

الخبرة التعليمية الملابس الملائمة للأجواء الباردة و الحارة



١ / عندما تقوم بالترتيب في الأجواء الحارة .

فلا بد من مراعاة المواصفات المناسبة للملابس فهي تساعد على :

- الحد من الأمراض المصاحبة لارتفاع درجات الحرارة.
- تسمح الملابس الفضفاضة بتبريد الجسم وتبريد العرق الذي يفرزه.
- اختيار الملابس ذات الألوان الفاتحة التي تساعد على عكس أشعة الشمس بعيداً عن جسمك.
- ارتداء قبعات الرأس الخفيفة التي تقي رأسك من الشمس.

٢ / عندما تقوم بالترتيب في الأجواء الباردة .

عليك ارتداء الملابس الضاغطة أثناء التمرين لتحصل على الدعم اللازم للعضلات .

ومن مواصفات الملابس الآتي:

- ارتداء الملابس الواسعة الدافئة فوقها مثل المعاطف لتستطيع خلعها لاحقاً إن شعرت بالحر.
- احرص على ارتداء الجوارب الشتوية الطويلة.
- ارتداء الحذاء الشتوي الذي يغطي القدم.
- ارتداء القبعات الشتوية.

