

Рекомендации к одежде при проведении физкультурных занятий на воздухе.

Температура воздуха при скорости ветра 0.1-0.6м/сек	Одежда (число слоёв)	Одежда и обувь
+20С и выше	«1/1»	Трусы, майка, носки, спортивные кеды.
От +15 до +19С	2/2	Хлопчатобумажный трикотажный тонкий спортивный костюм, майка, трусы, носки кеды.
От +10 до +14С	2/2	Хлопчатобумажный трикотажный спортивный костюм, майка, трусы, носки кеды.
От +3 до +9С	2/2	Тренировочный костюм с начёсом, майка трусы, хлопчатобумажные носки, кеды, шерстяная шапочка на хлопчатобумажной подкладке
От +2 до -5С	3/3	Тренировочный костюм с начёсом, футболка с длинными рукавами, майка, трусы, колготки, шерстяные носки, шапка кеды.
От -6 до -11С	3/3	Тренировочный костюм, рубашка, майка, трусы, колготки, носки, кеды, шапка, варежки.
От -12 до -15С	4/3	Куртка, костюм с начёсом, фланелевая рубашка, майка, трусы, колготки, носки, кроссовки, шапка, варежки.

«-указано число слоёв одежды выше пояса.

»-указано число слоёв одежды ниже пояса.