

Памятка для вело туров

(Является дополнительной информацией по вело турам к «Общей памятке»)

Туристам необходимо иметь навыки езды на горном велосипеде по пересеченной местности и хорошую физическую форму, готовность преодолевать трудности. Вам нужно быть готовым к тому, что порою придется больше не ехать, а вести велосипед рядом с собою.

Групповое снаряжение, предоставляемое туроператором:

1. 3-х местные палатки
2. Спальник
3. Полиуретановый коврик (каремат)
4. Кухонный инвентарь
5. Посуда (миска, кружка, ложка)
6. Групповая аптечка
7. Костровые принадлежности
8. Транспортировочные велорюкзаки
9. Каска (шлем)
10. Велосипеды марок: GT Avalanche, Schwinn ne so, STELS Navigator, Marin (Марин)

Личное снаряжение и одежда:

1. Рюкзак или большая дорожная сумка.
2. Кроссовки. Избегайте новой не разношенной обуви.
3. Спортивные сандалии (для передвижения в жаркую погоду).
4. Сменная обувь для отдыха в лагере (сланцы).
5. Удобная одежда для переездов и пеших радиальных переходов – спортивные брюки, не сковывающие движения, сделанные из легкого быстросохнущего материала, рубашка или футболка с длинным рукавом.
6. Комплект одежды для отдыха в лагере – брюки, рубашка, шорты, футболка.
7. Теплый свитер.
8. Теплая куртка (синтепоновая или пуховая).
9. Теплая шапочка (флисовая или шерстяная).
10. Кепка или панама.
11. Перчатки (подойдут даже простые хлопчатобумажные).
12. Носки – 2-3 пары хлопчатобумажных или льняных, 2 пары шерстяных.
13. Непромокаемый плащ, выдерживающие сильный дождь.
14. Купальный костюм.
15. Туалетные и гигиенические принадлежности. В том числе гигиеническую губную помаду и крем от солнца с высоким фактором защиты.
16. Солнцезащитные очки, защищающие глаза от ультрафиолетовых лучей в горах.
17. Маленький фонарик (налобный).
18. Индивидуальные лекарственные средства. Эластичные наколенники или 2 эластичных бинта для фиксирования коленных суставов.

19. Небольшая фляга для воды. Можно использовать пластиковую бутылку емкостью 0,5 л.
20. Фотоаппарат или видеокамера (по желанию) с гермоупаковкой.
21. Сидение туристическое (хоба).

Требование к набору личных вещей – ничего лишнего и острого (без соответствующих упаковок, способных повредить велорюкзак). Для удобства упаковки и дополнительной влагозащиты рекомендуем иметь полиэтиленовые мешочки. Помните, что все личные вещи, снаряжение и продукты питания Вы перевозите на велосипедах, поэтому подойдите к выбору необходимых вещей обдуманно.

Одежда для езды на велосипеде должна быть удобной, не сковывающей движения, брюки из плотной мягкой ткани без грубых внутренних швов.

Дополнительно график движения и выбор оптимального прохождения маршрута может быть скорректирован гидом-проводником из-за погодных условий.

Информация о погодных условиях. Вело маршруты проходят на высотах, более 1000 м, поэтому здесь могут быть: шквальный ветер, дождь, гроза, затяжной моросящий дождь, мокрый снег, град, туман, жара и яркое солнце. Возможна резкая многоразовая смена погоды в течение дня.

Травмоопасные: неосторожность при движении по камням, крутым тропам и т.д.

Погодные: в горах сильное солнечное излучение, поэтому использовать солнцезащитные очки, крем от загара и прикрывать открытые участки тела.

К грубейшим нарушениям техники безопасности относятся:

- Покидание места стоянки с целью скалолазания, прогулок и др., без уведомления об этом гида-проводника;
- Сознательное неисполнение команд гида-проводника;
- Езда на велосипеде в нетрезвом состоянии, равно распитие спиртных напитков до и во время движения;
- Езда на велосипеде без защитной каски;
- Не соблюдение правил дорожного движения;
- Езда на велосипеде с плеером;
- Курение во время движения на велосипеде.

Охрана природы. Ничего не бросайте на землю: фантики, окурки, бумагу, полиэтиленовые мешочки и прочие отходы Вашей деятельности. Всегда возите с собой для этих целей полиэтиленовый мешочек. Для него в одежде всегда найдутся карманы.

ПРИЯТНОГО ПУТЕШЕСТВИЯ!