Автор: Administrator
21.08.2015 07:10 -

Лето – это жаркая пора, которую ждут многие. Это время полное развлечений, отдыха, красивого загара. Однако, в этот период солнечные лучи могут нанести вред человеку, если правильно от них не прятаться, не принимать необходимые меры предосторожности. В особенности это касается любителей занятий спортом.

Итак, вот несколько советов велосипедистам, в летний сезон.

1.Кепка или шлем

Важно защитить голову от прямых солнечных лучей во время катания на велосипеде. Иначе, можно получить солнечный удар. А это довольно неприятно. К тому же, во время катания из-за сильного нагрева поверхности головы, можно потерять сознание. А в процессе падения получить физические повреждения. Важный совет относительно шлема для летнего катания. Он должен иметь отверстия для вентиляции, иначе, можно получить тепловой удар.

2.Велосипедные перчатки

Не пренебрегайте данный аксессуаром. В летную жару ваши руки, в частности ладони, сильно потеют. Если кататься без перчаток, то можно натереть руки и получить мозоли. Поэтому стоит внимательно отнестись к выбору перчаток для велосипеда, они должны быть качественными и дышащими.

3.Солнцезащитные очки

Многие не выходят из дома просто в магазин без солнцезащитных очков в летний период. А что уж говорить о велосипедном спорте. Очки просто необходимы велосипедисту, так как они способствуют уменьшению ослепления от солнечных лучей. Если вдруг за солнечным светом вы не заметите препятствие, то можете покалечиться, попасть под автомобиль, врезаться в пешехода или другого участника движения.

4.Солнцезащитный крем

Если вы собираетесь кататься под солнцем долгое время, а особенно в самые жаркие часы, то стоит позаботиться о защите кожи. Естественно, сложно кататься в костюме, полностью закрывающим все тело под палящим солнцем. Поэтому, стоит наносить крем для защиты кожи от солнечных лучшей на все открытые участки вашего тела.