**Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними**

**Гигиенические требования к спортивной одежде.** Спортивная одежда должна поддерживать оптимальное тепловое равновесие организма во время занятий физическими упражнениям и спортом, обеспечивать эффективную спортивную деятельность, защиту от травм и механических повреждений. Она должна быть легкой, удобной, не стеснять движений, соответствовать по росту и полноте. Важное значение имеют теплозащитные и гигиенические свойства одежды, в том числе тканей, из которых она изготавливается.

Воздухопроницаемость — обеспечивает поддержание теплового баланса с окружающей средой и удаления их пододежного пространства влаги и кожных выделений. Хорошей воздухопроницаемостью обладают пористые и толстые шерстяные, суконные, трикотажные ткани. Неплохо пропускает воздух изделия из лавсана и хлорина.

Паропроницаемость — способность пропускать водяные пары как изнутри, так и снаружи. Она зависит от толщины и пористости материала и должна обеспечивать сохранение нормального теплообмена и выделение газообразных продуктов жизнедеятельности.

Испаряемость — способность отдавать влагу путем испарения. Более быстро высыхают тонкие и гладкие ткани. Шерсть теряет воду медленно, чем хлопчатобумажные ткани, поэтому и меньше охлаждает тело. Это свойство особенно важно учитывать при спортивных нагрузках в условиях высокой температуры воздуха.

Водоемкость — способность материала задерживать влагу. При намокании одежды увеличивается ее теплопроводность, поэтому одежда после дождя или пропитывания потом сильнее охлаждает тело, также уменьшается воздухопроницаемость.

Сминаемость — отражает степень эластичности ткани, ее способность сохранять внешний вид после механических воздействий.

В настоящее время в спортивной одежде широко используются ткани из искусственных волокон и синтетических материалов. Они относительно дешевле и обладают рядом ценных свойств: легкостью, прочностью, стойкостью к различным воздействиям. Основным недостатком большинства из них является способность электризоваться. Одежда физкультурника и спортсмена состоит из майки, трусов, а также хлопчатобумажного или шерстяного трикотажного костюма. Во время занятий зимними видами спорта применяется спортивная одежда с высокими теплозащитными и ветрозащитными свойствами. Обычно это хлопчатобумажное белье, шерстяной костюм или свитер с брюками, шапочка.

**Гигиенические требования к спортивной обуви.** Спортивная обувь должна быть удобной, легкой, прочной, мягкой, и эластичной. Она должна иметь хорошую водоупорность, достаточную вентилируемость, после увлажнения не терять гибкость и не изменять форму и размеры. Она должна соответствовать погодным условиям и особенностям занятий различными видами физических упражнений. Материалы для обуви должны быть прочными, обладать плохой теплопроводностью (для зимней обуви), хорошей воздухопроницаемостью, защищать от сырости, охлаждения, обморожения и механических воздействий. При занятии зимними видами спорта обувь должна защищать ноги от переохлаждения. Поэтому подбирают ее на размер больше, чтобы на обычные носки можно было одеть еще и шерстяные.

**Эксплуатация спортивной обуви и уход за ней.**Основной мерой борьбы с загрязнением спортивной одежды следует считать регулярную стирку. Необходимо также чистить одежду с помощью встряхивания, выколачивания, щеткой и пылесосом. Особо тщательно уход необходим для сохранения формы и гигиенических качеств спортивной обуви. Намокшую обувь следует очистить и просушить в хорошо вентелируемом помещении при комнатной температуре. Очень важен уход за носками. Необходимо, чтобы на них не было грубых швов, заплат, штопки и других неровностей, способных вызывать потертости. Стирать их нужно как можно чаще.