Велопутешествия по Европе

Используйте этот чек-лист для подготовки к поездке по Европе с Активными Людьми

1. Документы и деньги

- [ ] **1.1** Паспорт

  Лучше иметь с собой в непромокаемом боксе или чехле. В крайнем случае в багаже на видном месте (если придется искать вашим друзьям)

- [ ] **1.2** Деньги

  В виде наличных и/или пластиковых карт с собой для перекусов в кафе и возможных транспортных расходов, а также для сувениров. В багаже в надежном месте!

- [ ] **1.3** Страховка (для зарубежных велопутешествий)

  Медстраховка, расширенная для "занятий любительским спортом", действующая на территории проведения мероприятия, сроком не менее сроков мероприятия, на сумму не менее 30000 евро. В бумажном либо в электронном виде всегда с собой.

2. Велоодежда

- [ ] **2.1** Велошлем

  Безопасность превыше всего. Настоятельно рекомендуем кататься в шлеме. При падении даже легкий удар головой может закончится больницей и отпуск будет испорчен.

- [ ] **2.2** Велообувь

  Если нет специальных велотуфель, то отлично подойдут кроссовки. И, чем тверже у них подошва, тем лучше. Кеды не подойдут! Отнеситесь серьёзно к выбору обуви: она должна быть разношена, не сдавливать ногу. Не одевайте обувь, фиксирующую голень,

например, высокие трекинговые ботинки.

- [ ] **2.3** Велоштаны или просто длинные штаны.

Если нет специальных облегающих велоштанов с "памперсом", возьмите штаны для тренировок. Штаны должны быть узкие. Не джинсы: швы будут натирать внутреннюю часть бедра. Если есть трекинговые элпастичные брюки- берите, но снизу у щиколотки надо будет прихватить их специальным держателем для брюк.

- [ ] **2.4** Велошорты. Шорты

Если нет велошорт с "памперсом", возьмите спортивные шорты – чтобы не было жарко в теплую погоду. Не джинсовые!

- [ ] **2.5** Нижнее белье под велоштаны (шорты)

Под специальные велоштаны с "памперсом" можно белье не одевать. Если не комфортно и под другую одежду– любые синтетические трусы с мягкими швами, без кружев и др. элементов дизайна. Плавки и стринги не подойдут. Иначе будут натертости.

- [ ] **2.6** Велоджерси с кор. рукавом или футболки

Если нет велоджерси, то подойдут любые синтетические футболки, выбирайте яркие и удобные вам. В идеале – термофутболки или синтетические футболки: отводят пот и не дают замёрзнуть

- [ ] **2.7** Защита от ветра (ветровка)

Непродуваемая куртка, желательно ещё и непромокаемая. Если она способна выдержать многочасовой дождь, дополнительно дождевик можно не брать.

- [ ] **2.8** Защита от дождя (дождевик)

Непромокаемая куртка – не развивающаяся, с регулируемым капюшоном, чтобы не слетал от ветра. Накидку можно, но это неудобно в движении. Непромокаемые штаны- из того же материала, что и дождевик. Штаны должны одеваться через обувь на остальную одежду.

- [ ] **2.9** Очки

Ветро- и солнцезащитные очки – для защиты глаз от пыли, насекомых и яркого света. Если носите свои очки с диоптриями- оставьте их, но подстрахуйте их от падения спец. веревочкой позади головы.

- [ ] **2.10** Перчатки

Руки стоит беречь и защищать, следует взять лёгкие вело перчатки с обрезанными и/или необрезанными пальцами.

☐ **2.11** Велобахилы

Специальные "чехлы" на обувь от дождя. Оставляют ваши ноги сухими и тёплыми. Если их нет, имейте с собой запасные носки и два п/э пакета, чтобы надеть на сухие носки и поместить ногу в мокрые кроссовки. Это надо делать, когда нет сил терпеть мокрые ноги.

3. Велосипед

☐ **3.1** Техсостояние

Отдайте для проверки в мастерскую. Или самостоятельно проверьте исправность велосипеда: тормоза, цепи, переключатель скоростей, состояние колес, наличие фонарей и т.д.

☐ **3.2** Крылья

Для вашей чистоты во время дождя, пункт не обязательный, но нужный.

☐ **3.3** Велоаптечка

Это минимальный ремнабор для велосипеда: запасная камера диаметром и с нимелем соотв. вашим колесам (1 шт), насос, мультитул. Очень хорошо, если будет "петух" для вашего велосипеда (что это- спрашивайте у организатора).

☐ **3.4** Фонари

ЭТО БЕЗОПАСНОСТЬ! Передний фонарь белого света. Любого производителя. Если хотите мощный и надежный - спросите у организатора. Задний фонарь красного цвета- самый дешевый лучше, чем без него.

☐ **3.5** Емкость для воды

Варианты: велобутылка с креплением на раму обычная ПЭТ бутылка с водой в рюкзаке питьевая система в рюкзак

☐ **3.6** Велосумка либо велорюкзак

Легкий рюкзак, лучше для вело, объемом ~ 15 л-20 л Сумка на багажник того же объема. Нужны для хранения документов, денег, ветро и дождевой защиты, перекуса,

медаптечки.

4. Личная медаптечка

☐ **4.1** Перевязочный материал

Бинт, сетка для бинта, пластырь, бактерицидные пластыри, стерильные салфетки. Кол-во из расчета на 3-4 перевязки

☐ **4.2** Дезинф. ср-ва

Любое в каждом пункте в порядке убывания значимости: 1. хлоргексидин (мирамистин), перкись водорода 2. Бетадин, йод, зеленка, клей БФ-6

☐ **4.3** Фармпрепараты

1. Болеутоляющее : Нэкст и т.п. 2. Успокаивающее: валериана)табл. или настойка) и т.п. 3. Антигистаминные 4. Стимулирующие: мельдронат (мельдоний)

☐ **4.4** Индивидуальные препараты и ср-ва

То, что вы принимаете в обычной жизни регулярно или в экстренных случаях.

На все вопросы готов ответить по телефону +79265301516 или в Whatsapp Симонов Александр

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?