



Что взять в Велопутешествие по России

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

<https://a-people.ru/>

Документы и деньги

Паспорт

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

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!

Страховка (в электронном виде у вас и копия у организаторов)

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

Велоодежда

Велошлем

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

Велообувь

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

например, высокие трекинговые ботинки.

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 эластичные брюки- берите, но снизу у щиколотки надо будет прихватить их специальным держателем для брюк.

Велошорты. Шорты

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

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.

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

Защита от ветра (ветровка)

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

Защита от дождя (дождевик)

Непромокаемая куртка - облегающая фигуру, 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.

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.

Перчатки

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

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.

Велосипед

Техсостояние

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

Крылья

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

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).

Фонари

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

Емкость для воды

Вариант любой из предложенных: велобутылка с креплением на раму обычная ПЭТ бутылка с водой в рюкзаке питьевая система в рюкзак

Велосумка либо велорюкзак

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

медаптечки.

Личная медаптечка

Перевязочный материал

1. Пластырь (лента шириной 1см). 2. Пластырь бактерицидный пластинка 5 шт 3. Бинт трубчатый № 2 и № 3 1шт (желательно) 4. Бинт стерильный (ширина 8-10 см) 2шт 5. Небольшие ножницы (желательно) 6. Салфетки (стерильные) Кол-во из расчета на 3-4 перевязки

Антисептики

Любой (в порядке убывания эффективности): 1. Бетадин (водный раствор йода), 2. Хлоргексидин, Мирамистин, 3. Перекись водорода, 4. Бриллиантовый зеленый (1% раствор), 5. йод (спиртовой раствор).

Фармпрепараты

1. Болеутоляющее : анальгин, либо кетанов, либо кетарол, либо некст 2. Успокаивающее: валериана (табл. или настойка) и т.п. 3. Антигистаминные 4. Стимулирующие: мельдронат (мельдоний)

Индивидуальные препараты и ср-ва

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

Средства связи

Мобильный телефон

Лучше если к нему будет дополнительный аккумулятор

Радиостанция

Это не обязательно, но очень удобно для организаторов и участников. По рации сразу вся группа слышит организатора в тот самый миг, когда что-то нужно срочно сказать. Например, "Внимание! Встречная машина!". Точно также мгновенно можно сказать организатору и всей группе о проблеме. Например, "Стоп! У меня прокол колеса!" Где и

какую рацию купить - спросите организатора. Цена вопроса 1500 руб примерно.

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?