

План-конспект урока по ОБЖ с учащимися 6 класса
Урок № 12. Тема: «Велосипедные походы и безопасность туристов»

Цель урока:

1. Получить знания по безопасному проведению велосипедных походов.
2. Сформировать сознательное отношение учащихся к обеспечению собственной безопасности при осуществлении велосипедных походов.

Задачи урока:

1. Изучить составляющие элементы безопасности на этапе подготовки к проведению велосипедных походов.
2. Рекомендации по обеспечению безопасности в период выполнения велопоходов.

Время: 1 час

Форма проведения урока: беседа с элементами опроса учащихся по ранее изученному материалу.

Учебно-методическое обеспечение урока:

1. Карты.
2. Компас.
3. Таблицы для расчета азимутов Солнца и Луны.
4. Правила дорожного движения (ПДД).
5. Велосипед.
6. Учебник ОБЖ.
7. План – конспект урока.

Время: 45 минут.

ХОД УРОКА

1. Организационный момент – 2 мин.
2. Вступительная информация для связи с предыдущими темами – 3 мин.
3. Мероприятия по обеспечению безопасности предстоящего велопохода на этапе подготовки к нему:
 - выбор маршрута, дополнительное изучение вопросов ориентирования на местности и специальные тренировки по отработке действий в нештатных (аварийных) ситуациях – 5 мин;
 - изучение требований ПДД к движению велосипедистов – 5 мин;
 - подготовка велосипеда и снаряжения к безопасному проведению предстоящего похода – 5 мин.
 - экипировка велосипедиста для велопохода – 5 мин.
 - отработка навыков по оказанию доврачебной помощи - 2 мин.
4. Меры безопасности в период проведения велопохода – 10 мин.
5. Подведение итогов и домашнее задание – 3 мин.

Раскрыть значение данной темы в общих правилах безопасности во время активного отдыха на природе (пешеходные, лыжные, водные, однодневные и многодневные походы). Убедить учащихся в необходимости освоения правил безопасного поведения при осуществлении велосипедных походов. Показать связь полученных знаний и навыков с личной безопасностью, при проведении туристических велопоходов Мероприятия по обеспечению безопасности предстоящего велопохода на этапе подготовки к нему.

Залогом успешного, безопасного прохождения маршрута в первую очередь является тщательная и всесторонняя подготовка к походу или путешествию. Это предполагает:

- составление (планирование) маршрута, сбор сведений об особенностях района путешествия, об учете конкретных условий движения, которые встретятся именно в этой местности;
- подготовка участников к походу;
- подготовка снаряжения;
- экипировка велотуристов;
- подготовка велосипеда к походу.

При составлении маршрута необходимо исходить из возможности преодоления его на велосипеде всеми участниками похода. Маршрут может проходить по равнинной, горной, пустынной местности. Начинаящим велотуристам рекомендуются районы, где преобладают равнинные дороги, проходимые в любую погоду, и большая часть маршрута идет по лесистой местности.

Для велосипедного путешествия лучше выбрать дороги с асфальтовым или песчано-гравийным покрытием. Скоростные шоссе и автомагистрали федерального значения для велотуристов не рекомендуются из-за их повышенной опасности, обусловленной интенсивным движением автотранспорта.

Формирование и подготовка группы для похода имеет огромное значение для обеспечения безопасности во время похода.

Многодневные походы и путешествия на велосипедах лучше совершать группой 4 – 6 человек. Такая группа наиболее мобильна и способна быстро оказать необходимую помощь пострадавшему туристу и устранить техническую неисправность велосипеда.

Прежде всего необходимо оценить физическую подготовку будущих участников похода, их возраст. Управлять велосипедом на дорогах ПДД разрешается лицам не моложе 14 лет, но юным туристам, достигшим 12 лет, можно участвовать вместе с родителями в велосипедных походах выходного дня, при условии хорошего знания Правил дорожного движения и обязанностей велосипедиста. Непременным условием для велотуриста должны быть хорошие навыки вождения велосипеда, умение оценивать техническое состояние велосипеда не только при подготовке к походу, но и в процессе езды.

Еще одно условие формирования группы - психологическая совместимость ее членов. Желательно, чтобы были члены группы с медицинской подготовкой.

Подготовка к походу участников должна включать:

- отработку практических навыков по оказанию доврачебной помощи;
- тренировки по отработке действий в различных аварийных ситуациях;
- дополнительное изучение правил ориентирования на местности (особенно для походов в пустынной местности);
- изучение ПДД и дополнительных требований к движению велосипедов.

В процессе отработки навыков по оказанию доврачебной помощи необходимо укомплектовать медицинскую аптечку для похода.

В походе могут быть различные незапланированные особые случаи (нештатные ситуации), поэтому наиболее возможные необходимо отработать перед походом, что положительно скажется на безопасности похода. Это могут быть: падения, встреча с животными (собаками и ...), сложные участки маршрута, опасные погодные условия (грозовая деятельность) и так далее.

Совершенствование навыков по правилам ориентирования на местности проводить с использованием карты, компаса, по Солнцу, GPS(ГЛОНАСС)-навигаторам. В группе в походе должно быть как минимум два компаса и две карты.

Выполнить быстрый опрос по использованию карты и компаса для ориентирования на местности.

Рассказать методику использования GPS-навигации.

Провести опрос учащихся по знанию дополнительных требований ПДД к движению велосипедов.

Члены группы должны углубленно изучить общие ПДД.

Подготовка велосипеда и снаряжения к походу – важный фактор безопасности похода. При подготовке к походу необходимо тщательно осмотреть и устранить неисправности и отклонения в работе, особенно подвижных частей, протереть и смазать все трущиеся детали, проверить балансировку колес и накачку шин, работу тормозов, укрепить багажник. Проверить велосипед на ходу. Особую опасность представляют собой туклипсы для тех, кто ими начал пользоваться недавно, когда человек в экстренной ситуации не успевает выдернуть ногу из туклипсов и падает. Поэтому необходимы специальные тренировочные поездки для привыкания к туклипсам, лучше по мягкой дороге или луговой траве, при этом для выработки рефлекса следует периодически по очереди вынимать ноги из туклипсов, отталкиваться от земли и снова ставить на педали. Поначалу не следует сильно затягивать ремни туклипсов.

Необходимо подобрать снаряжение с учетом длительности и сложности маршрута. В снаряжение туриста кроме обычных вещей, необходимых в любом походе (палатка, рюкзак, посуда, костровое оборудование и др.) обязательно должен входить ремонтный набор (комплект гаечных ключей, плоскогубцы, отвертка, резиновый клей, резина для заплат, ножницы, велосипедный насос, запасные детали). На велосипедах направляющего и замыкающего к багажнику сзади рюкзака крепятся красные флажки (для водителей автотранспорта обозначают начало и конец колонны велосипедистов). У направляющего и замыкающего должны быть велозеркала заднего обзора, у замыкающего – свисток для экстренной остановки группы.

Экипировка велотуриста должна быть подобрана с точки зрения безопасности велопохода (в движении и на биваке) Куртки, в первую очередь направляющего и замыкающего, надо иметь яркого цвета (красного, оранжевого, желтого). Обязательны во все времена года и в любую погоду головные уборы, в горных районах необходимы шлемы. Необходимо иметь сменное нижнее белье, 3-4 пары носков, велоперчатки, кроссовки для езды и легкие тапочки для отдыха, шерстяной свитер, штормовку.

Меры безопасности в период велопохода должны выполняться неукоснительно.

Перед самым выездом на маршрут необходимо провести инструктаж участников похода по безопасности движения, по технике безопасности в разных походных ситуациях.

В процессе движения необходимо помнить **основные рекомендации по безопасности.**

Через 20 – 25 мин. после начала движения рекомендуется сделать технический привал, для проверки технической исправности велосипедов и устранения выявленных недостатков.

Повышенное внимание на спусках и подъемах. Короткие и некрутые подъемы можно преодолевать с ходу, длинные и затяжные лучше пройти пешком. На спусках следует притормаживать с самого начала спуска, выдерживая дистанцию 10 – 12 м. Крутые повороты на спусках проезжать на малой скорости. Тормозить на спусках следует плавно без рывков. На сложных участках ремешки туклипсов должны быть ослаблены.

В жаркие дни головные уборы не снимать, солнечные ванны принимать дозированно, постепенно.

При приближении грозы нужно искать укрытие.

При плохой видимости надо двигаться компактной группой на малой, скорости или даже пешком.

Преодоление бродов и переправ осуществлять основательно и без спешки.

Съезд на обочину и выезд на проезжую часть должен быть осторожным (рыхлые обочины).

На дороге с плохим покрытием (разбитый асфальт, ямы, глубокая колея и т. д.) нужно увеличить дистанцию до 5 – 7 м. На скользкой мокрой дороге надо снизить скорость, увеличить дистанцию, резко не тормозить. На лесных тропах и дорожках не следует быстро разгоняться, могут быть канавы, крутые спуски.

В походе при остановках, проверять давление в шинах, состояние покрышек, центровку колес, крепление руля, багажник, натяжение цепи и спиц, величину люфта колес, крепление гаек колес, педалей.

После любой остановки перед тем, как начать движение, проверить надежность упаковки и крепление груза на переднем и заднем багажниках.

Направляющий должен дальше просматривать дорогу, не делать резких движений (маневр, торможение).

На магистральных велосипедисты должны проявлять уравновешенность, ехать как можно прямолинейнее и ближе к краю полотна дороги, без надобности не маневрировать.

Следует остерегаться грузовиков с сеном, прицепами и длинными грузами.

Перед тем, как остановиться, велотуристы должны съехать на обочину, даже если не видно машин. Не следует останавливаться на мостах, железнодорожных переездах, крутых спусках, на закрытых поворотах.

Полностью должны быть исключены поездки в темноте. Место для ночлега следует начинать подыскивать не позднее, чем за два часа до наступления темноты.

При встрече с животными (собаками) использовать громкие хлопушки – петарды, если их нет, то лучше остановиться.

Учитывать влияние усталости на внимание, реакцию, координацию, движения, на технику езды велосипедиста, а значит – на безопасность. **Предупреждение переутомления в походе** – одна из главных задач по обеспечению безопасности на маршруте. По наименее тренированному участнику похода руководитель группы должен выбирать темп движения. При появлении переутомления участник должен сообщить руководителю похода об этом. Первый признак усталости велотуриста – его отставание от группы. Пытаясь догнать остальных, он выматывается еще больше, появляется рассеянность внимания, ухудшается реакция и координация движений. Необходим отдых, а после него перераспределение груза в группе.

Безопасность путешествий определяется в немалой степени **дисциплиной в группе**, слаженностью действий ее членов, психологическим климатом группы.

Подвести итоги урока, отметить наиболее активных учащихся, дать домашнее задание на следующий урок.