

Temat: Biegniemy w terenie pokonując naturalne przeszkody, wiemy jak chronić się przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą.

Mam nadzieję, że udało Ci się wczoraj wykonać marszobieg terenowy !
Dzisiaj pomyśl, w którym miejscu można wykonać bieg z przeszkodami, np.:

- bieg slalomem wokół drzew / słupów
- przeskok
- przejście wymagające równowagi, np. po desce, pniu drzewa
- wspinanie, np. na drzewo
- zwisanie, np. z gałęzi, trzepaka
- przeczołganianie lub chociaż przejście w niskiej pozycji

Założ wygodny strój sportowy (ale taki, który można ubrudzić, ew. nadszarpnąć).

Ruszaj w teren ! (może uda Ci się namówić domowników do wspólnej zabawy?)

Pamiętaj o zasadach bezpieczeństwa!

- unikaj głębokich wykopów
- nie wychodź zbyt wysoko na drzewo
- uważaj na suche gałęzie
- załóż nakrycie głowy stosownie do temperatury
- chroń odkryte ciało kremem z filtrem, jeśli świeci słońce
- ubieraj się na "cebulkę" stosując odzież termoaktywną
- pij po wysiłku i w ciągu całego dnia, dużo wody