

ОПРОС С ПОЛЬЗОЙ для здоровья и экологии

Наконец-таки и в нашем областном центре стабилизировалась погода. На улице тепло и солнечно, а это значит, что весна полноценно вступила в свои права. Этому, конечно же, порадовались и представители нашего университета – велосипедисты-любители. Сегодня они делятся своим личным опытом езды на велосипеде и отвечают на следующие вопросы:

1. Когда и почему вы выбрали велосипед как основное/второстепенное транспортное средство?
2. При какой погоде, на ваш взгляд, следует начинать велопробужки?
3. Куда вы обычно ездите на велосипеде? Преодолевали ли вы когда-нибудь значительное расстояние?
4. Как вы считаете, насколько в нашем городе созданы благоприятные условия для комфортного передвижения на велосипеде?
5. По вашему мнению, в чем заключается польза от езды на велосипеде?



Денис БЕРЕЗКО,
ведущий юрисконсульт
отдела кадров:

1. С велосипедом у меня отношения давние, почти как в хорошем романе: первая встреча – в детстве, потом долгая разлука, а затем – судьбоносное воссоединение. Уже работая в университете, на свой день рождения я получил не просто подарок, а целую новую главу жизни – мне подарили велосипед. Оказалось, что это не только удобно и быстро, но и невероятно весело! Велосипед дарит мне свободу, бодрость и детский восторг, когда ветер в лицо, а город проплывает мимо. А еще это возможность каждый раз

выбирать новый маршрут и изучать неизвестные локации. Пока что я главный велоэнтузиаст в семье. Мой сын еще только осваивает азы веломастерства, и дальше двора или ближайшего парка наши маршруты пока не заходят.

2. Настоящий велосипедист не ищет повода, а ищет маршрут! Ливень? Жара? Легкий морозец? Конечно, комфорт и безопасность важны, но если подобрать правильную экипировку и настроение, то любая погода станет идеальной для велопробужки. После дождя город пахнет свежестью, осень радует яркими красками, а летний зной отступает, когда на скорости лицо обдувает встречный ветер.

3. Мой велосипед – это и ежедневный транспорт, и способ отдохнуть душой. Чаще всего маршрут предсказуем: дом – работа – дом. Но я стараюсь каждый раз прокладывать новые пути. То объеду через парк, то сверну на тихую улочку, где раньше не бывал. Даже привычные места с велосипеда открываются по-новому.

А когда выдается свободный день, могу отправиться на велопробужку по набережной или в лес. Но самые яркие впечатле-

ния, конечно, связаны с соревнованиями. 90 километров в рамках триатлона в центре Минска – для меня яркое событие! Также каждый год стараюсь участвовать в VeloFest, который проходит в Долге. Там можно прокатиться по пересеченной местности вокруг озера Лосвидо в компании единомышленников. Соревнования – это всегда вызов себе, адреналин и восторг.

4. Увы, пока наш город сложно назвать райским местом для велосипедистов. Хочется верить, что это временно, когда велодорожки либо отсутствуют, либо внезапно обрываются, заставляя лавировать между пешеходами. А найти удобную велопарковку у магазина или кафе – еще тот квест на изобретательность! Но велообщество города растет и крепнет, действуют крупные велоклубы, объединяющие сотни энтузиастов. Остается надеяться, что город продолжит создавать комфортные условия для велосипедистов. Ведь инвестиции в велоинфраструктуру – это инвестиции в здоровье горожан, экологию и по-настоящему современную городскую среду!

ски забыл как о пешеходных прогулках по городу, так и о существовании общественного транспорта.

2. Главное, чтобы на улице не было сильного ветра, дождя или града, а на дороге – льда. В остальные дни, думаю, вполне можно выезжать.

3. С открытием велосезона я езжу на велосипеде почти всегда и везде: на работу, в магазин, по делам или просто катаюсь в парке. Однажды после осеннего велопробега (тогда мы просто проехали по улице Гагарина в прогулочном темпе около 5 – 7 км) мне этого показалось мало. И я намотал еще несколько кругов по зоне отдыха под Юбилейным мостом. Всего за этот день я проехал около 35 км. На сегодняшний день для меня это был самый длительный велопробег.

4. К сожалению, отмечу, что в нашем городе условия для езды на велосипеде, на мой взгляд, неудовлетворительные: все еще

много бордюров без пандусов, качество покрытия на велодорожках во многих местах оставляет желать лучшего. Надеюсь, постепенно ситуация будет улучшаться. Очень хотелось бы, чтобы в скором времени в Витебске появились «веломагистраль» (подобные той, что есть на Московском проспекте) с качеством покрытия как на дорожке на берегу Витьбы под Юбилейным мостом, позволяющие добраться до всех микрорайонов города. И в дополнение к ним еще велосипедный аналог «ВКАД».

5. Поездки на велосипеде – это прекрасная возможность избавиться из нас держать вес под контролем, а сердечно-сосудистую систему – в тонусе. И это важно. Кроме этого, польза заключается в снижении нагрузки на экосистему города. Также не стоит забывать о возможности сэкономить как на топливе для личного автомобиля, так и на оплате проезда в общественном транспорте.



Людмила БОРИКОВА,
заместитель начальника
учебно-методического
отдела:

1. Езжу на велосипеде с самого детства. Период, когда я не каталась, был связан с рождением и воспитанием детей, которые впоследствии вместе с племянниками также разделили это мое пристрастие.

2. В соответствии с действующими правилами движения велопробужки стоит заканчивать во время снегопада и гололеда. Я делаю перерыв в зимний период на несколько месяцев, так как не люблю ездить в темноте.

3. Я езжу везде: на работу, в магазин, на прогулку, по делам. Максимальный километраж, который я проезжала разово, – километров двадцать пять. Не ставлю рекордов в этом плане, просто совмещаю приятное с полезным.

4. За последние несколько лет условия стали лучше, но еще есть над чем работать. Надеюсь, что в Год благоустройства комфортность повысится. В настоящее время я бы оценила благоустройство Витебска для велосипедистов на 7 из 10. Самая большая трудность, на мой взгляд, заключается в том, что пешеходы малознакомы с правилами дорожного движения и не обращают совершенно никакого внимания на дорожную разметку на тротуарах.

5. Езда на велосипеде для меня – это единственный вид спорта, который оптимально вписывается в мой ритм жизни. Я могу даже взять смелость и порекомендовать его для каждого человека. Выйти из автобуса или машины и поехать на работу на велосипеде – это получить заряд бодрости на целый день, порцию кислорода для активной работы мозга, это дать питание своим мышцам и суставам, избавиться от миллиарда вирусов, которые можно подхватить в транспорте. Также стоит помнить о том, что, пересев на велосипед, мы вносим вклад в экологию нашего города и планеты в целом.



Сергей ПУДОВКИН,
лаборант кафедры
инженерной физики:

1. В детстве мой дедушка Юрий Сергеевич научил меня ездить на велосипеде, однако в то время я не был заядлым велолюбителем. И уже во взрослой жизни, три года назад, я решил вернуться к этому транспортному средству. Купил подержанный «Аист», еще советский. И этот опыт оказался удачным. С тех пор я практиче-

1. В детстве у меня не было велосипеда, и я научилась на нем кататься лишь в двадцать семь лет. С тех пор это мой любимый вид транспорта. Замечу, что моя семья в плане велосипедного передвижения мобильная.

2. Мой мастер по обслуживанию велосипедов советует начинать ездить, как только растает снег и на дорогах не будет солевой смеси, чтобы не производить дорогостоящий ремонт. А я перестаю ездить, как только проявляется первый лед, потому как без шипованной резины это опасно.

3. В утренние часы мне очень удобно добираться на велосипеде на работу, так как я живу в районе Полоцкого рынка, и в это время общественный транспорт обычно достаточно заполнен. Мой маршрут пролегает вдоль Двины, по красивым и живописным местам нашего областного центра, что делает мой путь в визуальном плане просто чудесным. Если говорить о каких-то значительных расстояниях, которые я преодолевала на велосипеде, то мой максимум – это поездка на озеро Лосвидо (50 км в обе стороны за день).

4. В последние годы на тротуарах нашего города появились велодорожки. Самое неудобное, что еще остается, – высокие бордюры. В новостройках этот момент предусмотрен, а в старых районах эта проблема тоже начинает решаться.

**Александр ИВАНОВ,
библиотекарь отдела
автоматизации научной
библиотеки ВГУ:**

1. Я езжу на велосипеде уже более семи лет. Очень хотел кататься еще со школьной поры, но по различным причинам все время откладывал на потом. А теперь я велосипедист. И с уверенностью могу говорить о том, что этот вид транспорта предоставляет возможность сократить время в пути и иметь большую маневренность.

2. Как только на велодорожке или тротуаре сошел лед – можно выезжать. Этим и показателем был зимний сезон 2024 – 2025. Многие велосипедисты даже не прекращали кататься.

3. Как правило, в весенне-летне-осеннее время я передвигаюсь по следующим маршрутам: работа – дом, дом – дача (20 км), также это могут быть какие-то разовые велозаезды за город и в городские поселки (в среднем за сутки могу проехать расстояние 20 – 40 км).

4. Инфраструктура нашего города хоть и приобрела за последние годы некоторые визуальные



Здорово, что возле главного корпуса нашего университета, а также возле четвертого корпуса, где расположен Лицей ВГУ имени П.М. Машерова, есть велопарковки.

5. На мой взгляд, польза от поездок на велосипеде просто огромная. В первую очередь это касается вопросов сохранения экологии и экономии финансов. Даже несмотря на то, что велосипед, безусловно, тоже требует определенных денежных вложений. Так, на своем велосипеде я езжу уже на протяжении шестнадцати лет. За это время его капитальный ремонт был произведен лишь единожды. Причем ни на какую-либо другую модель я его менять пока не собираюсь. Еще один немаловажный плюс связан с организацией личного времени. Также не стоит забывать о пользе для здоровья. Все-таки езда на велосипеде – это не только отличная кардиотренировка, но и тренировка всех мышц тела.



положительные качества для велосипедистов (например, разметка на тротуарах-переходах, пандусы съездов). Однако в целом, на мой взгляд, для беспрепятственного путешествия она готова лишь на 40 – 45%.

5. Во-первых, это физическая нагрузка, которая слабо ощущается в процессе езды, но колоссальная в мотивационном и конечном результате. Во-вторых, это экономическая и временная выгода. Катайтесь на здоровье!

**Подготовила
Виктория АЛЕКСАНДРОВА.
Фото
Нatalьи ТАРАРЫШКИНОЙ.**

НА ПЬЕДЕСТАЛЕ – КИКБОКСЕРЫ ВГУ

Более четырехсот спортсменов приняли участие в чемпионате и первенстве Беларуси по кикбоксингу 16 – 19 апреля. Соревнования проходили в олимпийском спорткомплексе «Стайки». В результате упорной борьбы были определены победители в каждой весовой категории.



Среди них и Машеровцы: пер-
вокурсник факультета физической
культуры и спорта Глеб Базанов
(весовая категория – 81 кг), его
брат, ученик 11 класса средней
школы №16 г. Витебска Денис Ба-
занов (весовая категория – 67 кг),
мечтающий в этом году поступить
на ФФКиС. Братья занимаются
кикбоксингом несколько лет и уже
добились неплохих результатов.
Оба молодых человека – мастера
спорта. Денис – победитель Все-
российских соревнований по кик-
боксингу – 2024, Глеб – победи-
тель Кубка России по кикбоксингу,
а также ранее уже дважды зани-
мал первые места в Первенстве
Республики Беларусь по кикбокс-
ингу. Братья Базановы занима-
ются под руководством опытного
тренера, выпускника факультета
физической культуры и спорта
ВГУ имени П.М. Машерова Евге-
ния Гущенко.

«Мы благодарны Евгению Алек-
сандровичу за знания и опыт, за
наше становление как спортсме-
нов и веру в нас, – прокомменти-
ровал Глеб. – Победить на этих
соревнованиях было очень важно,
ведь наша с братом цель – ото-
браться на чемпионат Европы и
достойно там выступить».

Братья Базановы отмечают, что
родители во всем их поддержива-
ют и гордятся успехами и спор-
тивными победами сыновей. Что
касается кикбоксинга, то, по сло-

вам ребят, для этого вида спорта
очень важны такие качества спор-
тсмена, как дисциплинированно-
сть, несгибаемый характер и
сила воли.

Традиционно отличный резуль-
тат на чемпионате и первенстве
Беларуси по кикбоксингу показал
студент 2 курса факультета фи-
зической культуры и спорта Ста-
нислав Савченко, одержав победу
в весовой категории 86 кг. Кроме
этой медали в копилке у спортс-
мена звание чемпиона мира-
2024 (соревнования проходили
в испанском Аликанте), победы
на Кубке России по кикбоксин-
гу-2024, открытом Кубке Европы
по кикбоксингу WKF в Кишиневе
(Республика Молдова). Трениру-
ет Стаса также Евгений Алексан-
дрович, а все ребята являются
учащимися СДЮШОР первичной
профессиональной организации ра-
ботников ВГУ имени П.М. Машерова.

К слову, во время церемонии
открытия соревнований были вру-
чены свидетельства о назначении
стипендии Президентского спор-
тивного клуба на 2025 год. Среди
ее обладателей – Евгений Гущен-
ко и Денис Базанов. А Станиславу
Савченко, спортсмену-инструктору
национальной команды Респуб-
лики Беларусь по восточным видам
спорта, было вручено удостове-
рение «Мастер спорта Республики
Беларусь международного класса».

На снимке: братья Базановы.