ЮИТ

юные инструкторы туризма

Санкт-Петербургское молодежное общественное движение

ТРИ СЛОЯ:

БАЗОВЫЙ

УТЕПЛЯЮЩИЙ

ЗАЩИТНЫЙ

БАЗОВЫЙ СЛОЙ: ТЕРМОБЕЛЬЁ

Это одежда, которая напрямую контактирует с кожей, и под неё больше ничего не надевается.

ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА ТЕРМОБЕЛЬЯ

— впитывать пот с поверхности кожи и быстро отводить его на внешнюю сторону материала для дальнейшего испарения. Это помогает защитить организм от перегрева в процессе нагрузки и снизить риск его переохлаждения после её окончания.

НАЗНАЧЕНИЕ

- модели для низкой активности
- модели для высокой активности

МАТЕРИАЛ

1. синтетические ткани
2. натуральные ткани

ВТОРОЙ СЛОЙ: УТЕПЛЯЮЩИЙ

Это одежда, которая удерживает тепло тела, не давая вам замёрзнуть. В классической системе утепляющий слой — промежуточный, то есть располагается между базовым и защитным слоями. Поэтому такая одежда должна «дышать», чтобы не мешать работе термобелья, — то есть продолжать отводить влагу ещё дальше от тела, а не задерживать её между слоями одежды.

Вторым слоем может быть флисовая кофта, пуховка или куртка с синтетическим утеплителем.

Утепляющий слой может быть не только промежуточным, но и внешним. Обычно это объёмные утеплённые куртка и брюки-самосбросы, которые можно надеть поверх всех слоёв одежды. Этот слой становится необходимым, когда вокруг очень холодно, а вы прекратили активное движение. Например, устраиваетесь на биваке или стоите на страховке.

ТРЕТИЙ СЛОЙ: ЗАЩИТНЫЙ

Этот слой призван защитить вас от внешней среды — ветра и осадков. При этом он должен выводить наружу испарённую с тела влагу. Поэтому под одеждой защитного слоя сегодня чаще всего подразумевают мембранные куртки и брюки.
О ключевых свойствах мембранной ткани говорят два показателя:

водоНЕпроницаемость измеряется в миллиметрах водного столба и показывает, насколько сильным и продолжительным осадкам способен противостоять материал.

На практике 10 000 мм водного столба хватает, чтобы остаться сухим после нескольких часов сильного ливня.

паропроницаемость способность ткани отводить испарения от тела. Измеряется в г/м²/24 часа, и чем выше значение, тем лучше. У наиболее дышащих мембран этот показатель ≥ 20 000 г/м²/24ч.

термобельё

тонкий флисовый пулон

лёгкая куртка с синтетическим утеплителем

мембранная неутеплённая куртка

Комбинируя слои, можно «настроиться» практически под любые погодные условия — от тёплых весенних дней в Красной Поляне до катания в мороз в Шерегеше.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

- Помните, что слои современной туристской одежды работают как единая система. Каждый слой призван способствовать прохождению водяного пара наружу и эффективно выполнять свою роль. Например, если заменить термобельё на хлопковые футболку и трусы, которые отсыреют, как только вы вспотеете, и начнут холодить, то качественные флис и мембрана, надетые поверх, вряд ли помогут вам чувствовать себя комфортно.
- Не забывайте о защите от холода рук, ног и головы, через которые организм теряет много тепла. При низких температурах обязательно надевайте шапку, бафф или балаклаву, а также перчатки и тёплые носки.
- Чтобы вещи служили долго и сохраняли свои функции, за ними нужно правильно ухаживать. Для стирки термобелья, мембранных тканей и пуховых изделий существуют специальные средства — они эффективнее и безопаснее обычной бытовой химии.