



今日高邮微信
高邮日报手机报

在线投稿: <http://tg.gytoday.cn> 新闻热线: 84683100 QQ: 486720458

详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

秋季户外骑行:乘风而行,安全为伴

没有了夏日的酷暑,冬日的严寒尚未抵达,清凉的秋季,正是户外骑行的好时节。然而,秋季骑行面临着昼夜温差大、日照时间短、路面情况复杂等问题,暗藏种种挑战。

这里为你准备了一份秋季户外骑行安全指南,助你享受骑行乐趣,让每一次出发都安心畅快。

秋季骑行有哪些必备事项?

查看天气: 出发前重点关注气温、风力及降水概率,以应对骤变天气。

车辆检查: 确保刹车灵敏有效、轮胎气压适中且无破损、车灯及反光装置工作正常。

安全穿着: 穿衣可遵循“三层穿衣法”(排汗、保暖、防风),并佩戴头盔、防风手套、眼镜及反光装备,保证身体干爽且醒目。

携带工具: 准备内含补胎工具、便携充气宝、多功能扳手、创可贴等在内的应急包,以备不时之需。

秋天不容易出汗,骑行时还需要补水吗?

非常需要。

秋季空气干燥,骑行时呼吸会带走大量水分,体感出汗不多,但存在隐性的失水问题。缺水会导致疲劳、肌肉痉挛和判断力下降,因此秋季骑行中科学补水十分重要。

避免饮用冰水,建议采用“少量多次”的补水原则。出发前喝一杯水,骑行中每15~20分钟补充100—150毫升水或运动饮料,而不是等到口渴了再猛喝。

若尿液呈深黄色,提示需增加补水量。长时间骑行(>1小时)建议在水中添加少量盐或选择运动饮料,预防电解质紊乱。

秋季适合吃什么为骑行补充能量?

秋季尽管天气凉爽,运动时出汗减少,但户外骑行的消耗依然很大,需注重碳水化合物和电解质的补充。避免高脂食物,油炸食品或过量坚果可能引发骑行中肠胃不适。

饮食推荐: 出发前1小时以高热量食物为主,荤素搭配正常饮食,不宜过饱。长途骑行中可补充香蕉、能量棒、巧克力等高能量食物。

结束骑行后, 要及时补充蛋白质(如牛奶、鸡蛋、鸡胸肉)和碳水(如米饭、面包)以帮助肌肉恢复。

秋季自行车需要做哪些特别的保养?

秋季多雨露和尘土,保养自行车的重点是防锈和传动系统的清洁。

建议: 每次骑行后,特别是雨后,及时清洁车架和链条上的泥沙、污水。链条清洁后需上油润滑,防止生锈。同时检查刹车块磨损情况,湿滑天气下良好的刹车性能至关重要。

如何应对秋季骑行可能出现的损伤?

防摔跤: 警惕落叶与湿滑路面,遇到颠簸或障碍物时善用“人体减震”,不要僵硬地坐在坐垫上,应微微站起(坐垫前1/3接触臀部),双肘和膝盖弯曲,降低重心至车把高度10~15厘米处,利用身体作为减震器来缓冲,保护脊柱和骨盆。

防劳损: 热身必须做足,要针对性地进行动态拉伸,如弓步走、高抬腿、抱膝提踵等,重点激活股四头肌、臀部和腰腹核心肌群。骑行后的放松也必不可少,不仅能缓解当下的肌肉酸痛、僵硬,还能加速身体恢复。

防风寒: 避免“冷刺激”引发的伤病。建议佩戴保暖护膝或长款骑行裤,保护好颈部、头部和手部等热量流失的重点区域,运动后及时更衣。

关于户外骑行的道路安全提示

每一条都很重要!

骑行非机动车上路,要在非机动车道内通行;

若道路未设非机动车道,应靠道路右侧行驶,严禁在车流中穿行或尾随机动车,在集体骑行中要保持必要的距离;

骑行中应配置车辆头尾闪烁警示灯,尽量减少在无路灯(黑暗)地段或视线较差的夜晚时段骑行;

骑行过程中,要自觉遵守交通信号指示通行。