

ЗАЩИТА И ОДЕЖДА

Одежда в первую очередь должна быть удобной, ничто во время поездки не должно отвлекать вас от дороги.

Для комфортной езды существует специальная экипировка.

ЖЕЛАТЕЛЬНО:

- на руки надеть велосипедные перчатки;
- на голову – шлем;
- на ноги – кроссовки или кеды;
- надевать облегающую спортивную одежду.

ОПАСАЙТЕСЬ надевать:

- узкие джинсы – они будут сковывать движения;
- широкие брюки – низ правой штанины может попасть между кареткой и цепью. Закатывайте низ штанины или затягивайте его на резинку;
- кепки или панамы, которые слабо держатся на голове. Во время движения такой головной убор обязательно начнёт слетать, вы будете отвлекаться, что крайне нежелательно за рулём.

