**Занятие**

**объединения «Картингист» 05.02.2022**

**Тема:** Техника безопасности при вождении картинга: экипировка.

Изучение теоретической части учебного занятия.

**Техника безопасности при проведении** **учебно-тренировочного вождения и на соревнованиях.**

***Экипировка.***

Спортивные правила по картингу требуют, чтобы спортсмен во время тренировок и соревнований был одет в специальную форму, то есть правильно экипирован. Эти предметы экипировки должны обеспечивать спортсмену удобство управления картом и повысить его безопасность. В обязательный комплект одежды водителя-картингиста входят: защитный шлем,  гоночный комбинезон, перчатки, специальная обувь, защитный жилет для спины и рёбер и защита шеи (ошейник). Дополнительные средства безопасности это – подшлемник, наколенники и налокотники.

Вся одежа должна быть омологирована (зарегистрирована), то есть допущена в соответствии с определенными требованиями по безопасности к соревнованиям.

**1.Шлем** (обязательно застегнуть).

[](http://timcart.ru/wp-content/uploads/2011/10/%D0%A8%D0%BB%D0%B5%D0%BC.jpg)Защитный шлем делают из прочного пластика. В передней части шлема есть окно, закрытое прозрачным пластиковым стеклом, которое можно поднимать, опускать, а также зафиксировать в нужном положении. Для этого по бокам шлема есть специальные шарниры. В нижней части имеется специальная застежка.

Мы думаем, что не нужно тебе объяснять, зачем нужно застегивать шлем? Правильно, чтобы он не свалился с твоей совсем еще юной головы и оставил её в целости и сохранности, а вот самое важное, что ты должен сделать, когда будешь подбирать себе шлем – это проверить,  не болтается ли он на твоей голове! Шлем должен хорошо облегать всю часть головы, не болтаться на ней, не вращаться и одновременно не давить на неё. Подобрал? Обрати внимание на ремешки с защелками. Они сделаны специально так, что их можно отрегулировать (подтянуть или ослабить). Ну, а теперь после правильно подобранного шлема, ОБЯЗАТЕЛЬНО научись застегивать и расстегивать его, а также подтягивать и расслаблять ремешки, если это необходимо.

**2.Комбинезон** (или одежда, закрывающая все части тела).

Комбинезон или специальная одежда нужна тебе не только для того чтобы ты не испачкался, красиво выглядел ( это тоже очень важно) или не замерз- это всё правильно, но еще и для того, чтобы  ты остался в порядке если попадешь в аварию ведь специальный комбинезон способен до нескольких десятков секунд выдерживать сильную температуру и огонь. Гоночный комбинезон должен быть хорошо подогнан по фигуре спортсмена. В нем должно быть удобно управлять картом. Он не должен сковывать движения. Комбинезоны делают из специальной прочной ткани. Для официальных соревнований комбинезон также должен иметь омологацию.

**3.Перчатки** без перфорации.

Перчатки должны закрывать целиком кисти рук и не иметь перфорации. Перфорация – это отверстия. Подумай, почему перчатки должны быть без дырочек и лучше кожаные?

**4.Спортивная обувь.**

Обувь должна быть высокой (закрывающая лодыжки), лёгкой, с нескользкой подошвой, без каблуков и со скошенной пяткой.  Лодыжки, не путай с ладошками, находятся чуть выше пяток. Так же есть сухожилия, которые, если их не защитить, можно легко повредить. Омологации обувь не требует.

**5.Защитный жилет** (защита ребер).

[](http://timcart.ru/wp-content/uploads/2011/10/%D0%97%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D0%B0-%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D1%80-2.jpg)[](http://timcart.ru/wp-content/uploads/2011/10/%D0%97%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D0%B0-%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D1%80.jpg)

Картингисты называют их «ребра». Они защищают твои ребра и позвоночник в случае аварийной ситуации.



6. **Защита шеи.**

Или так называемый «ошейник». При прохождении крутых поворотов, резком торможении или ускорении постоянно приходится напрягать мышцы шеи. К концу заезда шея устает, появляются болевые ощущения. «ошейник» помогает избавиться не только от этих проблем, но и снижает уровень шума, перекрывая щель между шеей и шлемом.  Главное, он  не даёт шлему при столкновении или резком ударе уйти вместе с твоей головой, а точнее шеей назад.

**7. Подшлемник. (Балаклава).**

Гоночный подшлемник изготавливается из специальной несгораемой ткани. Тоже очень важная часть экипировки, особенно в холодное время года. Он защищает лицо от влаги, кроме того создаёт «тёплую подушку» и предохраняет от вдыхания холодного воздуха. Да и согласись, постирать пропотевший подшлемник гораздо проще, чем вымыть изнутри шлем.

**8. Наколенники-налокотники.**

Тоже не маловажная часть твоей экипировки, они защитят  колени и локти от случайных ударов об детали карта и двигателя, да и в случае аварии тоже не будут лишними.

**Электронная почта:** cduttroslavl@mail.ru