**Экипировка велосипедиста.**

Движение на велосипеде имеет свои опасные факторы, которые требуют применения соответствующих средств безопасности. Наиболее распространенные опасные факторы велосипедного спорта - травмы головы при падении и наезды транспорта в ночное время.

К средствам пассивной защиты относятся велошлем, наколенники, налокотники, перчатки.

**Велошлем.** Самым важным средством безопасности является [велосипедный шлем](https://www.velodrive.ru/accessories/type/veloshlemy/), защищающий велосипедиста от серьезных травм. Такой шлем обычно представляет собой тонкую оболочку из пластика, обладающего высокой ударной прочностью, изнутри обложенную ломким пеноматериалом, смягчающим удар. Велосипедный шлем относится к самым важным видам экипировки. Он необходим не только профессионалам, но и любителям, которые передвигаются по местам повышенной опасности. Шлем должен обладать большой прочностью и удобно сидеть на голове. Для качественного крепления лучше выбирать модели с регулирующимися ремнями.

**Наколенники** защищают ноги велосипедиста при падении и поддерживают голень и колени. Качественные наколенники должны плотно прилегать к ноге, не нарушать кровообращение и иметь вентиляционные отверстия. Аналогичные функции имеют **налокотники**, только они призваны защищать руки.

Важным элементом экипировки является велосипедная **одежда**. Ее выбор будет зависеть от времени года, типа езды и местности, по которой передвигается велосипедист. Для изготовления экипировки выбирают специальные ткани, которые выполнены по особым технологиям. Швы на одежде не должны натирать кожу и для этого имеют гладкую внутреннюю поверхность. Верхняя одежда должна иметь вентиляционные отверстия и защиту от воды, а также не сковывать движения.

**Перчатки** защищают ладони рук при повышенных нагрузках, предотвращают мозоли. Их выбирают в зависимости от времени года и длительности поездки. Перчатки отводят воду и обеспечивают сцепление ладони с рулем.

Приятных поездок!