

Как правильно падать с велосипеда: 7 советов

Не все велосипедисты могут оперативно среагировать на непредвиденное препятствие, возникшее у них на дороге.

- 1.** При поездках на велосипеде избегайте резкого торможения при полной блокировке колес. Если вы видите непредвиденное препятствие, наилучшим выходом будет снижение скорости и максимальная внимательность – постарайтесь объехать препятствие. Снижения скорости можно добиться за счет переноса массы тела на переднее колесо (подняться над сидением с упором на руль) и за счет нерезкого, плавного нажатия на тормоз.
- 2.** При падении тело должно быть напряженным. Это важно, так как в расслабленном состоянии вся сила удара может прийти на кости, в результате вы получите перелом.
- 3.** Если вы падаете лицом вниз, выставляйте полусогнутые руки перед собой, чтобы произошла амортизация. Голова при падении не должна удариться о землю. Старайтесь не выставлять перед собой прямую руку или ногу – так можно запросто сломать конечность. Если вы перелетаете через руль, можно попробовать скоординировать свои движения и постараться приземлиться на землю как кошка.

Важно!

Не пренебрегайте велосипедной амуницией – она может сохранить вам не только здоровье, но и жизнь. Надевайте перчатки: при падении, особенно на твердый грунт или асфальт, можно сильно стесать себе руки. А ношение шлема снизит риск получить черепно-мозговую травму на 85%.

- 4.** Наиболее безопасно падать с велосипеда на бок, защищая при этом голову. Важно понимать, что в зависимости от скорости падать можно по-разному:

а) Если вас выбрасывает из седла – оттолкните велосипед от себя ногами и падайте на бок, сгруппировавшись (руки закрывают голову, ноги — притянуты к животу). После падения продолжите инерционное движение – перекатитесь по земле. Это поможет смягчить удар. Представьте себя «шариком» — вы должны приземлиться на землю и немного «прокатиться» вперед.

б) Если вы падаете на небольшой скорости, можно, наоборот, крепко держаться за руль, ноги оставить в педалях и заваливаться на бок – удар должен прийтись на боковую сторону руля и на бедро.

- 5.** Падение назад на спину — один из самых неудачных вариантов падения с велосипеда. Такое бывает, если вы поднимаете велосипед на заднее колесо («на дыбы») или едете в крутую горку. Это очень опасный вариант падения, так как вы практически не можете себя защитить от удара о землю, и, кроме того, есть большой риск падения на вас сверху самого велосипеда. Поэтому велосипедистам-непрофессионалам не стоит экспериментировать с крутыми подъемами и экстремальной ездой. Тем не менее, заваливаясь назад на велосипеде, постарайтесь сместить центр тяжести на бок, чтобы упасть на него. При этом сам велосипед постарайтесь оттолкнуть от себя подальше. Бросайте руль велосипеда и

защищайте голову и шейный отдел позвоночника, прижав согнутые в локтях руки по бокам головы. Падать при этом лучше в сгруппированном состоянии.

О шлемах

Велосипедные шлемы бывают трех основных видов – спортивные, дорожные и шлемы для горных велосипедов. Все они различаются по конструкции. Выбирая шлем для езды по городу, специалисты рекомендуют обращать внимание на шлемы «закрытого» типа – те модели, в которых закрыт затылок велосипедиста. Шлемы «открытого» типа не смогут уберечь голову при падении с велосипеда «кувырком».

6. После падения с велосипеда не стоит торопиться вставать – оставайтесь некоторое время на земле, пошевелите пальцами рук и ног, да и в целом конечностями, чтобы проверить, что нет сильных болей и переломов. Если вы чувствуете боль, немедленно вызывайте скорую помощь или попросите других людей сделать это.

7. Правильно падать можно научиться. Если вы хотите потренироваться, вам понадобится мат или матрас. Конечно, симитировать падение на скорости вам не удастся, однако вы сможете отработать падение так, чтобы в экстренной ситуации инстинктивно упасть правильно.