

Pukeutumisopas

Liikunnan ilo syntyy monen tekijän summana. Pukeutumalla oikein varmistat mukavan olon kaikissa tilanteissa. Erilaisten liikuntalajien vaatimusten lisäksi, henkilökohtaiset ominaisuudet, kuten fyysinen kunto, ikä ja sukupuoli vaikuttavat siihen millaisia varusteita kulloinkin kannattaa valita. Huomioi myös sääolosuhteet, kuten lämpötila sekä tuulen ja sateen voimakkuus.

KOLMEN KERROKSEN SÄÄNTÖ

Aluskerros

Lähinnä ihoa olevan vaatekerroksen tehtävänä on pitää iho kuivana. Materiaaliksi sopii parhaiten tekninen keinokuitu tai villa, jotka imevät ja siirtävät tehokkaasti kehon kosteutta ulompiin kerroksiin.

Välikerros

Välikerroksen tehtävänä on pitää kehosi sopivan lämpimänä ja ottaa vastaan ensimmäisen kerroksen siirtämä kosteus. Materiaaliksi sopivat esimerkiksi fleece ja villa. Välikerroksien määrää ja laatua säätelemällä voi mukautua erilaisiin sääolosuhteisiin.

Kuorikerros

Uloimman eli kuorikerroksen tehtävänä on taata ehdoton tuulen- ja sateensuoja niin käyttäjälle kuin alemmille vaatekerroksillekin. Kuorikerroksen alle voi pukea sään mukaisesti riittävästi välikerroksia. Kuorikerroksen kestävyys, hengittävyys ja käyttömukavuus syntyvät materiaalin ja teknisten ratkaisujen (esimerkiksi tuuletusaukot) summana.

HUOMIOI KOKO KEHO

Älä unohda säänmukaista päähinettä: huomattava osa kehon lämmöstä haihtuu pään ja kaulan alueelta. Myös kädet ja jalat on hyvä suojata kolmen kerroksen säännön mukaisesti.