. 208.
3. Велосипедный туризм /Сост. А.А. Булгаков. М, 1998.С. 624.
4. Горіна В.В. Комплектування групи до велопоходу // Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2016. С.86-90.
5. Горіна В.В. Техніка велосипедної їзди по різним дорогам при проходженні категорійного велопоходу // Основи спортивного туризму в

рекреаційній діяльності: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2017.С.31-36.

6. Гуревич И., Вишнеvский А., Рассукованый А. Велосипед и путешествия. СПб, 2004. С.262.

7. Мулик К. В., Гриньова Т.І, Булашев О.Я., Бершов С.І. Основы спортивного туризма : навчальний посібник. Харків, 2015. С.94.

**Сведения про автора:**

Горина Виктория Викторовна – старший преподаватель кафедры зимних видов спорта, велоспорта и туризма, Харьковская государственная академия физической культуры (г. Харьков).