

Осень на велосипеде



Унылая пора! Очей очарованье!
Приятна мне твоя прощальная краса —
Люблю я пышное природы увяданье,
В багрец и в золото одетые леса,
В их сенях ветра шум и свежее дыханье,
И мглой волнистою покрыты небеса,
И редкий солнца луч, и первые морозы,
И отдаленные седой зимы угрозы.

А. С. Пушкин

Вот и подходит к концу очередной летний велосезон. Для кого-то он был первый. Уже совсем скоро начнутся заморозки, а за ними незаметно выпадет первый снег и придёт долгая зима.

Для начинающих велосипедистов, тех кто до этого не имел опыта езды на велосипеде в холодное время года, наступит поистине интересное и полное новых впечатлений время. Ведь это так непривычно — ощущать под колёсами не шуршание травы и твёрдую землю, а похрустывание снега и предательски скользкий лёд... Но не

стоит бояться и сильно сожалеть о конце лета, осень-зима — тоже прекрасное время для катания на велосипеде. Некоторые, конечно, предпочитают на зиму убирать велосипед в укромное место до тёплых весенних дней...

Обычно осень нас не балует сухими солнечными деньками, часто идёт дождь, грунтовые и лесные дороги раскисают, так что даже серьёзный подготовленный внедорожник и тот с трудом проедет, а вот на велосипеде можно. Только стоит немного подготовить себя и своего железного коня к этому времени года.

Рекомендуем приобрести хорошую непромокаемую куртку, штаны и обувь. Уделите внимание светотехнике, ведь осенью вечера становятся очень тёмными, а если вы ещё где-нибудь на лесной дороге при этом... Поэтому нужна хорошая фара и габаритные маячки, чтобы вас было хорошо видно на дороге при любых погодных условиях. Для перемещения по дороге будет не лишним обзавестись ярким жилетом со световозвращающими полосками.

Если отправляетесь в более продолжительную поездку, то не бойтесь прихватить одежду для утепления, а так же, на всякий случай, чтобы было что сменить. Особенно уделите внимание обуви, ноги промочить очень легко, а в 100 километрах от города это очень неприятно. Поэтому стоит приобрести надёжные непромокаемые ботинки, иметь с собой запасные носки. В случае, если вы всё же куда-то провалились и промочили ноги, то вылейте воду из обуви, наденьте сухие носки, поверх них полиэтиленовые пакеты, а потом уже ботинки. Так вам будет конечно не очень комфортно, но по крайней мере не так холодно. Поэтому рекомендуем возить и пакеты тоже.

Термос с горячим сладким чаем — обязателен. Воду из фляги на раме осенью уже пить не особо хочется, а вот горячий чаёк, да с шоколадкой — то что надо.

Очень важный момент, отличающий осенне-зимнюю езду от летней — то, что практически нельзя стоять, а только делать кратковременные остановки по делу. Если ранней осенью это ещё не так заметно, то когда уже подмораживает, при остановке остывать начинаешь в момент. Так не долго и простудиться или, по крайней мере, просто неприятно потом быстро вкручивать, чтобы как-то согреться. Если случается более длительная остановка — сразу поверх всей одежды одевайте что-нибудь тёплое. К примеру, для таких случаев отлично подходит пуховый/синтепоновый жилет, толстовка или просто более тёплая куртка.

Велосипед тоже требует некоторой подготовки к осеннему катанию. После грязевых ванн он будет требовать больше ухода, чем летом. Хорошие крылья и грязевые щитки несколько помогут вам. Лучшим вариантом, бесспорно, являются полноразмерные металлопластиковые крылья. С ними даже в очень мокрую погоду велосипед, да и вы сами, останетесь почти чистыми. Но такие крылья нравятся далеко не всем, многие предпочитают быстросъёмные крылья, у которых защита значительно хуже. Но тут уже ничего не поделаешь, любишь кататься — люби и велосипед помыть. А заодно и регулярно почистить и смазать цепь. Для раскисших осенних дорог лучше всего приобрести



покрышки с хорошим зацепистым рисунком. Также, не будет лишним, по возможности, оборудовать велосипед дисковыми тормозами. В грязи вы сможете оценить их преимущество.

Здесь ничего особо нового не написано, так, некоторые мысли на тему осеннего катания.

КАТАЙТЕСЬ В ШЛЕМЕ!

В период осени часто люди получают переохлаждение, отморожение, обморожение, как следствие скачков температуры. Данные советы помогут справиться вам в полученных ситуациях.

ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ

Признаки переохлаждения:

- Озноб и дрожь.
- Нарушение сознания: заторможенность и апатия; бред и галлюцинации; неадекватное поведение.
- Посинение/побледнение губ.
- Снижение температуры тела.

Необходимо:

- Дополнительно укрыть, предложить теплое сладкое питье или пищу с большим содержанием сахара.
- При возможности дать 50 мл алкоголя и доставить в течение 1 часа в теплое помещение (укрытие).
- В теплом помещении – немедленно снять одежду и поместить пострадавшего в ванну с водой, нагретой до 35-40° С (терпит локоть), или обложить большим количеством теплых грелок.
- После согревающей ванны обязательно укрыть теплым одеялом или одеть теплую сухую одежду.
- Продолжать давать теплое сладкое питье до прибытия врача.

НЕЛЬЗЯ!

- Давать повторные дозы алкоголя или предлагать его в тех случаях, когда пострадавший находится в алкогольном опьянении

ОТМОРОЖЕНИЕ

Оно возникает только при длительном воздействии низких температур окружающего воздуха, при соприкосновении тела с холодным металлом на морозе, жидким или сжатым воздухом или сухой углекислотой. Но не обязательно отморожение может наступить только на морозе. Известны случаи, когда отморожение наступало при температуре воздуха и выше 0°С при повышенной влажности и сильном ветре, особенно если на человеке мокрая одежда и обувь. Предрасполагают к отморожению также общее ослабление организма вследствие перенапряжения, утомления, голода и алкогольного опьянения.

Первая помощь при обморожении:

- В отапливаемом помещении согрейте отмороженную часть тела, растерев ее сухой мягкой тканью.
- Затем поместите ее в теплую воду, и постепенно доведите температуру воды до 40-45 градусов.
- Если боль проходит и чувствительность восстанавливается, то вытрите руку (ногу) насухо, наденьте носки (перчатки) и, по возможности, обратитесь к врачу.
- Если побелели щеки, нос, уши, достаточно растереть их чистой рукой до покраснения и появления покалывания и жжения.
- Лучше всего растирать отмороженную часть спиртом, водкой, одеколоном или любой шерстяной тканью, фланелью, мягкой перчаткой. Снегом растирать нельзя, так как снег не согревает, а еще больше охлаждает отмороженные участки и повреждает кожу.
- Обувь с ног следует снимать крайне осторожно, чтобы не повредить отмороженные пальцы. Если без усилий это сделать не удастся, то обувь распарывается ножом по шву голенища.
- Одновременно с растиранием пострадавшему надо дать горячий чай, кофе.

ОБМОРОЖЕНИЕ

Признаки обморожения конечностей:

- Потеря чувствительности.
- Кожа бледная, твердая и холодная на ощупь.
- Нет пульса у запястий и лодыжек.
- При постукивании пальцем - «деревянный» звук.

Необходимо:

- Как можно скорее доставить пострадавшего в помещение.
- Немедленно укрыть поврежденные конечности от внешнего тепла теплоизолирующей повязкой с большим количеством ваты или одеялами и теплой одеждой.
- Дать обильное теплое питье и (если можно) малые дозы алкоголя.
- Дать 1 -2 таблетки анальгина. Обязательно вызвать врача.

НЕЛЬЗЯ!

- Растирать обмороженную кожу
- Использовать теплые грелки, ванну, теплую воду из крана