

Техника безопасности на вело туре

1. Помните, что велосипед – это тоже транспортное средство, а велосипедист – его водитель. Поэтому на велосипедистов распространяются те же правила дорожного движения, что и на других участников дорожного движения, о которых будет сказано ниже отдельно.
2. Не отставайте от группы. Если Ваш индивидуальный темп движения слишком медленный, старайтесь двигаться в голове группы, сознательно настраивайтесь на более быстрый темп, предупредите об этом гида.
3. Не совершайте самостоятельных подъемов на возвышенности (особенно скалы), переправ и т.п. Это может оказаться намного сложнее, чем Вам показалось изначально, и привести к несчастному случаю.
4. Во время стоянок не уходите от лагеря далее зоны видимости без согласования с гидом-инструктором. Если возникает желание осмотреть окрестности, решение об этом необходимо принимать коллективно. Особую осмотрительность следует проявлять в лесной зоне.
5. На маршруте гид назначает замыкающего. Он следит за тем, чтобы участники не растягивались во время движения. В случае вынужденной остановки одного из участников обязан дожидаться его, а если остановка требует определенного времени, – предупредить направляющего, сбавить темп или остановиться.
6. Во время движения на маршруте туристы должны быть дисциплинированы, выполнять указания и команды руководителя, доброжелательно относиться друг к другу, на сложных участках оказывать помощь, не преодолевать их без разведки, не пренебрегать страховкой и самостраховкой, не проявлять лихачества и не паниковать в сложных, экстремальных условиях.
7. Рекомендуем не пренебрегать шлемом. Даже небольшой инцидент может закончиться тяжелыми последствиями, если велосипедист ударится головой. Благодаря шлему поверхность удара увеличивается, и шлем вместо головы принимает всю силу удара на себя. Возможные травмы головы будут менее тяжелыми, жизнь туриста будет спасена.
8. Опасайтесь пешеходов, машин, собак, домашнего скота, ям и выбоин на дороге.
9. Не слушайте во время езды плеер – так Вы не услышите приближающуюся опасность, к тому же провода имеют особенность запутываться и цепляться за все, что угодно.
10. Запрещается движение по маршруту в состоянии алкогольного и наркотического опьянения.
11. Перед каждым выездом проверяйте техническое состояние Вашего велосипеда. При малейшей неисправности сообщайте об этом гиду-инструктору.

12. Особое внимание следует уделить езде по дорогам в условиях сильного тумана, дождя и гололеда. При таких природных условиях может увеличиться тормозной путь, а в туман – еще и видимость в разы ниже.

Правила дорожного движения для велосипедистов

При движении по дорогам общего пользования велосипедисты должны выполнять правила дорожного движения.

1. Технические требования. Велосипед должен иметь исправные тормоз, руль и звуковой сигнал, быть оборудован спереди световозвращателем и фонарем или фарой (для движения в темное время суток и в условиях недостаточной видимости) белого цвета, сзади – световозвращателем или фонарем красного цвета, а с каждой боковой стороны – световозвращателем оранжевого или красного цвета.
2. Движение. Велосипеды должны двигаться по велосипедной дорожке, а при ее отсутствии – по крайней правой полосе проезжей части в один ряд возможно правее. Допускается движение по обочине, если это не создает помех пешеходам. Движение велосипедов (как и любых других транспортных средств) по тротуарам запрещено, но на практике к велосипедистам на тротуаре относятся достаточно снисходительно. Колонны велосипедистов при движении по проезжей части должны быть разделены на группы по 10 велосипедистов. Для облегчения обгона расстояние между группами должно составлять 80-100 м.
3. Запреты. Водителям велосипеда запрещается:
 - ездить, не держась за руль хотя бы одной рукой;
 - перевозить пассажиров, кроме ребенка в возрасте до 7 лет на дополнительном сиденье, оборудованном надежными подножками;
 - перевозить груз, который выступает более чем на 0,5 м по длине или ширине за габариты, или груз, мешающий управлению;
 - двигаться по дороге при наличии рядом велосипедной дорожки;
 - поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайным движением и на дорогах, имеющих более одной полосы для движения в данном направлении (в этом случае нужно слезть с велосипеда и перейти дорогу по пешеходному переходу);
 - двигаться по автомагистралям;
 - двигаться по дороге в темное время суток без включенного переднего белого фонаря;
 - запрещается буксировка велосипедов, а также велосипедами, кроме буксировки прицепа, предназначенного для эксплуатации с велосипедом.

4. Проезд перекрестков

- На перекрестках действуют обычные правила приоритета (так, автомобиль, двигающийся по второстепенной дороге, должен уступить велосипеду, двигающемуся по главной). Автомобиль, поворачивающий направо, должен пропустить велосипедиста, двигающегося рядом с ним по той же дороге прямо.
- На нерегулируемом пересечении велосипедной дорожки с дорогой, расположенном вне перекрестка, водители велосипедов должны уступить дорогу транспортным средствам, движущимся по этой дороге.
- На регулируемых перекрестках велосипедисты должны подчиняться сигналам специальных велосипедных светофоров, а при их отсутствии – сигналам обычных транспортных светофоров (не пешеходных).

5. Сигналы, подаваемые велосипедистом. Перед поворотом следует сигнализировать о своем намерении следующим образом: вытянуть соответствующую направлению поворота прямую руку в сторону поворота или вытянуть противоположную направлению поворота согнутую в локте вертикально вверх руку в сторону, противоположную направлению поворота. О намерении остановиться следует сигнализировать, подняв любую руку вертикально вверх. При езде в группе есть также специальные знаки.

Необходимо соблюдать правила дорожного движения при езде по дорогам Алтая.

Необходимо защищать себя от воздействия солнца. Помните, что в горах высокий уровень солнечной радиации. Ожог можно получить даже в пасмурный день. Днем необходимо избегать смотреть на снег и иные отражающие поверхности без солнцезащитных очков (которые должны иметь UV-фильтр максимальной степени защиты). Обязательно ежедневное нанесение перед выходом на маршрут солнцезащитного крема с максимальным фактором защиты на все открытые участки тела (руки, лицо, уши).

Не допускайте перегрева или переохлаждения. Вы должны быть одеты соответственно текущим погодным и температурным условиям.

Берегите ноги! Принимайте заблаговременно меры против натирания мозолей: берите только удобную, разношенную обувь; перед выходом на маршрут в качестве превентивной меры заранее наклеивайте пластырь на все проблемные зоны.

Своевременно сообщайте гиду-инструктору об отклонениях Вашего самочувствия от нормального. Имейте при себе личную аптечку, сформированную с учетом ваших индивидуальных потребностей.

Будьте осторожны при передвижениях по лагерю и в его окрестностях в темное время. Сориентируйтесь на местности до наступления темноты, осмотритесь, отметьте возможные опасности (крутые склоны, обрывы, камни, ямы, наледи и т.п.). Обязательно используйте фонарик. Не ходите обутым кое-как, ботинки должны быть зашнурованы.

Все ваши вещи должны на ночь размещаться в тамбуре или внутри палатки, не оставляйте их под открытым небом. Ночью возможна перемена погоды, заморозок.

Обеспечение сохранности личного имущества и имущества, полученного во временное пользование, возлагается на туристов. Деньги, документы (паспорта, авиабилеты, страховой полис и т.д.) должны быть при вас постоянно, в водонепроницаемой упаковке (сумке).

Во время путешествия не рекомендуется употребление спиртных напитков, а также запрещено употребление наркотических и психотропных веществ. Это может привести к резкому ухудшению Вашего самочувствия в условиях высокогорья, нарушению процесса акклиматизации и другим неблагоприятным последствиям. В случае нарушения указанного правила, ответственность за последствия возлагается на туриста.

На всем протяжении маршрута действует абсолютное единоначалие. Хотя гид-инструктор принимает во внимание мнение каждого туриста, но окончательное решение принимается исключительно гидом-инструктором. Гид-инструктор может изменить программу в случае наступления форс-мажорных обстоятельств, а также в целях сохранения жизни и здоровья туриста не допустить туриста на любую из частей путешествия, а также снять туриста с маршрута и принять другие меры в целях сохранения его жизни и здоровья.

В случае если турист примет любое решение и/или совершит любые действия, которые противоречат указанию гида-инструктора, то турист берет на себя всю ответственность моральную, финансовую и какую-либо другую за дальнейшие события.

Турист должен знать, что руководителю похода предоставлено право прекращать движение, изменять маршрут на запасной вариант, возвращаться на основные и промежуточные базы или в ближайшие населенные пункты при резком ухудшении погоды, во время стихийных бедствий и при других обстоятельствах, делающих дальнейшее движение по маршруту опасным.