

UBIÓR SPORTOWCA



„Nie ma złej pogody, jest tylko źle dobrane ubranie...”

DLACZEGO NIE WARTO BAĆ SIĘ POGODY

- zmiany temperatur i świeże powietrze przyczyniają się do wzmocnienia zdrowia naszego organizmu (HARTOWANIE)
- dzieci przebywające regularnie na świeżym powietrzu są zdrowsze, odporniejsze, lepiej śpią
- trening na świeżym powietrzu wpływa znacznie bardziej korzystnie na zmniejszanie negatywnych odczuć jak gniew, depresja, stres



GLÓWNE ZASADY UBIORU:

- UBIERAJ DZIECKO ŁŹEJ NIŻ SIEBIE
- SŁUCHAJ CO MÓWI DO CIEBIE DZIECKO
- PAMIĘTAJ - SPORT NIE LUBI BAWELNY
- CHROŃ DZIECKO PRZED WIATREM
- ZADBAJ O SZCZEGÓŁY (CZAPKA, RĘKAWICZKI)
- UBIERZ DZIECKO NA „CEBULKĘ”

Czas spędzony aktywnie na powietrzu jest wręcz nie do przecenienia. Hartuje, dotlenia mózg, wprawia w dobry nastrój. Trening w chłodniejsze dni to sposób na budowanie silnego i wytrzymałego organizmu. Pozwalając dziecku wyszaleć się nawet gdy pada, zaopatrujemy go w wielki skarb - odporność.

NAWET NAJMNIĘ KORZYSTNE WARUNKI ATMOSFERYCZNE NIE SĄ STRASZNE JEŚLI WIEMY JAK POSTĘPOWAĆ PRZED, W TRAKCIE I PO TRENINGU.

I tak oto przyszła Jesień !!! :) Jesień – bo o niej mowa, charakteryzuje się najbardziej wymagającymi warunkami jeśli chodzi o ubiór sportowca. Deszcz, zimno, wiatr i zmienna aura nie uprzyjemnia treningu czy też meczu.

Organizm dziecka a jesień

Podobno nie ma złej pogody dla sportowca, jest tylko zły ubiór. Oczywiście jak każde powiedzenie i to należy traktować z przymrużeniem oka. Dzieci rozpiera energia przez cały rok, nawet gdy za oknem siąpi deszcz i wieje wiatr. Jako trenerzy uważamy, że czas spędzony aktywnie na powietrzu jest wręcz nie do przecenienia. Hartuje, dotlenia mózg, wprawia w dobry nastrój. Uprawianie sportu w chłodne dni to sposób na budowanie silnego i wytrzymałego organizmu. Pozwalając dziecku wyszaleć się nawet gdy pada, zaopatrujemy go w wielki skarb, jakim jest odporność. Rodzice ubierając swoje pociechy bardzo często popełniają jeden błąd: wzorują się na własnym odczuwaniu temperatury. Mały sportowiec dużo się rusza nawet podczas zwykłego spaceru, w wyniku czego jest mu po prostu cieplej niż dorosłemu.

Ubieraj dziecko lżej niż siebie.

Mały sportowiec nawet podczas zwykłego spaceru jest bardziej energiczny niż my, dorośli, więc przyjmij zasadę, że ubierasz swą pociechę o jedną warstwę mniej, niż siebie (ewentualnie zakładaj lżejszy sweter lub bluzę). Wydawałoby się, że dzieci są delikatne i nieodporne na problematyczne warunki atmosferyczne, jednak przy zdrowym odżywianiu, odpowiedniej długości snu i nieokiełznanej potrzebie ruchu są w stanie ochronić się przed zimnem. Tym bardziej nie ubieraj dziecka w puchową kurtkę na trening. Podczas ciągłego biegania, skakania będzie się wyłączać pocić i dużo szybciej męczyć.

Sport nie lubi bawełny.

To prawda, że kiedyś ćwiczyło się w zwykłym, bawełnianym dresie. Do dziś jeszcze panuje przekonanie o oddychających właściwościach tego materiału. Prawda jest jednak taka, iż podczas chłódów, a tym bardziej mrozu, wilgoć wydostająca się z ciała pozostaje na koszulce i wychładza organizm. Nowoczesne technologie odzieżowe pozwalają na szybkie odprowadzanie potu, dzięki czemu zmniejsza się ryzyko zachorowań. Nie trzeba kupować dziecku zaawansowanych, drogich ubrań. Większość niskobudżetowych, ale przeznaczonych do sportu produktów będzie lepszych niż bawełniana bluza. Należy pamiętać również, że wszystkie warstwy powinny być „oddychające”. Jeśli ubierzemy dziecko w sportową kurtkę oraz bawełnianą koszulkę, to efekt będzie nikły.

Wbrew pozorom – najważniejsze szczegóły.

Im niższa temperatura, tym więcej szczegółów wychodzi na bliższy plan. Należy pamiętać, aby dziecko miało przykryte plecy, brzuch, uszy, szyję. Poniżej przedstawiamy listę ubrań, które należy dorzucić do obowiązkowego kompletu na chłody: – rękawiczki: świetnie sprawdzają się lekkie, polarowe, – czapka: na jesień lekka, oddychająca, – komin: dla małego sportowca szalik będzie tylko przeszkodą w treningu. Świetnie sprawdzają się lekkie kominy, które odpowiednio przylegają do szyi, są oddychające i uniwersalne (można ich używać od jesieni do wiosny). Jego zaletą jest również to, iż dziecko może go podciągnąć również na usta i nos, gdy tylko wymaga tego niska temperatura.

Jak uchronić dziecko przed wiatrem

Wiatr jest głównym czynnikiem pogodowym wpływającym na odczuwanie chłodu. Jeśli malec uprawia sport na świeżym powietrzu i chłodne podmuchy przenikają przez ubranie, nie zakładaj mu dodatkowej bluzy, a zaopatrz w oddychającą kurtkę przeciwwiatrową. Ta niepozorna, cienka warstwa potrafi zdziałać cuda. Niektóre, bardziej zaawansowane wiatróvky mają panele pod pachami i na plecach, które jeszcze skuteczniej odprowadzają wilgoć. Przy kupowaniu pamiętaj także, aby kurtka nie była za luźna, ani za krótka.

Dopasowana warstwa lepiej ochroni dziecko przed wiatrem.

„Na cebulę”

Lepiej będzie, jeśli ubierzemy dziecko w więcej cienkich, przylegających do ciała warstw, niż jedną grubą. Zaletą tej zasady jest przede wszystkim możliwość regulowania liczby warstw, co już w przypadku opatulenienia ciała mięsistym swetrem lub bluzą jest niemożliwe. Z racji tego, że pogoda jesienią potrafi się zmieniać z dnia na dzień, warto zawczasu zaopatrzyć się w poszczególne elementy odzieży: – bielizna termiczna – przylegająca, cienka i „oddychająca” odzież, będąca pierwszą warstwą ubioru, – bluza „oddychająca”, również przylegająca do ciała, – kurtka przeciwwiatrowa oraz kurtka przeciwdeszczowa – w opcji ekonomicznej można zakupić tylko jedną z nich. Problem polega jednak na tym, że warstwa przeciwdeszczowa nie będzie tak dobrze odprowadzała potu jak zwykła „wiatrówka”. Pamiętaj, że zimne, wilgotne dni prezentują się dużo gorzej będąc w domu, niż podczas szaleństw na dworze.