

Pukeutuminen

186

Kosteus, kylmyys ja tuuli ovat retkeilijän pahimmat viholliset. Mitä kylmempää ulkona on, mitä kovemmin tuulee ja mitä märempi ilma ja retkeilijä itse on, sitä nopeammin keho menettää lämpöä. Sään lisäksi pukeutumiseen vaikuttavat kehon yksilöllinen lämmöntuotanto ja hikoilu. Liika pukeutuminen on yhtä vaarallista kuin liian vähäinenkin, sillä vaatteet kastuvat hiestä ja ennen pitkää tulee kylmä. Oikean vaatuksen löytäminen on siis myös kokemuksen ja kokeilujen tulos.



Kerrospukeutumisen periaatteita

Useita ohuita kerroksia käyttämällä on vaateetusta helppo säädellä ja tarvittaessa kuivattaa ja huoltaa. Kerrosten väliin jäävä ilma eristää tehokkaasti.

Aluskeros pitää ihon kuivana siirtämällä kosteuden seuraaviin kerroksiin. Asun on oltava ihon myötäisen ja joustava. Hyvä alusasutuntuu miellyttävältä eikä aiheuta hankautumia kovassakaan käytössä. Keinokuitu on oikea valinta.

Välikeros pitää kehon lämpimänä ja välittää kosteutta edelleen. Hyvä väliasu on ilmava ja väljä, esimerkiksi villa- tai fleecepaita. Lämmönsäätely tapahtuu lisäämällä tai vähentämällä vaatteita välikerroksesta – talvella voidaan käyttää useampaa väliasua päällekkäin.

Ulkokerros suojaa tuulelta ja saateelta sekä välittää kosteutta edelleen ulkoilmaan. Asun tulee olla kestävä rajuissakin tilanteissa ja leikeissä. Talveksi ja kesäksi ei välttämättä tarvitse kahta erillistä asua. Suositeltava asu on hengittävällä vedenpitävällä kalvolla varustettu kuoriaasu.

Ääreisosat, kädet, jalat ja pää, ovat herkkiä kylmälle ja paleltumille. Varmista, että nilkat, ranteet, ristiselkä ja kaula tulee suojattua hyvin ja että jalat pysyvät kuivina ja lämpiminä. **Taukokerrosta** käytetään vaativilla retkillä ja vaelluksilla. Se on tilava ja lämmin vaate, joka puetaan muiden vaatteiden päälle, kun lämmöntuotanto tauon aikana vähenee.

Varusteista

Ohuet sormikkaat tai kynsikkäät ovat kätevät tarkkuutta vaativissa töissä, ja niiden päälle voi helposti vetää lämpimämmät **rukkaset**.

Pipo toimii pään alus- ja välikerrosena. Vaativissa olosuhteissa ulkokerrokseksi sopii tuulenpitävä **huppu**, joka suojaa samalla myös niskaa.

Alussukkien on oltava ohuet ja hyvin sopivat. Niiden päälle lisätään tarpeen mukaan lämpimämmät **villasukat**. Sukkien lisäksi voidaan käyttää myös eristäviä talvipohjallisia.

Kumisaaappaat sopivat parhaiten märkään maastoon. Saatavilla on retkeilykäyttöön muotoiltuja ja talvivuorella varustettuja saappaita. Kumisaappaissa on hyvä pitää aina pohjallisia ja villasukkia.

Kaulaliina ja putkipäähineet ovat monikäyttöisiä ja soveltuvat hyvin niskan ja kasvojen suojaamiseen.

Vaelluskengät on muotoiltu tukemaan jalkaa vaikeassa maastossa. Ne suojaavat hyvin kosteudelta ja kylmyydeltä, mutta ne myös hengittävät. Vaelluskengien on sovittava jalkaan tismalleen. Nahkaiset kengät vaativat muutaman viikon tai kuukauden käytön, ennen kuin nahka pehmenee mukavaksi.

Vaelluskengien tai kumisaappaiden lisäksi on hyvä pitää mukana kevyempiä **leirikenkiä**. Ne antavat mahdollisuuden lepuuttaa jalkoja ja kuivata toisia jalkineita.

→ Lisätietoa vaatteiden ja varusteiden materiaaleista saa sivulta 190.