

مواصفات الحذاء الرياضي الآمنة

أولياء الأمور الكرام، الطلبة الأعزاء،
تحية طيبة، وبعد،،



تماشيًا مع أسس الأمن والسلامة،
ينصح باختيار حذاء رياضي ملائم
لاحتياجات الطلبة وطبيعة الأنشطة
البدنية التي يمارسونها داخل المدرسة.
وفيما يلي نوضح مواصفات الحذاء
الرياضي بشكل عام، لتجنب الإصابات
البليغة خلال حصص الرياضة والفسح:

- أن يكون مناسبًا لمختلف الأرضيات لتجنب التزحلق والإصابات، وعليه يمنع ارتداء الحذاء ذو الأسنان أو الكعب العالي.
- أن تكون الأصابع مفرودة داخل الحذاء.
- أن يكون له القدرة على امتصاص الصدمات، مما يساعد في تخفيف الألم في منطقة مشط القدم.
- أن يحتوي على كعب ثابت لتزويد القدم بالثبات والتوازن أثناء المشي أو الركض.
- أن يكون الحذاء الرياضي مرنا، بحيث يكون قابلا للثني وليس صلبًا.
- أن يكون مريحًا، ويحتوي على حشوة لتوسيد القدم.
- أن يكون ملائمًا لقوس القدم، حيث يوجد هناك ثلاثة أنواع من تلك الأقواس وتشمل:
 - أقدام منخفضة القوس، وتسمى بالقدم المسطحة (Flat foot)، حيث لا تحتوي على قوس وتكون القدم بأكملها ملاصقة للأرض، مما قد يؤدي إلى ضغط على العضلات ومشاكل في مفصل القدم لدى البعض.
 - الأقواس المتوسطة، التي لها قوس مرتفع قليلا في منتصف القدم، وعادة ما تعتبر أقدامًا مرنة.
 - الأقواس العالية، والتي تعني امتصاصًا طبيعيًا أقل للصدمات، لذا ينصح بالبحث عن أحذية رياضية ذات توسيد أكبر.

يرجى مراعاة أن يكون لون الحذاء متوافقا مع سياسة الزي الرسمي، حيث يسمح فقط بالألوان التالية:
الأبيض، الأسود، الكحلي، والرمادي.

نتمنى السلامة لجميع الطلبة

إدارة المدرسة



دائرة التعليم و المعرفة

Department of Education and Knowledge



مدرسة المنهل الدولية الخاصة

Al Manhal International Private School

أبوظبي – Abu Dhabi