

Жара -это опасность получить солнечный удар.

что же делать, чтобы не навредить здоровью?

1. постараться сократить время пребывания под прямыми солнечными лучами, а главное поменьше находитесь на солнце с 12 до 16 часов. оставьте прогулки на раннее утро и вечер.
2. постарайтесь выбирать затененные места и обязательно носите головной убор
3. охлаждаясь в речке надо иметь в виду, что нырять в воду резко нельзя. перепад температур может спровоцировать спазм сосудов сердца
4. владельцам автомашин можно повесить на; стекла автомобиля солнцезащитные шторки на присосках
5. дома, если у вас есть кондиционер, регулируйте его в пределах от 18 до 24 градусов — такая температура считается самой комфортной для человека
6. пить надо не меньше 3-3,5 литра в день обычной воды. не стоит пить в Жару сок и сладкие напитки, организму слишком сложно усваивать воду из них. пейте воду, а еще лучше – напитки с электролитами, которые продаются для спортсменов.



9.

7. от крепких спиртных напитков врачи советуют отказаться, потому что алкоголь увеличивает теплоотдачу организма и провоцирует перегрев

8. не рекомендуется есть продукты, согревающие изнутри, например, мед и сало. охлаждают организм и помогают адаптироваться к Жаре продукты с легким вяжущим вкусом (хурма или бананы) и все овощи-фрукты зеленого и белого цветов.

городская езда на велосипеде. особенности и безопасность

ни для кого не секрет, что езда по городу на велосипеде связана с повышенной опасностью. опасность исходит отовсюду: автомобили, неадекватное поведение некоторых граждан, собаки, препятствия на дороге, ну и конечно же экологическая проблема — сильно загрязнённый воздух, которым мы с вами вынуждены дышать, передвигаясь на велосипеде или пешком по улицам мегаполисов. это основные проблемы, есть ещё и ряд других.

но, несмотря на все опасности, многие люди предпочитают передвигаться по городу на велосипеде и число велосипедистов из года в год заметно растёт. дело в том, что велосипед является очень удобным, универсальным и экономичным транспортом. его огромное достоинство, что он совершенно не загрязняет и не портит окружающую среду. в развитых странах это уже давно поняли и взяли на вооружение. посмотрим на ту же соседнюю финляндию. те, кому приходилось там бывать, а может быть и кататься на велосипеде, не дадут соврать о сильном отличии дорожной обстановки. нам же остаётся только мечтать и может быть, хотя это и не красиво, немножко завидовать. но, по всей видимости, всё это так и останется в мечтах, по прошествии десяти и более лет воз будет там же. хотя, конечно, иногда внушает оптимизм обращение внимания власти на строительство велодорожек. но, зная наших чиновников, не стоит сильно обольщаться этим и рассчитывать на какие-то ощутимые подвижки в ближайшее время.

так что нам остаётся любыми способами приспособливаться к нынешней ситуации и стараться себя максимально обезопасить, что задача конечно не совсем простая. в целом, это можно назвать одним словом — «выживать».

в этой заметке особенно хочется обратиться к людям, которые не раз в неделю, по выходным дням, выкатываются для своего удовольствия за город или в парк, а к тем, кто ездит на велосипеде по городу регулярно и использует его в качестве транспортного средства. только в случае регулярной городской езды можно действительно в полной мере оценить опасность и остроту проблемы обеспечения безопасности велосипедистов. вспомните, сколько раз вы попадали в экстремальные или близкие к ним ситуации за прошедший год? с уверенностью можно сказать, что даже очень аккуратный и опытный велосипедист сможет назвать несколько таких случаев. что говорить о байкерах-новичках, для которых это первый или второй год езды и всё так непривычно, ново и интересно.

снаряжение



первым делом хочется обратиться ко всем велосипедистам с призывом не пренебрегать шлемом, а взять себе за правило надевать его каждый раз. пусть, быть может, не совсем удобно по началу и он немного мешает получать удовольствие от поездки, но скоро вы к нему привыкнете и перестанете замечать. почему стоит использовать шлем, наверно, никому объяснять не нужно. можно просто почитать известные велофорумы и найти массу печальных и поучительных случаев, где шлем был бы далеко не лишним.



настоятельно просим сразу озаботиться приобретением яркой, заметной издали вело одежды с отражающими полосками. кроме того что вас будет лучше видно на дороге, велосипедист одетый в вело форму у многих водителей вызывает большее уважение, чем если он будет ехать в джинсах и обычной футболке.



используйте зеркало на руле или маленькое зеркальце с креплением к шлему, это очень удобно и необходимо. конечно, самое надёжное — это повернуть голову и посмотреть назад. но дело в том, что не всегда есть время чтобы крутить головой по сторонам, можно пропустить препятствие на дороге. так же, при повороте назад, велика вероятность вашего отклонения от курса. зеркало позволит постоянно контролировать обстановку сзади. по опыту можно сказать, что особенно удобно использовать зеркало на шлеме. когда едешь без него, то чувствуется как его сильно не хватает. существуют разные варианты таких зеркал. основное их отличие — кронштейн. у каких-то он может быть телескопическим и более основательным, что более удобно, т.к. зеркало на

таком кронштейне меньше вибрирует.



обязательно приобретите максимально яркие мигалки-габариты и не забывайте возить их всегда с собой. белую спереди, красную сзади. даже если наступили небольшие сумерки, не поленитесь включить их. для частых поездок в тёмное время суток рекомендуем использовать специальные яркие велосипедные фары. есть варианты работающие от батареек, а есть и с самостоятельным ёмким аккумулятором. ввиду дороговизны велосипедных фонарей, некоторые велосипедисты стали делать самодельные варианты, которые оказываются ни чуть не хуже.



сейчас в свободной продаже доступны специальные спортивные респираторы со сменными фильтрами. использование респиратора несомненно имеет смысл, ведь то чем мы с вами привыкли дышать, содержит много разной гадости, а на дороге и рядом, её концентрация возрастает в разы.

для справки:

при сгорании 1 кг. бензина может выделяться более 500 г. загрязняющих веществ и около 50 г. при сгорании 1 кг. дизельного топлива:

загрязняющее вещество бензин дизтопливо

оксид углерода 465 21

углеводороды 23 4

оксиды азота 15 18

диоксид серы 2 8

альдегиды 1 1

саЖа 1 5
свинец 0,5 0
всего: 507,557

кроме продуктов сгорания мы вдыхаем дороЖную пыль с частицами соли, реагентов, стёртой резины.



пользуйтесь специальными велосипедными очками, возле дороги всегда очень пыльно. особенно вредна солевая пыль после зимы. бывает что в самый неподходящий момент в глаз моЖет угодить насекомое. так Же вас моЖет ослепить неоЖиданный блик солнца. рекомендуем использовать специальные велосипедные очки со сменными стёклами. тёмные для яркого солнца, прозрачные для тёмного времени и оранжевые/Жёлтые в пасмурную погоду

для улучшения резкости.



всегда возите с собой средства первой медицинской помощи, хотя бы самые элементарные. для постоянного места Жительства в вашем рюкзаке моЖно рекомендовать такой расклад аптечки с самым минимумом средств: перекись водорода, йод, лейкопластыри, бинт. это то, что моЖет понадобиться в повседневной Жизни любому человеку. так Же моЖно иметь с собой например валидол, на случай, если почувствуете недомогание в области сердца.

предложим расклад аптечки для ремонта вашего коня в полевых условиях. в неё моЖет входить: запасная камера, заплатки с клеем, монтаЖки для снятия покрышки, набор шестигранников, выЖимка цепи, спицевой ключ.

велосипед

так Же к снаряЖению следует отнести и сам велосипед, его конфигурацию и комплектацию. следите за ним, поддерживайте хорошее рабочее состояние, своевременно заменяйте изношенные компоненты. ведь согласитесь, будет мало приятного если порвётся изношенная цепь, при проезде тёмным холодным вечером мрачной промзоны. и хорошо, если с собой будет выЖимка для её ремонта. или проколота сильно стёртая покрышка...

для городской езды рекомендуем использовать надёЖные и прочные покрышки со специальным антипрокольным слоем. в случае необходимости, на них моЖно будет ехать не только по проезЖей части, но и выбирать маршруты в объезд, через тротуары, пустыри, где могут быть стёкла, гравий и прочий мусор, по которому совершенно не возможно передвигаться на узких покрышках-сликах. накат конечно будет хуже, но надёЖность и практичность превыше всего. не забывайте периодически осматривать состояние покрышек и извлекайте застрявшие в них стёклышки, кусочки проволоки и т.п.

так Же для езды по городу имеет смысл подумать об установке Жёсткой вилки. она не требует сложного обслуживания, легка, проста и надёЖна. особенно это актуально в наших, часто мокрых, погодных условиях.

особенности передвиЖения:

как Же максимально безопасно и эффективно передвигаться по городу?

однозначного ответа на этот вопрос дать невозможно, но есть некоторые рекомендации. конечно Же, всё сильно зависит от вашей подготовки, велосипеда, навыков, техники езды и конечно Же времени суток с погодными условиями.

если вы не знаете и не читали правила дороЖного двиЖения, то обязательно их прочтите от начала и до конца, запомните знаки. вы такой Же участник двиЖения, как и автомобилисты, поэтому обязаны так Же их знать. если пдд читали и знаете, то рекомендуем освеЖить их в памяти, лишним не будет. кстати, многие автомобилисты их не знают и часто ездят наобум.

уваЖайте других участников дороЖного двиЖения, старайтесь избегать конфликтных ситуаций, помните про очень важное «правило трёх д»! всегда следите за действием пешеходов возле проезЖей части, их поведение не всегда адекватно, они могут резко выскакивать на проезЖую часть под красный или вообще вне зоны перехода.

не забывайте заранее информировать автомобилистов о ваших манёврах общепринятыми Жестами рук. это положительно влияет на отношение водителей, роЖдает уваЖение или хотя бы привлекает внимание. ни в коем случае не позволяйте себе отвязного вызывающего поведения на дороге, этим вы только вызовете к себе агрессию и опустите велосипедистов в глазах других людей.

периодически на улицах города случается наблюдать нетрезвых велосипедистов. на самом деле это ни чуть не лучше чем нетрезвый автомобилист. такие «товарищи» буквально опускают всех велосипедистов в глазах других людей, открыто демонстрируя своё наплевательское отношение к пдд и безопасности движения. довольно широко получил распространение, особенно среди молодёжи, стиль катания — так называемый «алко-райд». он не несёт в себе никакого смысла, просто катание по городу под градусом, часто ночью и без мигалок. с такими движениями необходимо бороться.



забудьте про езду в наушниках с музыкой по автомобильным дорогам. почитав известные велофорумы можно найти довольно много печальных случаев. всё внимание приковано к дороге и происходящему на ней, а не к прослушиванию любимой композиции. кроме того, энергичные мелодии иногда могут спровоцировать переоценку своих сил и возможностей. прокладывайте максимально оптимальный маршрут. руководствуйтесь даже не его протяжённостью, а скорее загазованностью, количеством трафика, наличием пригодных для езды тротуаров и других дорожек. и если есть такие тротуары и дорожки, то не стоит этим пренебрегать, даже если это и займёт несколько больше времени. не стоит сильно переживать что езда по тротуарам противоречит пдд — Жизнь и здоровье дороже. наоборот, если есть возможность, то постарайтесь не лезть

лишний раз на дорогу к машинам.

с большой осторожностью проезжайте перекрёстки. особенно не регулируемые. не очень-то рассчитывайте, что все водители будут руководствоваться предписанием знаков приоритета в отношении вас. поэтому проезжайте, когда полностью удостоверились что рядом машин нет или что вас точно пропускают. даже если вы двигаетесь на разрешающий сигнал светофора, будьте начеку. посмотрите налево, потом направо, потом ещё раз налево и ещё направо, после проезжайте перекрёсток. старайтесь тренировать боковое зрение — это очень полезно.

не игнорируйте требование пдд предписывающее велосипедистам двигаться в крайней правой полосе, как можно ближе к краю. при пересечении перекрёстков в прямом направлении внимательно контролируйте ситуацию и следите что делается сзади слева от вас. многие торопливые водители пытаются повернуть направо перед самым вашим носом, создавая этим опасную ситуацию для велосипедиста. а при проезде и выезде с перекрёстка следите что делается сзади справа. попадают кадры, которые на перекрёстке пытаются объехать велосипедиста или машину справа. конечно же — это проявление крайнего неуважения к окружающим и к тому же грубое нарушение пдд.

при движении в автомобильной пробке старайтесь не ехать быстро, а аккуратно и внимательно маневрируйте среди авто. необходимо внимательно следить за припаркованными машинами — перед вами могут внезапно открыть дверь или начать движение. так же не стоит рассчитывать на то, что многие водители постоянно смотрят в правое зеркало заднего вида. так что вас могут просто не заметить и легко притереть к бордюру. иногда некоторые водители пытаются высаживать пассажиров на некотором расстоянии от тротуара, так что открыть перед вашим носом могут и правую дверь.

объезд припаркованных больших автомобилей, автобусов и троллейбусов на остановках нужно совершать с большой осторожностью и убедиться, что вы успеете это сделать пока они стоят, и удостовериться что сзади никого нет. если не рассчитать, то во время объезда автобус может начать трогаться отъезжая от остановки и не заметив вас в зеркало вытеснит на середину проезжей части.

не пренебрегайте правилом пдд не разрешающим проезд под запрещающий сигнал или с закрытым шлагбаумом. вы конечно на велосипеде и проехать под шлагбаум ничего не стоит, но чего это может стоить потом. так же, соблюдением пдд, вы немножко поднимите авторитет велосипедистов в глазах некоторых водителей. некоторые «товарищи» этот авторитет постоянно портят.

следите за дорогой у края проезжей части, там обычно много всякого мусора и стёкол, возможно повстречать открытый люк или водосток.

Берегитесь собак

собака — друг человека, это несомненно. но не каждая и не для всех. беречься стоит как бездомных, так и собак с хозяевами. с бездомными собаками можно повстречаться в районе промзон,строек, рынков, пустырей, в окрестностях городских кладбищ. как правило бездомные собаки сбиваются в стаи по несколько штук, хотя случалось встречать и внушительные стаи по десятку и более голов.

если вы заметили издали собак, то сбавьте скорость или совсем остановитесь, оцените расстояние до них, их поведение и состояние. если они вас не заметили и продолжают мирно заниматься своим делом, то лезть на рожон не стоит, а просто попробуйте объехать их на безопасном расстоянии, не привлекая внимания. если же они на достаточно близком расстоянии и заинтересовались вами, то имеет смысл остановиться и слезть с велосипеда, наблюдая за реакцией. если интерес пропал, то

спокойно пешком обходим их стороной, наблюдая за ними и садимся в седло на безопасном расстоянии. если же интерес не пропал и они двигаются к вам, то имеет смысл отгородиться от них велосипедом и делать вид что вы на них наступаете. как правило бездомные собаки довольно трусливы и имитации наступления с велосипедом достаточно чтобы их отогнать. при этом оглядывайтесь назад, бывает что помимо основной стаи где-то сзади в кустах находятся ещё несколько собак, которые вас могут застать врасплох внезапным нападением со спины. если вы не уверены, то лучше не пытаться уехать от собак, они бегают очень быстро и способны на короткое время развивать скорость до 50-60км/ч. при этом будут стараться укусить вас за ноги. так же можно сделать вид, что вы что-то поднимаете с земли чтобы кинуть в них. на многих собак это действует. некоторые велосипедисты изготавливают специальное оружие против собак. например велосипедный тросик с грузом на конце. но лучше не доводить дело до его использования и не подпускать собак близко.

хозяйские собаки так же представляют опасность. они, как правило, гораздо смелее и сильнее, особенно бойцовые породы. у последних хозяева могут быть тоже не вполне вменяемыми людьми, со своими комплексами и загонами, а то зачем заводить такую собаку, как только не для самоутверждения, но конечно же это не про всех. просто были случаи, когда в ответ на претензии о выгуливании собаки без поводка и намордника, хозяева ещё пуще натравливали её на потерпевшего. поэтому с хозяевами лучше лишний раз тоже не ссориться и особо не возмущаться, а просто спокойно попросить забрать собаку. велика вероятность встретиться с домашними собаками в вечернее время в парковых и около парковых зонах, на территории дворов, скверов. так же как и от бродячих, от домашних тоже, в случае нападения старайтесь загородиться велосипедом, это очень выходная позиция в отношении собак.

Берегитесь людей

не меньше чем собак (если не больше) нужно беречься неадекватных людей и избегать встречи с ними. в позднее время суток предпочтительнее передвигаться по хорошо просматриваемым, освещённым улицам, а не дворами, скверами, парками. увидев подозрительную компанию, направляющуюся в вашу сторону, незамедлительно примите меры, особо ждать чего-то не стоит. даже если они идут не к вам, то перестраховаться не помешает. постарайтесь переехать на другую сторону улицы, по возможности нужно максимально ускориться во избежание контакта, следите за их дальнейшим поведением. в тёмное время суток не стоит злоупотреблять катанием по паркам, особенно незнакомым и глухим. если довелось ехать куда-то в позднее время, то лучше всего это делать по проезжей части, на тротуаре вероятность нежелательной встречи ночью возрастает, а на дороге машин мало и можно спокойно передвигаться.

если вам дорог ваш велосипед, то ни в коем случае не оставляйте его без присмотра и не надейтесь на велозамки, они легко перекусываются и ломаются, хотя они действительно могут отнять время у преступника. число краж велосипедов сильно возрастает в летний сезон. возле некоторых велосипедных и спортивных магазинов могут дежурить группы воров. если велосипед украли, то найти его практически не представляется возможным. можно попробовать обойти бархолки, рынки, но вероятность найти очень мала.

так же известны случаи нападения на велосипедистов с целью наживы, так что не стоит подолгу беспечно стоять в незнакомых местах и если замечаете что-то подозрительное, постарайтесь без промедления уехать. к примеру известен случай, когда велосипедист остановился у ларька купить воды. пока он её пил, к нему подошли несколько молодчиков и ударив по голове завладели дешёвым велосипедом, владелец которого собирал его долго и тщательно подбирал все компоненты.

избегайте конфликтных ситуаций с водителями, среди них много неадекватных людей, у которых ещё может быть при себе даже оружие, так что лучше не провоцировать.

некоторые велосипедисты возят с собой разные средства самообороны. самое простое — газовый баллончик, пистолет-удар, нож. последний, если вы не умеете с ним хорошо обращаться, без нужды доставать не надо, может обернуться против вас.

по возможности статья будет изменяться и дописываться. все вышеописанные советы и рекомендации основаны на личном опыте многолетней городской езды. хочется надеяться, что для некоторых они окажутся полезными. если вам есть что добавить, оставляйте комментарии, с удовольствием включим ваши советы в эту статью.