



زي متسابقي الترايثلون

كتاب للأطفال

نورة طاع الله

هيا نقرأ الكتاب باللغة العربية

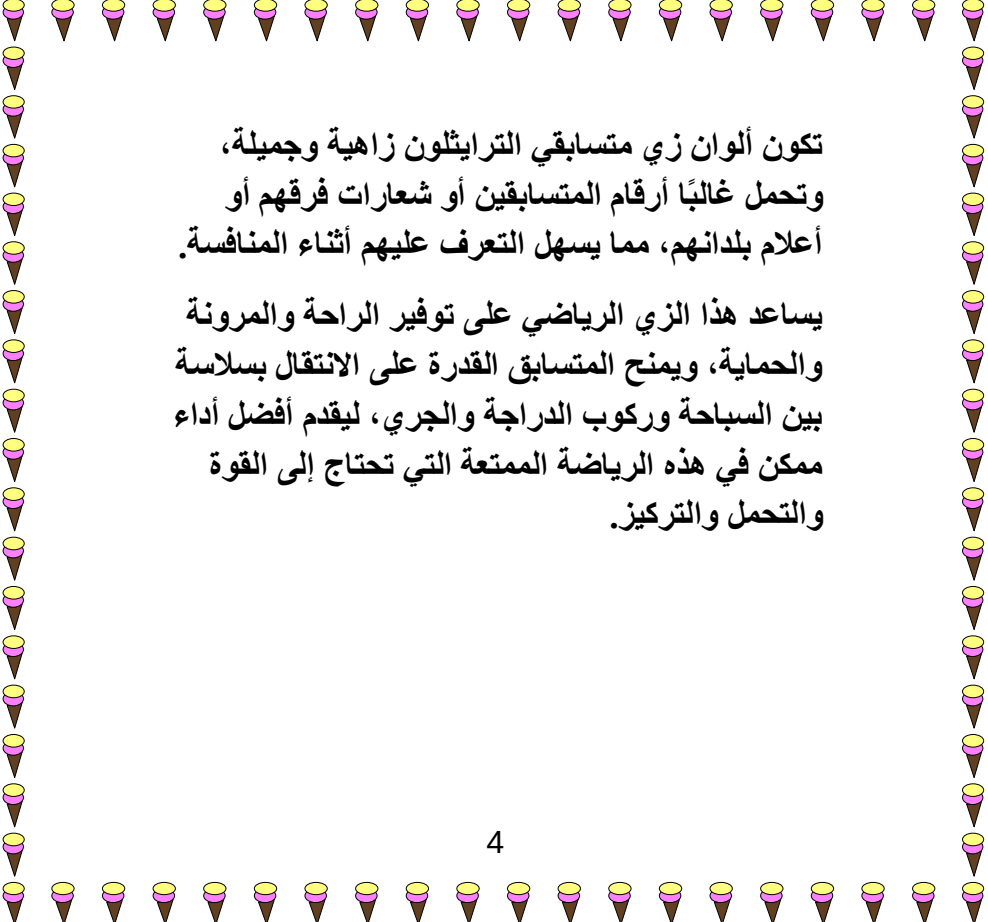
هل تعلم يا بني ما هو زي متسابقى الترايثلون؟

زي متسابقى الترايثلون هو لباس رياضى خاص صُمم ليتناسب مع ثلاث رياضات متتالية هي السباحة وركوب الدراجة والجري، لذلك يتميز بأنه مريح وخفيف ولا يحتاج المتسابق إلى تغييره بين مراحل السباق. يساعد هذا الزي على الحركة بسهولة ويوفر الراحة طوال المنافسة.

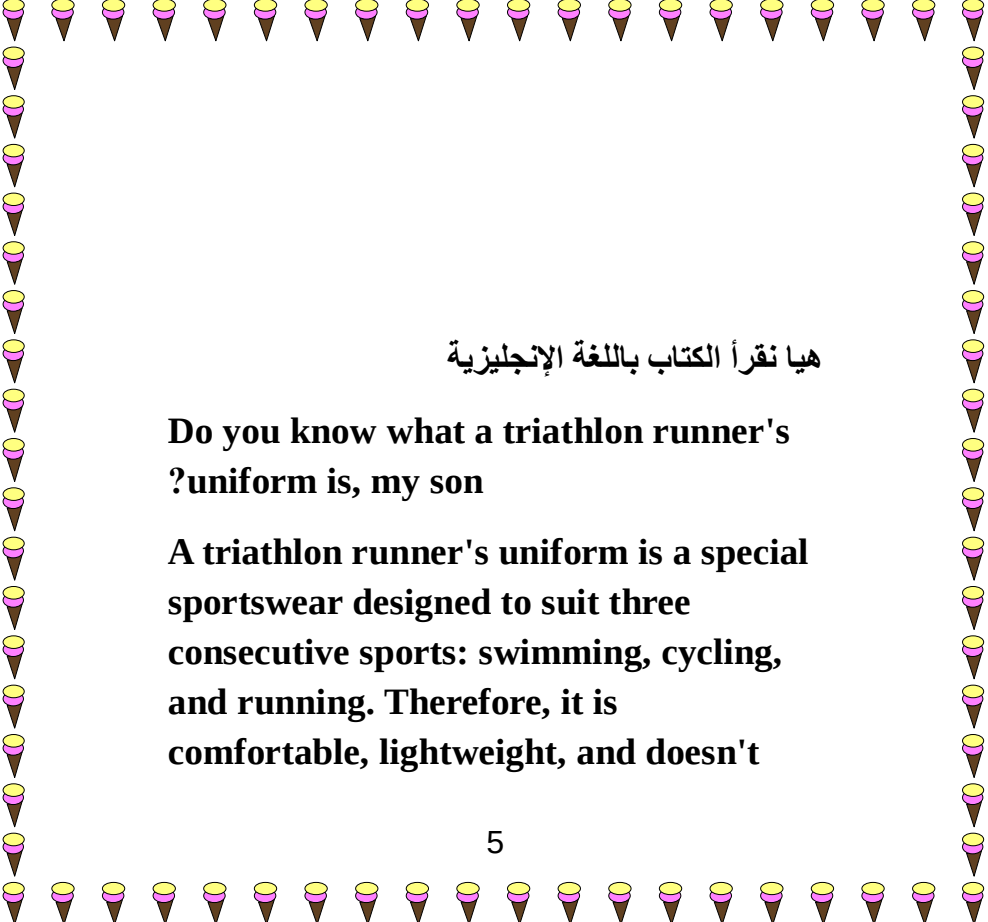
يصنع الزي من أقمشة مرنة وسريعة الجفاف، حتى لا يحتفظ بالماء بعد الانتهاء من السباحة. ويكون ملاصقًا للجسم لتقليل مقاومة الهواء والماء، مما يساعد المتسابق على الأداء بشكل أفضل. وقد يكون قطعة واحدة أو يتكون من قميص رياضى وشورت خاص.

يرتدي متسابق الترايثلون أيضاً خوذة واقية أثناء ركوب
الدراجة لحماية الرأس، ونظارات سباحة في مرحلة
السباحة، ثم يستبدلها بنظارات شمسية عند ركوب
الدراجة أو الجري لحماية العينين من أشعة الشمس
والغبار. كما ينتعل حذاءً رياضياً خفيفاً ومريحاً مناسباً
للجري، ويكون سهل الارتداء لتوفير الوقت أثناء
الانتقال بين المراحل.

يرتدي بعض المتسابقين قفازات خفيفة عند ركوب
الدراجة، ويضعون قبعة أو واقياً للرأس أثناء الجري إذا
كان الطقس حاراً. ويحرصون أيضاً على حمل زجاجة
ماء أو استخدام محطات التزويد بالماء للحفاظ على
ترطيب الجسم طوال السباق.



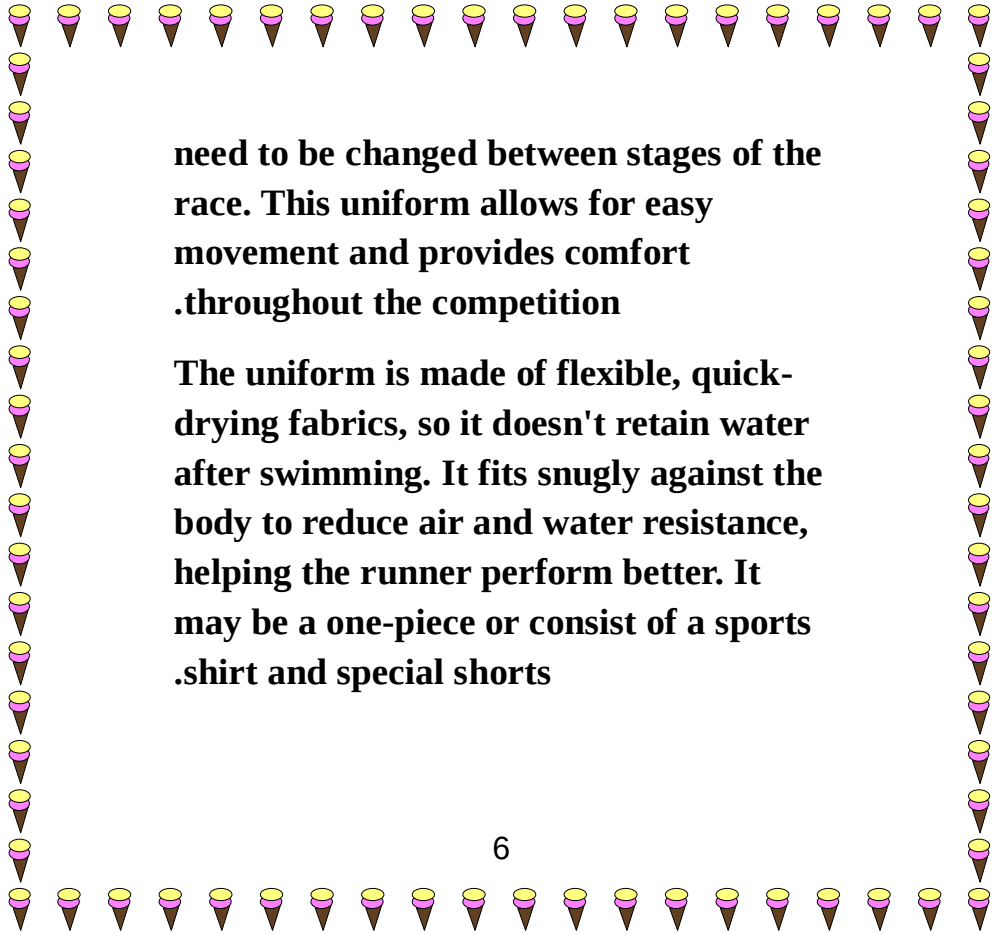
تكون ألوان زي متسابقي الترايثلون زاهية وجميلة،
وتحمل غالباً أرقام المتسابقين أو شعارات فرقهم أو
أعلام بلدانهم، مما يسهل التعرف عليهم أثناء المنافسة.
يساعد هذا الزي الرياضي على توفير الراحة والمرونة
والحماية، ويمنح المتسابق القدرة على الانتقال بسلاسة
بين السباحة وركوب الدراجة والجري، ليقدم أفضل أداء
ممكن في هذه الرياضة الممتعة التي تحتاج إلى القوة
والتحمل والتركيز.



هيا نقرأ الكتاب باللغة الإنجليزية

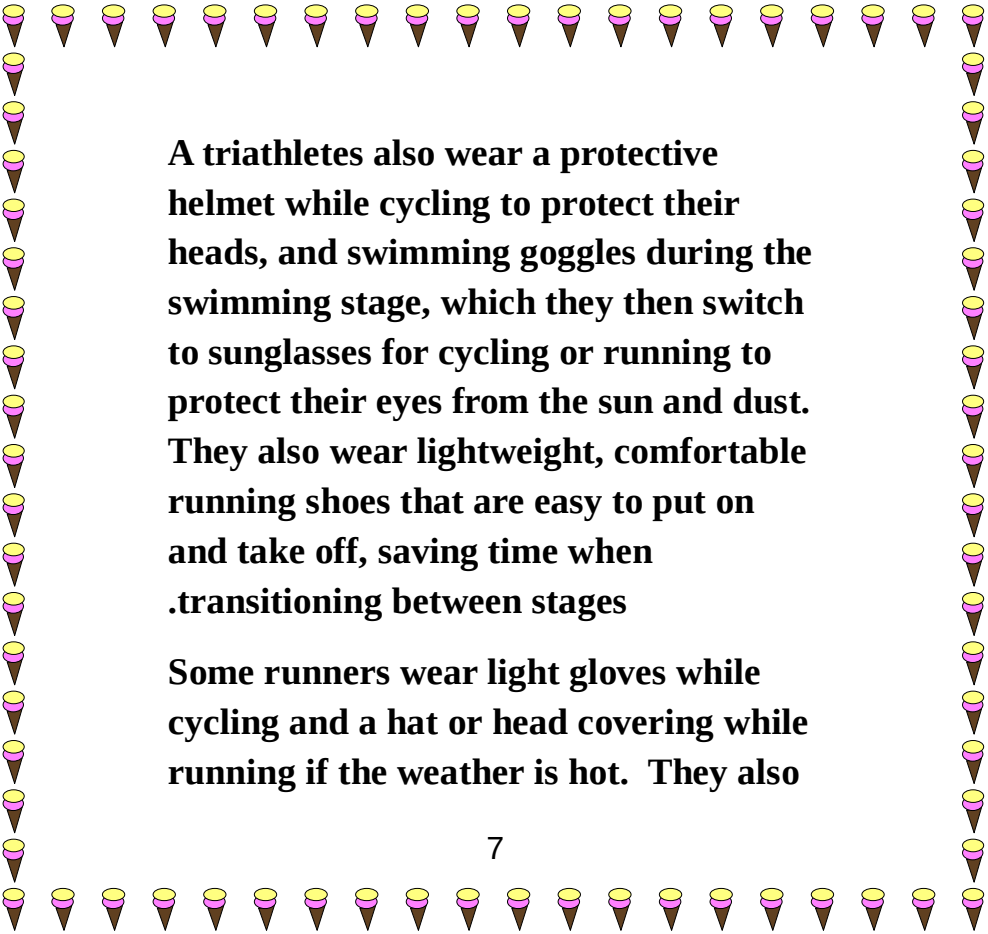
**Do you know what a triathlon runner's
uniform is, my son**

**A triathlon runner's uniform is a special
sportswear designed to suit three
consecutive sports: swimming, cycling,
and running. Therefore, it is
comfortable, lightweight, and doesn't**

A decorative border made of small ice cream cones with yellow and pink scoops and brown cones, arranged in a rectangular frame around the text.

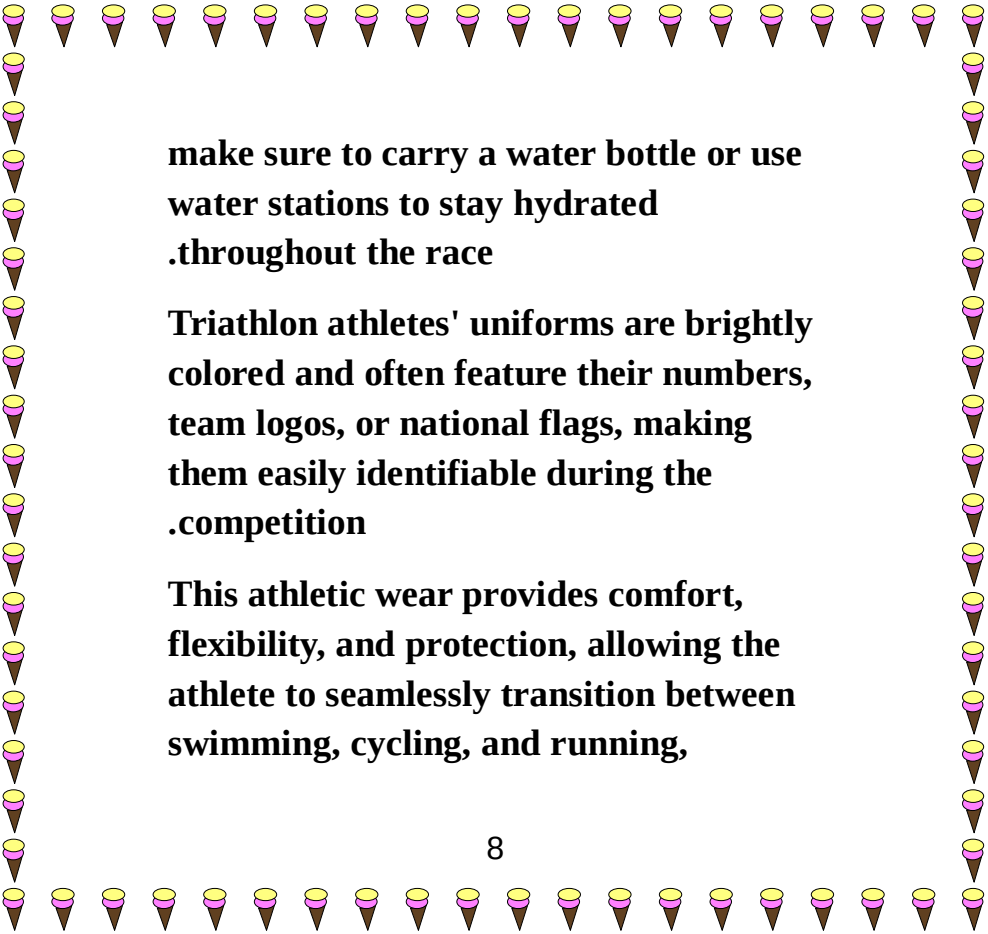
need to be changed between stages of the race. This uniform allows for easy movement and provides comfort .throughout the competition

The uniform is made of flexible, quick-drying fabrics, so it doesn't retain water after swimming. It fits snugly against the body to reduce air and water resistance, helping the runner perform better. It may be a one-piece or consist of a sports .shirt and special shorts

A decorative border of ice cream cones surrounds the text. The border consists of 28 cones: 24 along the top and bottom edges, and 4 along each of the left and right edges. Each cone has a brown wafer cone, a pink swirl, and a yellow scoop.

A triathletes also wear a protective helmet while cycling to protect their heads, and swimming goggles during the swimming stage, which they then switch to sunglasses for cycling or running to protect their eyes from the sun and dust. They also wear lightweight, comfortable running shoes that are easy to put on and take off, saving time when .transitioning between stages

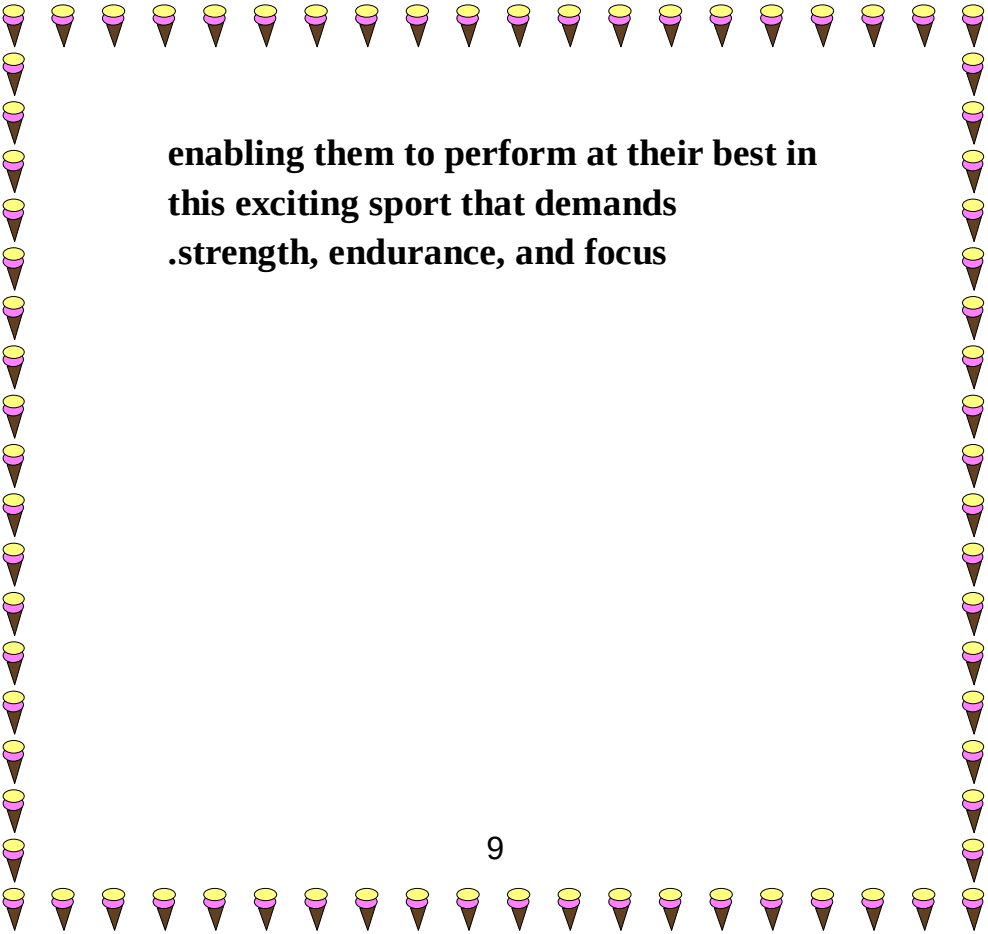
Some runners wear light gloves while cycling and a hat or head covering while running if the weather is hot. They also



**make sure to carry a water bottle or use
water stations to stay hydrated
.throughout the race**

**Triathlon athletes' uniforms are brightly
colored and often feature their numbers,
team logos, or national flags, making
them easily identifiable during the
.competition**

**This athletic wear provides comfort,
flexibility, and protection, allowing the
athlete to seamlessly transition between
swimming, cycling, and running,**

A decorative border of ice cream cones surrounds the text. The border is composed of 48 cones, with 12 cones on each of the four sides (top, bottom, left, and right). Each cone has a yellow top, a pink middle section, and a brown bottom section.

**enabling them to perform at their best in
this exciting sport that demands
.strength, endurance, and focus**