**Рекомендации к одежде при проведении физкультурных занятий на воздухе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Температура воздуха при скорости ветра 0,1-0,6 м/с | Одежда (число, слоев) | Одежда и обувь |
| + 20 и выше | 1/1 | Трусы, майка, носки, спортивные туфли. |
| От + 15 до +19 | 2/2 | Хлопчатобумажный трикотажный тонкий спортивный костюм, майка, трусы, носки, спортивные туфли. |
| От +10 до +14 | 2/2 | Хлопчатобумажный трикотажный спортивный костюм, майка, трусы, носки, спортивные туфли (кеды). |
| От +3 до +9 | 2/2 | Спортивный костюм с начесом, майка, трусы, хлопчатобумажные носки, кроссовки (кеды), шерстяная шапочка на х/б подкладке. |
| От +2 до -5 | 3/3 | Спортивный костюм с начесом, футболка с длинными рукавами, майка, трусы, колготки, шерстяные носки, кроссовки (кеды), шерстяная шапочка на х/б подкладке. |
| От –6 до -11 | 3/3 | Спортивный костюм с начесом, фланелевая рубашка, майка, трусы, колготки, шерстяные носки, кроссовки (кеды), шерстяная шапочка на х/б подкладке, варежки. |
| От –12 до - 15 | 4/3 | Куртка из ткани типа болонья, спортивный костюм с начесом, фланелевая рубашка, майка, трусы, колготки, шерстяные носки, кроссовки (кеды), шерстяная шапочка на х/б подкладке, варежки. |