

Рекомендации к одежде при проведении физкультурных занятий на воздухе

Температура воздуха при скорости ветра

0,1 – 0,6 м/сек +20°С и выше

От +15° до +19°С От +10° до +14°С От +3° до +9°С От +2° до -5°С
От -6° до -11°С От -12° до -15°С

Количество слоёв одежды

(выше пояса/ниже пояса) 1/1 2/2 2/2 2/2 3/3 3/3 4/3 Кроссовки (кеды) должны быть на 1 - 2 размера больше, и в них обязательно следует проложить стельку из фетра, сукна или войлока.

Если дети недостаточно закалены, то при морозе от -7 до -15.

Первое время следует под спортивный костюм надевать шерстяную кофту, а на ноги - мягкие сапожки из кожи или войлока.

Одежда и обувь

Трусы, майка, носки, спортивные туфли Х/б трикотажный тонкий спортивный костюм, майка, трусы, носки, спортивные туфли Х/б трикотажный спортивный костюм, майка, трусы, носки, спортивные туфли (кеды)

Тренировочный костюм с начёсом, майка, трусы, х/б носки, кроссовки (кеды), шерстяная шапочка на х/б подкладке

Тренировочный костюм с начёсом, футболка с длинными рукавами, майка, трусы, колготки, шерстяные носки, шерстяная шапка на х/б подкладке.

Тренировочный костюм с начёсом, фланелевая рубашка, майка, трусы, колготки, шерстяные носки, кроссовки (кеды), шерстяная шапка на х/б подкладке, варежки.

Ветровка (куртка из ткани типа «болонья»), тренировочный костюм с начёсом, фланелевая рубашка, майка, трусы, колготки, шерстяные носки, кроссовки, шерстяная шапка на х/б подкладке, варежки.