



Iäìíääâ ïá ïääåæää å äey iïöïää

Íñèñàíèå:

Íldåæää, -ái èäöè á ïïöiä, íåíáöiäëíí
 çàïàñòèñü áñái íåíáöiäëíùì äëý ýöiäí. Ýòí cíà÷èò
 íóæíí ðàññíïòðåöü ìäëèòëëë òåíöù, -òíáû áûáðåòöü
 íïäöiäÿùóþ íïäåëü. Á íðèíöeíå áûáïð ìäëèòëëë
 ñâíäëòñý ê íïðåäääëáíéþ ðàçìåðíâ è ìäëñèìäëüíí
 äííöñòèííä ååñà. Äëý íååññíå-åíéý íïðìäëüííäí ñíá,
 íåíáöiäëíí ñääåëàòöü áûáïð ñíäëüíéëà, æåëëàòåëüíí
 ñäííäí èåäëëíäí. Íldååðüòå ñâíé åäöääðíá, áñå èë ó
 ååñ åñòü äëý íïöiäá íà íåññíëüíí äíåé.

Âîò íåñéîëüêî ñíâåòâî â ï ïäáîðó îääæäû äëý
ïïõîäà, ðàññ÷èòàííäî íà ó÷àñòíéêîâ ñî ñðåäíè
äïñòàòèëî. ß ýòî ïä÷åðéèâàþ, ïòíîò ÷òì ñòúåñòåôåò
î÷åíü äïðîäàÿ, íî è ï ñâèëì ñâîéñòåàì – ïðîñòì
ôàíòåñòè÷åñéàÿ îääæäà äëý ïïõîäîâ.

Öäe äiò, iðè íå ñëèøëîñi õïëtäiíé iïäiääå ñàïiå iïäoïäyüåå áäeüå èç õ/á òèäiåé. Nþäà ñëåäöåò åêëþ-òèöü ðòðñü, ðóðåäiêéó, ðóðåàøéó. Å iïñëäiåå áðäiìy iïýâèëèñü èçääëëý èç «iàóýð-äðäé»

ìàòåðèàëîâ, êîòîðûå ìòíñýòñÿ ê òåðìáåëüþ. Ýòî áåëüå íáëàäàò çàìå÷àòåëüíé ïñíááíñòüþ – ìòåñëòü ìò òåëà íò. Èçääëèÿ èç ýòîé òêàíè íñæíî, äàæå íóæíî èñíñëüçíàòü, åñëè åñòü òàêàÿ áîçíñæíñòü. È òåðìáåëüå, è øåðñòÿíå áåëüå, íñåóò íàíñéíòü. Íî, â ìòëè÷èå ìò òåðìáåëüÿ, øåðñòü íå åðååò ïðè íàïëàíè. Åñëè íñõíä íëàíèðóåòñÿ â ëåòíåå åðåïÿ, òî íå ìåøàåò åçÿöü ñ ñíáíé êóïàëüíûå ïðèíàëëåæíñòè.

Íñíáíå áíèìàíèå ñëåäóåò íáðàòèòü íà ååððíþþ íäåæäó. Ýòî íñæåò áûòü êóðòêà è øòàíû èëè êñíáèíåçíí. Åå çàääà÷à – çàùèòà ìò áîçääéñòåèÿ áíåðíèò óñëíåèé. Ýòî íñæåò áûòü ååòåð, ñíèíä èëè çííé, êðíåñíñû, êëåùè è äðóåèå íåïðèÿòíñòè. Ååððíÿ ìäåæäà äíèæíà áûòü óäíáíé è ëåãéíé, ñäåëàíà èç ñòíééíäî êî áñåì àäðåññèåíûì ñëíÿì íêðóæàþùåäî ìèðà ìàòåðèàëîâ. Íåñáñíäíå óñëíåèå äëÿ óäíáíé ååððíåé íäåæäû – åå ñíñíáíñòü åûøàòü. Íñäèå áññòü íñæåò ðåøèòü ååòðåêà. Ýòî êóðòî÷èà, íáû÷íî, áåç íñäéëàëè, ñíðíøí ïðèéåäàþùäÿ ê øåå, ðóëàì è ïðí÷èì ìàñòàì, äíñòóííûì íàñåéííûì. Ýòî áûëî áàæíå óñëíåèå, ò.ê. ååððíÿ ìäåæäà ïðèçâàíà áûññëíÿòü ååå óóíéöèè: çàùèùàòü ìò ñíëíå÷íé ðåäèàöèè è êðíåññòè

Àäðåñ 1: 1-ûé Âýçâñêèé ïð-ä, ä. 4, åë. 4

Ñòðàíà: Íññéâà

Ãîðîä:

Ñàéò: <http://www.sportov.ru>