

PŘÍLOHA 3

Správné běžecké oblečení a vybavení:

- funkční pohodlné oblečení;
- ne příliš teplé oblečení - nebezpečí přehřátí;
- funkční termoprádlo (vlhké bavlněné oblečení = nebezpečí prochlazení) - odvádí vlhkost od těla, pokožka zůstává v suchu, v chladném počasí tepelně izoluje;
- vícevrstvé oblečení, optimálně 3 vrstvy;
- volné oblečení - nemělo by tlačit, škrtit, dřít;
- návleky;
- rukavice;
- čepice;
- sluneční brýle;
- batoh, ledvinka.