

Izglītojamiem ieteicamais apģērbs

Sports un veselība stundās:



Silts rudens/pavasaris:

1. **Sportam sporta zālē** – īsa sporta apģērbs: T-krekliņš, šorti, zeķes, sporta jaka (pēc vajadzības), sporta apavi.
2. **Sportam ārā** – garais vai īsa sporta apģērbs: T-krekliņš, garas sporta/ērtas bikses, jaka (bet ne lietus virsjaka, kas neelpo), zeķes, pēc vajadzības – galvassega (cepure, lakatiņš), sporta apavi sportošanai ārā.

Sporta apavi nav tie paši, ar kuriem atnāk uz skolu.

Sportam zālē un sportam ārā nepieciešami divi atsevišķi apavu pāri. Iesakām izvērtēt un izmantot jau mājās esošos bērna apavus, kurus izmantot skolas Sporta stundās ārā.

Vēls rudens, kad iestāsies vēsāks laiks/ziema/agrs pavasaris:

1. **Sportam sporta zālē** – īsa sporta apģērbs: T-krekliņš, šorti, zeķes, plāna jaka (pēc vajadzības), sporta apavi sportošanai sporta zālē.
2. **Sportam ārā** – garais sporta apģērbs atbilstoši laika apstākļiem: krekliņš, zeķes, sporta jaka, lietus vai rudens/ziemas/pavasaris virsjaka, garās bikses (sporta vai ērtas sportošanai, bet nav tās pašas, ar kurām nāk uz skolu), plāna cepure, šallīte un cimdi, ziemā – sniega/kombinezona bikses, cepure, šallīte (plāna), cimdi. Apavi - var tos pašus, ar kuriem nāk uz skolu (puszābaki, zābaki), kas pēc iespējas ilgāk nelaiž mitrumu cauri, piem., tūristu zābaki. Nav ieteicami gumijas zābaki.



Sporta apģērbs un apavi glabājas skolas garderobē auduma/elpojošā maisiņā.

Reizi nedēļā/piektdienā sporta apģērbu pārnes mājās, izmazgā, izžāvē, izvēdina; Sporta apavus notīra, izžāvē/izvēdina, pēc vajadzības izmazgā.

Uz sadarbību!



Sporta skolotāja Ginta Šenfelde