



Doğada uzun yürüyüşler yapmak isteyen bir izci, öncelikle kıyafetini doğanın koşullarına göre seçmelidir. Giyeceklerin izciyi kuru tutması, kışın yağmurdan ve soğuktan, yazın ise güneşin zararlı etkilerinden koruması ve kan dolaşımına olumsuz etki etmemesi; yani hafif ve rahat olması gerekir.

1) Soğuk Havalarda Giyecek Seçimi

Kış etkinliklerinde giyecek seçerken, öncelikle kış mevsiminde karşılaşılabilecek muhtemel hava koşullarını göz önünde bulundurmamız gerekir. Kış aylarında:

a) *Çok soğuk olmayan kuru havalarda*, uzun bir pantolon ve yün veya pamuklu bir kazak bizi soğuktan korumaya yeterli olacaktır. Yün veya pamuklu kazaklar, böbrekleri ve karın bölgesini korumak için uygundur.

b) *Çok soğuk olmayan yağmurlu havalarda* ise, uzun pantolon ve yün kazakla birlikte su geçirmeyen bir **anorak veya panço** giyilmesi uygundur. Fakat panço, vücutla birlikte sırt çantasını da koruyabildiğinden ve yeri geldiğinde basit bir barınak olarak da kullanılabilir olduğundan anorağa göre daha kullanışlıdır.

c) *Çok soğuk, buzlu, karlı veya yağmurlu havalarda* pantolonun içine yün içlik, kazağın üstüne ise kolsuz bir yelek



~~www.190.com.tr~~



[REDACTED]