

В. В. Бєсєдін, Я. В. Євтушенко

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ У ВЕЛОПОХОДАХ

В роботі розглядаються ситуації, які можуть нести травми для туристів у велосипедних походах. Коротко описані правила безпеки яких потрібно дотримуватися під час туристських велосипедних подорожей.

Ключові слова: *велопохід, травматизм, безпека, велосипедний похід.*

The work considers situations that can cause injuries to tourists on bicycle trips. Safety rules to be followed during tourist cycling trips are briefly described.

Keywords: *bike ride, injuries, safety, bicycle ride.*

На даний час для багатьох людей здоровий спосіб життя став популярним. На перший план виходять доступні та прості види активного відпочинку. Один з таких видів - велосипедний туризм. Велосипед є одним з ефективних засобів пересування, він відносно дешевий, маневрений, автономний, і простий в управлінні.

Велосипедний туризм, як і інші активні види відпочинку, має свої небезпечні чинники, які вимагають застосування відповідних правил безпеки. Причому напрями забезпечення безпеки, від яких прямо залежить успішність вело-мандрівки, володіють своїми особливостями по порівнянню з іншими видами спортивно туризму.

У велосипедних походах можуть статися потертості внутрішніх поверхонь стегон, долонь рук, розтягнення зв'язок нижніх кінцівок. Часом під час швидкого руху в очі потрапляють пил, дрібні комахи. В результаті падінь не виключені травмування. При падіннях трапляються переломи, струси мозку та рвані рани.

Одна з найбільш частих причин травматизму у велосипедних походах це – зневага правилами техніки безпеки. В спекотні дні велотуристи можуть отримати сонячні опіки та тепловий удар [1].

При попаданні в грозу необхідно шукати укриття, причому, якщо вона застала в лісі або полі, велосипеди потрібно залишити на деякій відстані від людей.

При поганій видимості (в тумані) потрібно рухатися компактною групою на малій швидкості, або навіть пішки, не допускаючи відходу в сторону, або відставання учасника походу. Густий туман потрібно взагалі перечекати.

Велика кількість нещасних випадків приходить на переправу річок. Тому організацію бродів і переправ потрібно здійснювати відповідно до правил подолання водних переправ. Гірські ріки краще перейти вранці, коли в них менше води і вони прозоріші, причому перейти у взутті [2].

У сильний дощ в горах можливі обвали, камнепади і пошкодження дорожніх споруд, тому таку погоду також краще перечекати.

Небезпека травм у велопоході передбачає падіння з велосипеда. Для запобігання цьому необхідно уміти управляти велосипедом, дотримуватись правил дорожнього руху, дотримуватись інтервалу і дистанцію при русі. Голова повинна бути захищена шоломом, коліна і лікті повинні бути захищені спеціальними щитками, на руках повинні бути рукавички. Більшість падінь

відбувається через незадовільний технічний стан велосипеда, тому необхідно перед кожним виїздом оглядати велосипед, в багатоденному поході - щодня, несправності негайно усувати.

Часто в походах трапляються зіткнення велотуристів, наїзди одного учасника на іншого, так звані «завали». Найбільш часті причини цього – несподіване для інших маневрування, різке гальмування, відвернення уваги при пересуванні з невеликим інтервалом.

Керівник туристичної групи постійно повинен пам'ятати, що за ним рухається група, яка довіряється йому, і кожний член групи в своїх діях орієнтується на учасника, що кухається попереду. Тому направляючий повинен оцінювати дорогу, щоб не робити різких рухів: не маневрувати, не гальмувати несподівано для інших. Учасники групи, які рухаються всередині або вкінці колони не повинні обганяти тих, що їдуть попереду, не розібравшись, чому вони вповільнили хід. Можливо, причиною уповільнення виявилася якась перешкода, яку учасникам, що рухаються в не видно.

Фізична втома також впливає на увагу, реакцію, координацію рухів, на техніку руху велотуриста. Головною причиною травматизму у велопоходах є зниження тонусу і втрата еластичності м'язів. Все це впливає на психологічний клімат в групі. При втомі знижується ініціатива, взаємодопомога, адекватність поведінки, що, в свою чергу, може відобразитися на безпеці.

Попередження перевтоми в поході – це одна з головних задач на маршруті. Протягом всього походу керівник повинен стежити за правильним розподілом вантажу серед членів групи, з урахуванням сил кожного, за самопочуттям туристів, цікавитися станом їх здоров'я, разом з механіком групи періодично оглядати велосипеди [3].

При появі ознак перевтоми учасник повинен повідомити керівнику походу. Керівник також повинен стежити за тим, як рухається кожний учасник. Перша ознака втоми велотуриста – його відставання від групи. Намагаючись наздогнати інших, він виснажується ще більше. І, звісно, необхідно уважно відноситися до скарг учасників на млявість, погіршення сну, апетиту, головний біль. Часто при таких симптомах вживають медикаменти: пігулки глюкози, аскорбінової кислоти, анальгін, після чого продовжують рух. У подібній ситуації можливі травми через втрату уваги, погіршення реакції і координації рухів.

Однак, попри всі перераховані вище моменти, велосипедний туризм залишається одним із найпопулярніших видів активності на свіжому повітрі, який дозволяє зміцнити серцево-судинну і дихальну системи, підвищити витривалість і запобігти розвитку хронічних захворювань.

Велосипедний туризм – ризикований і часто травмонебезпечний вид активної діяльності. Тому при проведенні туристських велопоходів необхідно звертати увагу на заходи по забезпеченню безпеки і попередження травматизму.

Список використаних джерел

1. Безпека туристичної подорожі. URL: <https://buklib.net/books/28133/>
2. Велосипедні походи та безпека туристів. URL: <https://boxspartak.ru/uk/prezentaciya-po-obzh-6-kl-velosipednye-pohody-prezentaciya-velosipednye/>
3. Забезпечення безпеки у велосипедному туризмі. URL: http://journals.uran.ua/tourism_kzvsvt/article/view/80275