

Doğada ısımızı koruyabilmek için içimize giyilecek tek kat ve kalın kıyafetler yerine ince birkaç kat kıyafet giyilmelidir. İnce katmanlar arasında kalan hava yalıtım yapar, vücudumuzu dışarıdaki soğuk havadan izole eder ve daha sıcak tutar. Böylece giysilerin kullanışlılığı ve verimliliği artar ve çok değişik ısı derecelerine uyum sağlanabilir. Değişen hava koşullarına göre üzerimizdeki giysi katmanları azaltılabilir veya çoğaltılabilir. Bu prensipte önemli noktalardan biri giydiğimiz kıyafetlerin ter tutması, ter buharını dışarı atabilmesidir. Aksi takdirde ter dışarı atılmadığı için iç kıyafetler ıslanacaktır ve soğuk bizi etkileyecektir. Temel giyim sisteminde vücuda doğrudan temas eden katman, yalıtıcı katmanlar ve dış katman olmak üzere üç kısımdan oluşur.



### 1.Vücuda Doğrudan Temas Eden Katman (İç Giysiler)

Vücudumuzu ikinci bir deri gibi sarmalıdır; fakat çok dar olmamalıdır. Ter buharını dışarı verebilmeli ve nem tutmadan derinin kuru kalmasını sağlamalıdır. Kıyafetin nemi çekip dışarı vermesi, sıcak kalmamız için çok önemlidir. Çünkü deriye temas eden ıslak kıyafetler, kuru

kıyafetlere göre 25 kat fazla ısı kaybına sebep olur. Derinin üstüne özelliklerinden ötürü sentetik-yün karışımı veya polipropen bir giysi tercih edilmelidir. Koyu renkli uzun iç giysiler daha çok ısı çekip, daha sıcak tutar ve güneş altında daha hızlı kururlar. Güneş yanığı veya böceklerden korunmak için uzun iç giysilerin tercih edileceği sıcak günlerde açık renkler daha kullanışlıdır. Giysi mümkün olduğunca temiz tutulmalı ve gözeneklerin kirle kapanması önlenmelidir.

### **-Tişört ve Kısa Pantolonlar**

Tişört, kısa pantolon, iç çamaşırı ve spor sutyenleri tam bir katman oluşturmasalar da, uzun iç giysilerle aynı işlevi görebilecek şekilde seçilmelidir. Diğer bir deyişle terlemeyi dış katmanlara iletmelidirler. Sıcak havalarda teri dışarıya iletmek gereksizdir. Bu nedenle pamuklu bir tişört veya askılı bir atlet yeterlidir. Ancak daha serin bir iklim koşulu için pamuklular uygun değildir.

Kısa pantolonlarda havalandırma ve aşınmaya dayanıklılık önemlidir. Bolca, içinde naylon fileli olan naylon bir şort genelde uygundur. Pamuklu kısa pantolonlar, terle ıslanınca rahatsız edecek biçimde sürtünme yaptıkları için fazla tercih edilmezler. Ilık günler için kullanılan bir giyim kombinasyonu hafif, uzun polyester iç giysi üzerine naylon şort giyilmesi şeklindedir.

## **2.Yalıtıcı Katmanlar**

Bu katman ilk katmana göre daha bol ve dökümlü olmalıdır. Bunun yanı sıra vücut ısısının %70 i baş ve boyundan, %10 u ise bileklerden kaybedildiği unutulmamalıdır ve kan damarlarından ısı kaybını önlemek için boyun ve bilekler sıkıca kapalı olmalıdır.

Vücudun üst kısmı için tabakalar kalın ve uzun iç giysi, yün gömlek, kazak veya tüylendirilmiş sentetik ( fleece- polar kumaş) ceketten oluşabilir. Bacaklar için kalın ve uzun iç giysi veya yün veya tüylendirilmiş sentetik ( fleece- polar kumaş) pantolonlar seçilmelidir. Bu konuda çok seçenek olmasına rağmen, esas amaç ıslakken de ısıtabileni bulmaktır. Pamuklu kalın gömlek ve kot pantolonlar tercih edilmemelidir.

Gömlek ve kazakların boyu uzun olmalıdır, bu da pantolonun içine sokmak veya üstüne çekmek için gereklidir. Pantolonla bel arasındaki boşluk vücut ısısının kaybolmasına yol açar. Uzun boğazlı iç giysiler ve kazaklar, çok az ek ağırlık karşılığında belirgin ısı kazancı sağlar.

Yalıtkan pantolonlar, hareket kabiliyeti için bol, elastiki malzemelerden imal edilmiş, rüzgâr ve aşınmaya karşı dayanıklı olmalı ve sağlam yüzlü, sık örgülü bir kumaştan yapılmalıdır. Yün ve yün/polyester karışımları buna uygundur. Fleece-polar kumaştan üretilen pantolonlar daha hafif olmasına rağmen, yün kadar rüzgâr ve aşınmaya dayanıklı değildir.

Bu katmanda ne kadar çok kıyafet giyilirse o kadar ısı yalıtımı yapılacağı ve ısının korunabileceği de unutulmamalıdır.

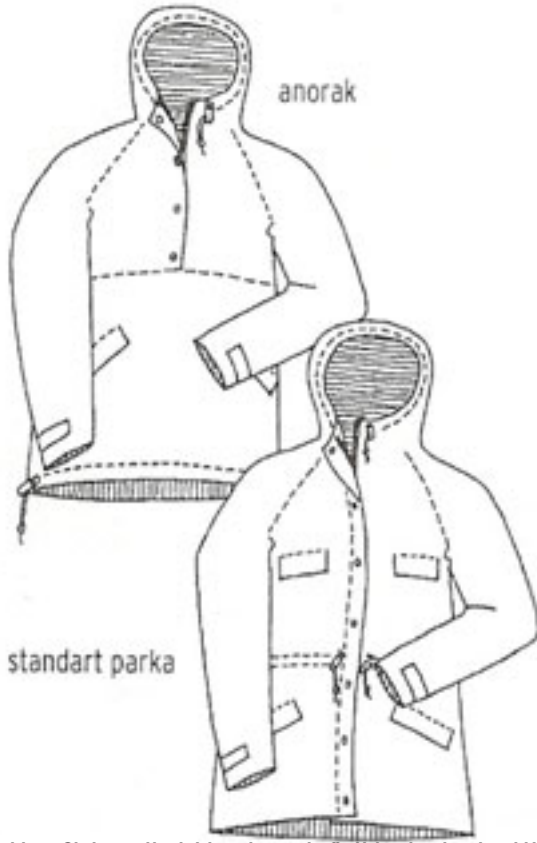
### 3.Dış katman

İdeal dış giyim katmanı; yalıtkan, rüzgâr ve su geçirmeyen ve tamamen soğuyabilir malzemeden üretilmiş olmalıdır. Hiçbir giyim malzemesi, bu özelliklerin tamamına sahip değildir. Ancak mümkün olduğunca bunlara ulaşan farklı seçenekler mevcuttur.

Tercihlerden biri, çok işlevli bir dış giysi, mesela Gore-tex yağmur pantolonu ve parka veya su geçirmez/soluyabilir yağmurluk almaktır. Eğer bu dış katman yeterli solumayı sağlıyorsa, bu en iyi seçenektir.

Diğer bir seçenek de iki dış katman taşımaktır: Soluyabilir bir rüzgârlık setinin yanı sıra, soluyamayan bir takım yağmurluk gibi. Bu stratejiyle, esintili ve bazen de hafif yağışlı havalarda rüzgârlık; şiddetli yağışta ise yağmurluk giyilir. Bahsedilen iki farklı dış giysi içeren tarz daha ucuz olabilir ve rüzgârlıklar kuru koşullarda daha iyi havalandırma sağlar. Ancak solumaz kumaştan yapılan yağmurluk takımı, su geçirmez/soluyabilir kumaştan yapılan yağmurluklar kadar rahat değildir ve bir dezavantaj da taşınan ikinci katmanın ağırlığıdır.

Yağmur ceketleri değişik şekillerdedir:



Blank area with a blacked-out horizontal line.