

Sporta apģērbs

VEIDOJA : ERNESTS KĀRKLIŅŠ

Sporta kreklis

- Sporta kreklam ir jābūt elastīgam un brīvam - tā lai tajā būtu ērti sportot.
- Sporta kreklis, tā pat kā citi sporta apģērbi, pēc fiziskajām aktivitātēm ir jāmazgā, lai tas nebūtu piesvīdis.



Sporta bikses

- Sporta bikses var būt gan leģingi, gan šorti, u.c.- atkarībā no sporta veida.
- Apģērbam jābūt ērtam un no elpojoša materiāla



Sporta apavi

Iekštelpu

Sporta apaviem ir jābūt neslīdošiem un ērtiem.



Āra

Āra apaviem ir rievotāka zole, tie ir amortizējoši, vasaras ir no auduma, rudens no goretex vai mākslīgās ādas



Sporta apģērbs dažādos gadalaikos

Sporta apģērbs ir jāvelk atbilstoši gadalaikiem un laika apstākļiem:

- ▶ piemēram, kad rudenī ir lietuss, jāvelk ūdens necaurlaidīgs un vēju aizturošs apģērbs,
- ▶ vasarā apģērbs ir plāns un elpojošs, obligāti ir jābūt galvassegai,
- ▶ ziemā jāvelk termoveļa, lai aizvadītu mitrumu no ķermeņa.

Sporta apģērbs atšķiras pēc sporta veidiem, piemēram, skriešana, riteņbraukšana, hokejs, futbols.

- ▶ ir sporta veidi, kuros papildus nepieciešama ķivere, cimdi vai aizsargi.

Jāģērbjas tā, lai treniņa sākumā būtu nedaudz vēsi, jo sportojot sasilst.

- ▶ Sākumā var uzvilkt jaku, ko vēlāk var novilkt. Kad treniņš beidzies, jāsaģērbjas, lai nenasaldētos.
- ▶ Pēc treniņa sportistam svarīgi nomazgāties!