

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №5.

ПО ТЕМЕ: «ГИГИЕНА СПОРТИВНОЙ ОДЕЖДЫ И ОБУВИ»

ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ. Овладение знаниями правил ухода за одеждой и обувью в повседневной жизни и при занятиях спортом.

Подготовка к стирке спортивной одежды

1. **Сортировка.** Разделите спортивную одежду по цвету и типу ткани. Тёмные вещи стирайте отдельно от светлых, синтетику — от натуральных тканей.
2. **Проверка карманов.** Удалите все посторонние предметы.
3. **Подготовка к стирке.** Выверните одежду наизнанку, застегните молнии, кнопки, липучки. Если возможно, разберите вещи на составные части (например, отстегните нижние части штанин).
4. **Использование мешков.** Поместите одежду в специальный сетчатый мешок, наволочку или простыню, чтобы уменьшить трение во время стирки. Стирка спортивной одежды

- **Температура воды.** Оптимальная температура указана на ярлыке изделия, обычно это 30–40 °С. Высокие температуры могут повредить эластичные волокна и привести к деформации ткани.

- **Режим стирки.** Выбирайте «деликатную стирку» или «ручную стирку».

- **Моющие средства.** Используйте специальные гели для спортивной одежды или жидкие средства для деликатной стирки. Порошки могут забиваться в швы и поры мембраны, а кондиционеры — снижать водоотводящие свойства ткани. krs.planetasport.ru +2

- **Отжим.** Выбирайте режим деликатной стирки или отжима на низких оборотах.

Важно! Стирайте спортивную одежду после каждой тренировки. Если нет возможности сделать это сразу, замочите вещи в холодной воде с добавлением дистиллированного уксуса (в соотношении 1:4), чтобы предотвратить размножение бактерий.

Сушка спортивной одежды

- Сушите одежду в расправленном виде на плечиках или сушилке. Избегайте сушки на батарее, под прямыми солнечными лучами или в сушильной машине.

- Если используете сушильную машину, выберите режим низкой температуры и сушите не до конца, оставив одежду слегка влажной.

- Не складывайте влажную одежду — это может привести к образованию плесени и неприятного запаха.

Чистка и уход за спортивной обувью

1. **Регулярная чистка.** После каждой тренировки очищайте обувь от грязи и пыли влажной тряпкой. Для сложных загрязнений используйте мягкую щётку или старую зубную щётку.
2. **Удаление шнуров и стелек.** Выньте шнурки и стельки для отдельной чистки. Шнурки можно постирать в машинке (предварительно поместив в наволочку), а стельки — помыть губкой с мыльной водой. Если стельки неприятно пахнут, посыпьте их пищевой содой или специальной обувной пудрой.
3. **Мытьё.** Для текстильной обуви можно использовать мыльный раствор или специальное средство для чистки. Кожаные кроссовки протирайте слегка влажной тряпкой, затем — сухой, чтобы избежать пятен и трещин. Замшу очищайте мягкой щёткой и пенкой для деликатной чистки.
4. **Сушка.** Никогда не сушите обувь возле источников тепла (батарея, обогреватель, фен). Лучше сушить при комнатной температуре в проветриваемом месте. Чтобы ускорить процесс, положите внутрь сухие бумажные полотенца или бумагу, которые впитают влагу. Можно использовать специальные ультрафиолетовые сушилки — они мягко нагревают воздух и обеззараживают внутреннюю поверхность.
5. **Обработка поверхности.** Кожаные кроссовки обрабатывайте кремами и восками для предотвращения пересыхания и трещин. Текстильные материалы и сетку можно обрабатывать водоотталкивающими спреями, а для снижения риска появления неприятного запаха — антибактериальными спреями.

Важно! Не стирайте обувь в стиральной машине, если она сделана из натуральной или искусственной кожи, имеет приклеенные элементы или индивидуальные ортопедические стельки.

Хранение

- Храните спортивную одежду в чистом и сухом месте, желательно в специальных органайзерах.
- Обувь храните в сухом, хорошо вентилируемом помещении, защищённом от прямых солнечных лучей и источников тепла. Используйте формодержатели или специальные стельки для сохранения формы.
- Не складывайте влажную одежду и обувь в пластиковые пакеты — это может привести к появлению запаха сырости и пота.

Дополнительные рекомендации

- Имейте 2–3 комплекта спортивной одежды и 2 пары обуви, чтобы чередовать их и давать «отдохнуть».

- Не используйте спортивную одежду и обувь не по назначению (например, не носите беговые кроссовки в зале для силовых тренировок).
- Регулярно проверяйте состояние одежды и обуви и при обнаружении повреждений немедленно устраняйте их.
- Следуйте инструкциям по уходу, указанным на ярлыках.

Соблюдение этих правил поможет сохранить спортивную экипировку в хорошем состоянии и продлить её срок службы.

Гигиенические требования к одежде и обуви:

■ легкость — ношение не должно приводить к значительным энерготратам;

■ эластичность — одежда не должна стягивать тело, ограничивать движения и дыхание во избежание застоя лимфы и крови, сдавливания нервных стволов, раздражения нервных окончаний, смещения брюшных и тазовых органов;

■ низкая теплопроводность — для защиты от чрезмерно низких и высоких температур материал одежды должен обладать плохой теплопроводностью, что определяется высокой пористостью материала (пористость меха 96-98%, кожи — до 95%, шерсти и фланели — до 92%, хлопка и льна — 37 - 40%; достаточно высокая пористость характерна для некоторых искусственных тканей, например, лавсана, нитрона, хлорина; капрон и вискоза — ткани с низкой пористостью и значительной теплопроводностью непригодны для защиты от холода и жары);

■ высокая воздухопроницаемость — для отведения выделяемого телом излишнего тепла, влаги, углекислоты, испаряющихся компонентов пота (трикотажные изделия и одежда из натуральных материалов, а также лавсана и хлорина); одежда из воздухонепроницаемых тканей (прорезиненная, лакированная, пластиковая) должна использоваться только для защиты от дождя, т.е. использоваться по назначению;

■ гигроскопичность — основное свойство нижнего белья (при условии возможности испарения влаги), характерное для хлопчатобумажных изделий;

■ низкая электризуемость — способность накапливать электрический заряд характерна для синтетических тканей,

что может быть снижено добавлением при производстве ткани натуральных компонентов или синтетических нитей, накапливающих заряд противоположного знака. Хлориновое белье из поливинилхлорида (ПВХ), накапливающее заряд с отрицательным знаком, используется в лечебных целях при заболеваниях суставов, радикулитах и пр.;

- цвет – характеристика, определяющая способность одежды отражать свет, что особенно важно в странах с жарким климатом;

- чистота – непереносимое гигиеническое требование к одежде связано с возможностью заражения через одежду возбудителями туберкулеза и дифтерии (возбудители могут сохраниться на загрязненной одежде в течение 3-4 месяцев), холеры, брюшного тифа, дизентерии и чумы. Кроме того, одежда может явиться фактором заражения сыпным тифом при наличии и сохранении платяной вши *Pediculus corporis* и чесоткой – чесоточного клеща (сем. *Acaridae*), сохраняющего жизнеспособность на предметах обстановки и белье при температуре воздуха до 15⁰С в течение 3-х недель, при 20⁰С – 2-3 суток;

- обувь должна быть подобрана по размеру, т.к. излишне просторная повреждает кожу стопы, а тесная – сдавливает стопу и способствует отекам и деформации стопы;

- обувь должна иметь удобную по форме колодку и иметь небольшой устойчивый каблук высотой 2-3 см (недопустимо постоянное ношение спортивной обуви на плоской подошве или туфель на больших каблуках);

- прочность материала обуви – для сохранения формы и размера обуви после увлажнения, высушивания и при механической нагрузке;

- подошва обуви должна защищать ноги от влаги и смягчать походку, что особенно важно на твердых покрытиях дорог города;

- зимой обувь должна быть дополнительно утеплена, иметь толстую рифленую подошву для предупреждения скольжения на снегу и льду и предупреждения падений и

травм;

- головной убор из соответствующего материала должен защищать голову от прямого попадания солнечных лучей летом, от дождя и от холода осенью и зимой;

- одежда, обувь и головной убор должны выглядеть эстетично и вызывать положительные эмоции у самого человека и окружающих.