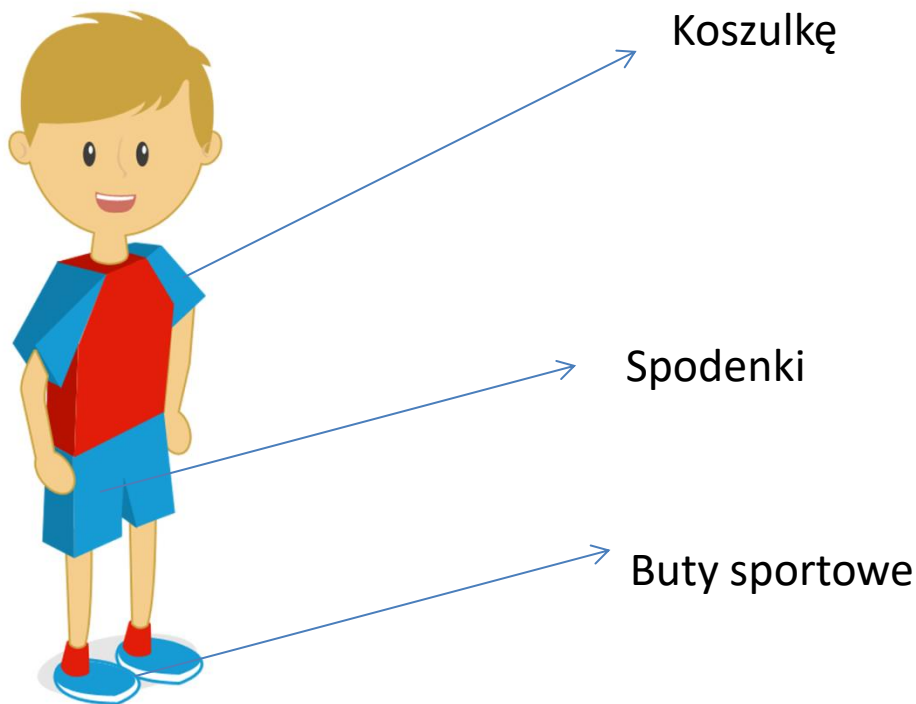


# Zasady higieny stroju sportowego

Alicja Pazur

# Kiedy idziesz na WF

- Pamiętaj o zmianie odzieży na strój sportowy:



# Twój strój sportowy ma być

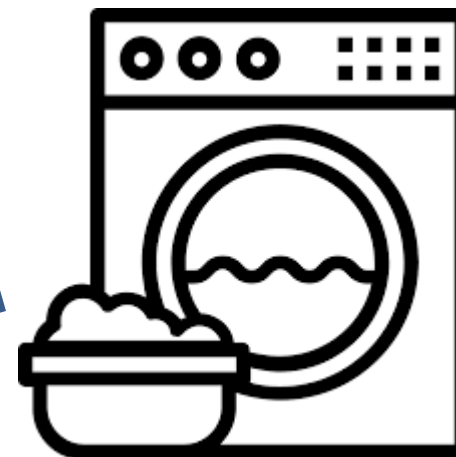
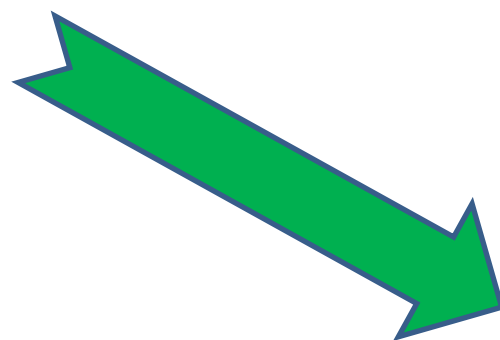
- Wygodny
- Nie krępujący ruchów
- Czysty



# Strój sportowy powinien być czysty

Strój sportowy po każdym użyciu powinien zostać wyprany

Jeśli jest bawełniany, należy również go wyprasować – patrz na metkę wszytą w koszulkę i spodenki



Nie prasować



Prasować

# Szczególną uwagę zwróć na buty

Buty mają być:

- Wygodne
- Bezpieczne –
  - Powinny przylegać do stopy,
  - Posiadać białą gumową, nie ślizgającą się podszwę,
  - Podeszwa buta musi być odpowiednio gruba,
  - Powinny być wiązane lub zapinane na rzepy



# Przykłady butów jakie można nosić na WF



Trampki, półtrampki, lub inne buty sportowe

Są wiązane lub są zapinane na rzep



Wszystkie ściśle przylegają do stopy i podczas ćwiczeń nie spadną

Ich podeszwy są odpowiednio grube i chronią stopy przed urazami



Mają białą lub brązową gumową podeszwę, która nie będzie się ślizgać po parkiecie sali gimnastycznej



Wszystkie swoje rzeczy noś w podpisanym swoim Imieniem i Nazwiskiem worku



# Obuwie w jakim **nie wolno ćwiczyć** na WF



To obuwie jest niewłaściwe bo:

- To obuwie nie jest przeznaczone do zajęć sportowych,
- Nie można go zawiązać – brak sznurówek lub rzepów
- Może spaść podczas zajęć sportowych np. w czasie biegania czy wspinania się na drabinki,
- Ma zbyt cienką, nie chroniącą stopy podszewę,
- Ćwiczenie w takim obuwiu zagraża życiu i zdrowiu ucznia,



Dziękuję za uwagę

