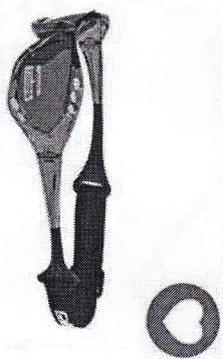
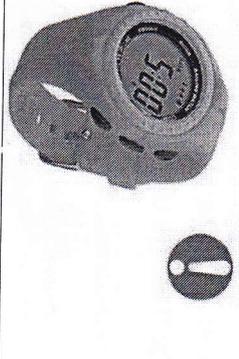
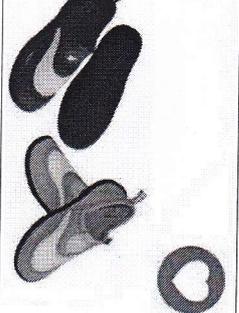
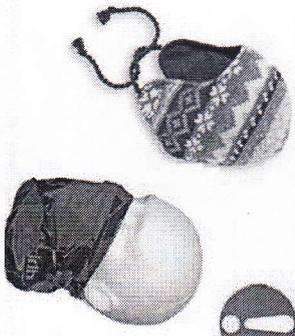
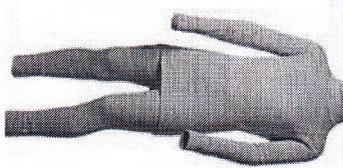
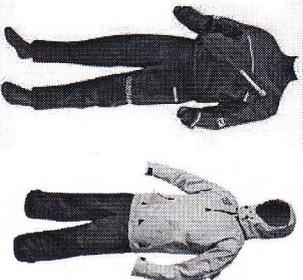


## «Рекомендуемая одежда для занятий парусным спортом»

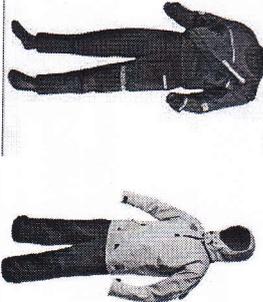
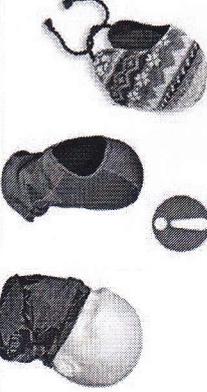
<b>Условные обозначения:</b>	
	- иметь обязательно
	- рекомендуется как наилучший вариант
	- подходит в некоторых случаях
<b>При температуре воздуха +22° С и выше</b>	
	<b>Советы:</b> шнурок, привязывающий кепку к одежде, предотвратит её потерю в воде, а тёмная нижняя сторона козырька уменьшит количество избыточного солнечного излучения, попадающего в глаза ребёнка. <b>Светлая кепка с козырьком.</b>
	<b>Советы:</b> чтобы очки не потерялись, лучше закрепить их на голове ремешком или резинкой, либо привязать к одежде; очки с подризованными линзами помогут глазам меньше уставать от солнечных бликов на воде; плавучая оправа не даст очкам утонуть. <b>Солнцезащитные очки со 100% UV-защитой.</b>
	<b>Водонепроницаемые часы с таймером.</b> <b>Советы:</b> лучшими часами будут часы с функцией обратного отсчёта с последующим отсчётом времени вперёд и с функцией синхронизации таймера.

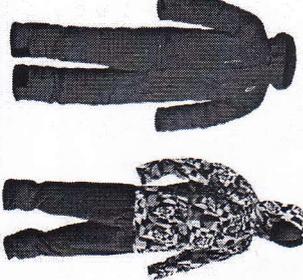
	<b>Минимальное средство плавучести (жилет).</b> <b>Советы:</b> жилет для швертбота хорошо прилегает, короткий и не мешает наклоняться в покое при перемене спортсмена под гиком. Жилет должен быть укомплектован свистком.
	<b>Солнцезащитная футболка с длинными рукавами.</b> <b>Советы:</b> лучший состав для такой футболки - полиэстер или полиамид с лайкрой. Такая футболка быстро сохнет, а вода, как известно, испаряясь, охлаждает поверхность, с которой испаряется. Футболка с таким составом не только защитит кожу от ультрафиолета, но и предотвратит перегрев ребёнка в жару.
	<b>Шорты-плавки или солнцезащитные леггинсы для девочек.</b> <b>Советы:</b> можно использовать как свободные шорты для сёрфинга, так и узкие шорты для пловцов.
	<b>Короткий гидрокостюм.</b> <b>Советы:</b> толщина неопрена 2-3 мм, температурный режим воздуха и воды от +22 до +26 градусов С. Гидрокостюм для швертбота имеет застёжку на спине, а гидрокостюм для плавания или сёрфинга - впереди. Гидрокостюм можно надевать на футболку с лайкрой (Дополнительно на нашем сайте подрацв29, ru смотрите раздел «Как подобрать гидрокостюм»).
	<b>Неопреновая обувь для швертбота.</b> <b>Советы:</b> обувь для швертбота имеет на резиновой подошве мелкий рельеф, предотвращающий скольжение. Нужно периодически проверять подошву, не стёрлась ли резина. Если в такой обуви не бегать, кросс по асфальту и не играть в футбол, то резина на подошве дольше сохранит свои антискользящие свойства.

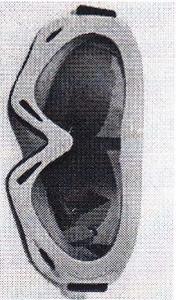
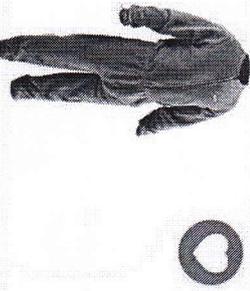
	<p><b>Перчатки для швертбота.</b></p> <p><b>Советы:</b> лучше, если застежка на запястье находится со внутренней стороны, чтобы случайно не нажалась кнопка на таймере.</p>
	<p><b>Солнцезащитное средство для кожи.</b></p> <p><b>Советы:</b> крем или спрей лучше выбирать с фактором защиты не менее SPF 30+, наносится не только на лицо, но и на руки.</p>
<p><b>При температуре воздуха +15' - +22' С в экипировку добавляются</b></p>	
	<p><b>Полный гидрокостюм.</b></p> <p><b>Советы:</b> толщина неопрена 3-5 мм, температурный режим воздуха и воды от +15 до +22 градусов С. Гидрокостюм для швертбота имеет застежку на спине, а гидрокостюм для плавания или сёрфинга - спереди. Гидрокостюм можно надевать на футболку. (Дополнительно на нашем сайте подфлапс29.ru смотрите раздел «Как подобрать гидрокостюм»).</p>
	<p><b>Непромокаемая куртка для защиты от брызг.</b></p> <p><b>Советы:</b> надевается поверх гидрокостюма. Наличие мембраны обеспечит лучший комфорт. На рукавах манжет или резинка обеспечит больших комфорт.</p>
	<p><b>Неопреновые сапожки для швертбота.</b></p> <p><b>Советы:</b> толщина неопрена 3-5 мм. Обувь для швертбота имеет на резиновой подошве мелкий рельеф, предотвращающий скольжение. Нужно периодически проверять подошву. Не стёрлась ли резина. Если в такой обуви не бегать кросс по асфальту и не играть в футбол, то резина на подошве дольше сохранит свои антискользкие свойства.</p>

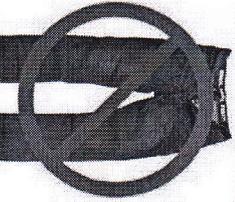
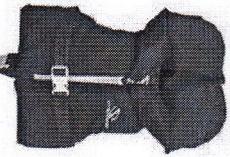
<p><b>При температуре воздуха +10' - +15' С в экипировку добавляются</b></p>	
	<p><b>Головной убор.</b></p> <p><b>Советы:</b> шапка или шарф-трансформер. Сейчас широко используются в спортивной индустрии ткани обладающие влагозащитными, ветрозащитными свойствами и в тоже время «дышащие»: («windstopper» и «softshell»).</p>
	<p><b>Термобелье.</b></p> <p><b>Советы:</b> предпочтительный состав - шерсть с синтетикой.</p>
	<p><b>Термоноски.</b></p> <p><b>Советы:</b> предпочтительный состав - шерсть с синтетикой.</p>
	<p><b>Сухой гидрокостюм.</b></p> <p><b>Советы:</b> температурный режим воды и воздуха от 0 до 15 градусов С. Наличие мембраны обеспечит лучший комфорт. - сухой. Это означает, что под костюм не попадет вода, и вы можете одевать под него любую одежду. Сухой гидрокостюм самый теплый. Рекомендуются, когда температура воды 7-12°С</p>

## При температуре воздуха ниже +10°С в экипировку добавляется

	<p><b>Термобелье.</b> Советы: предпочтительный состав - шерсть с синтетикой.</p>
	<p><b>Термоноски.</b> Советы: предпочтительный состав - шерсть с синтетикой.</p>
	<p><b>Сухой гидрокостюм.</b> Советы: температурный режим воды и воздуха от 0 до 15 градусов С. Наличие мембраны обеспечит больший комфорт. - сухой. Это означает, что под костюм не попадает вода, и вы можете одевать под него любую одежду. Сухой гидрокостюм самый теплый. Рекомендуется, когда температура воды 7-12°С</p>
<h3>Зима (лыжи, зимний виндсерфинг) При температуре воздуха до -10°С</h3>	
	<p><b>Зимний головной убор.</b> Советы: шапка и/или шлем, и/или флисовый шарф-трансформер. Сейчас широко используются в спортивной индустрии ткани, обладающие влагозащитными, ветрозащитными свойствами и в тоже время «дышащие»: «windstopper» и «softshell».</p>

	<p><b>Непромокаемая куртка.</b> Советы: застегивающийся манжет или резинка на рукавах и брючинах обеспечит больший комфорт. Сейчас широко используются в спортивной индустрии ткани, обладающие влагозащитными, ветрозащитными свойствами и в тоже время «дышащие»: «windstopper» и «softshell».</p>
	<p><b>Термобелье.</b> Советы: предпочтительный для активного спорта.</p>
	<p><b>Зимние перчатки.</b> Советы: лучше, если с удлинением манжетой.</p>
	<p><b>Термоноски.</b> Советы: предпочтительный состав - шерсть с синтетикой.</p>
	<p><b>Сапожки не промокаемые.</b> Советы: лучше с высоким, плотно облегающим голенищем, или утяжкой, позволяющей затянуть сапоги. Обратить внимание на морозостойкую резину.</p>

 	<p><b>Шлем.</b></p> <p><b>Советы:</b> Можно использовать хоккейный шлем, он защитит от ветра и мороза лучше самой теплой шапки.</p>
 	<p><b>Защита (налокотники и наколенники).</b></p> <p><b>Советы:</b> лучше, если подобраны по размеру.</p>
 	<p><b>Очки защитные.</b></p> <p><b>Советы:</b> очки дадут дополнительный комфорт при снеге, обеспечивая отличную видимость, и, конечно защиту лица от ветра и низких температур.</p>
	<p><b>Флисовый комбинезон или костюм.</b></p> <p><b>Советы:</b> лучше без воротника или короткий воротник.</p>
<p><b>Зима (лыжи, зимний виндсерфинг) При температуре воздуха до - 22°С</b></p>	
 	<p><b>Флисовый комбинезон или костюм.</b></p> <p><b>Советы:</b> лучше без воротника или короткий воротник.</p>

<p><b>Одежда и обувь, которые имеют некоторые недостатки для занятий парусным спортом:</b></p>	
	<p><b>Обувь</b> с открытыми пятками, пальцами, а также на каблуках (можно зацепиться за ремни для откровенывания или такелаж, зашнуровать и выпадать из яхты)</p>
	<p><b>Обычные резиновые сапоги</b> (они свободно держатся на ноге и могут сняться, а также наполняться водой и мешать плыть). Резиновые сапоги подходят для того, чтобы, находясь на берегу, спускаться на воду и поднимать с воды яхты.</p>
	<p><b>Джинсы</b> (при намокании хлопковые джинсы впитывают в себя много воды, становятся тяжелыми, в них трудно плыть и они очень долго сохнут)</p>
	<p><b>Отсасательный жилет с торчащими полголовником и/или капюшон на куртке</b> (можно зацепиться ими за такелаж при повороте). Спасательные жилеты с полголовником хорошо подходят для совсем маленьких детей до 6 лет, которые не умеют плавать.</p>