

الخبرة التعليمية

الملابس الملائمة لممارسة النشاط
البدني في الأجواء المختلفة



- يراعى عند ممارسة النشاط البدني ارتداء الملابس الملائمة للأجواء المختلفة وحالة الطقس.

- خلال الطقس الحار :

يتم اختيار الملابس الخفيفة الفضفاضة التي تسمح للهواء بأن يتخلل طبقات الملابس وسطح الجلد فيساعد على تبخر العرق وتبريد الجلد.

- خلال الطقس البارد :

يتم اختيار ملابس ثقيلة تجنباً للشعور بالبرد وللمحافظة على حرارة الجسم .

- وعموماً يفضل ارتداء الملابس القطنية اللينة التي تمتص العرق، وتكون ناعمة الملمس على الجسم.
- وتجنب ارتداء الملابس المصنوعة من الألياف الصناعية خاصة التي تكون ملائمة للجلد مباشرة، لعدم قدرتها على امتصاص العرق، وقد تتسبب في حدوث بعض الحساسية عند احتكاكها بالجلد.

- وينبغي أن تكون مقاسات الملابس مناسبة لحجم الجسم :

١ / لا تكون ضيقة فتحد من الحركة وتقلل من مداها.

٢ / لا تكون واسعة كثيراً فتعرقل الحركة وقد تشكل عائقاً في انسياب الحركة وتسلسلها.

وينبغي دائماً ارتداء حذاء رياضياً مريحاً ذو قياس مناسب لحجم القدم.

