**ПРЕПОРУКЕ ЗА ОДЕВАЊЕ У УСЛОВИМА ЕКСТРЕМНЕ ХЛАДНОЋЕ**

**Водећи рачуна да се по сваку цену спречи компромитација периферне циркулације у току активности у условима снижене спољне температуре ваздуха, неопходно је изабрати такву гардеробу која би требало** да испуни два основна захтева: *функционалност* и *добра заштита*. Пожељно је да иста буде лагана, не превише притегнута уз тело. Због тога се предност даје квалитетним синтетичким материјалима, који су водоотпорни и брзо се суше, у односу на традиционалне (памук, вуна…) који упијају зној и задржавају влажност, што ствара осећај хладноће.

**Основна улога гардеробе је да чува, а не да ствара телесну топлоту** (што је често, али погрешно мисљење), **а основно правило је *вишеслојност.*** То ће нам омогућити да се благовремено раскомотимо приликом загревања и знојења на успону, и поновно облачење на гребенима и врховима, када осетимо ветар и хладноћу. Неопходно је да нам ово постане навика коју ћемо временом радити механички. Уколико пак, приликом боравка на отвореном у тим условима, дозволимо презнојавање, тако што нисмо на време (или уопште)  скинули нешто од горњих слојева гардеробе, боравком на већим надморским висинама и излагањем ударима хладног ветра доћи ћемо у ситуацију да угрозимо своје здравље и додатним облачењем нећемо много постићи. ***Слојевита, тања гардероба је топлија од једноструких, дебелих ствари***.

**Активни веш** (мајица и гаће) – први (базни) слој одеће који има улогу да прикупи зној са коже и преда га горњим слојевима одеће, а најбољу функцију има када је скроз припијен уз тело. Пожељно је да буде од брзосушећег материјала, коме ће за сушење бити довољна мала циркулација ваздуха и температуре нашег тела. Зној се преко активног веша преноси на други слој одеће. Материјали који сакупљају зној (рецимо памук) хладе тело и остале делове одеће, што је посебно неповољно у хладним условима. Куповина овог дела опреме није мала инвестиција, али се показала као веома практична.

**Дуксеви, ролке…** – тзв. други слој који облачимо између доњег веша и јакне. Неизбежни део гардеробе, нарочито на ниским температурама. Дебљина дукса прилагођава се временским приликама. Пожељно је да буду од лаких синтетичких материјала (зими полар, лети микрофибер - летње планинарење) који не упијају зној, брзо се суше и дишу, не задржавајући мирисе и нечистоће. При ниским температурама дуксеви од полара понашају се боље од било ког природног материјала, што им даје предност у односу на нпр. памучне, који дуго задржавају влажност. У топлим данима предност треба дати танким дуксевима од микрофибера, са дугим рукавима, који ће осим брзог сушења представљати добру заштиту од УВ зрачења.

**Јакна са капуљачом –** најчешће се праве из два слоја, доњи нпр. полар и горњи ветровка од синтетичких материјала чија је основна улога заштита од кише, снега и удара ветра, а која притом омогућава вашем телу да нормално ,,дише”. Ово се постиже паропропусним мембранама које се налазе испод спољног текстила и спречавају продирање воде, док истовремено влага од нашег тела испарава напоље. Осим врхунских модела свака јакна ће кад-тад пропустити воду. Препоручују се јакне упадљивих боја, са доста џепова и рајсвершлусима за вентилацију. Чим осетите презнојавање, при почетном повећаном напору, прво скините јакну, а затим, постепено и по потреби, горње слојеве одеће. Јакну је најбитније обући кад правите паузу, у случају ветра и хладноће која се јавља када сте ознојени, а немате услова за пресвлачење. Кабанице зовемо и нужно зло. Не пропуштају кишу, али се вода слива директно на панталоне и у ципеле и испод њих се комплетно знојимо. Избегавајте куповну кабанице у кинеским радњама, јер ћете, додуше јефтино, углавном добити ствар за једнократну употребу, која на трпи затезање, често се цепа на ветру и сл….

**Панталоне -** има разних врста, а најбоље је да су направљене од синтетичких и еластичних материјала који се могу брзо осушити на телу. Зависно од намене за термо изолацију је најбољи „флееце”, против ветра “wиндстоппер”, а за заштиту од воде „горе-теx”. Без обзира на годишње доба и услове планинарења из више разлога препоручује се пешачење у панталонама са дугим ногавицама (заштита од инсеката, змија, шибља…). Пожељно је да су мало шире, нешто комотнијег кроја, са ојачањем на седалном делу и коленима, са више функционалних, дубоки џепова. За летње планинарење најбољи су, по правилу, тањи, једнослојни, полиестерски материјали који се брзо суше (пријатне су и оне од тањег памука). Приликом дуготрајних падавина и у снежним условима најбоље су панталоне које омогућавају водонепропусност, а истовремено дозвољавају паропропусност -,,дисање”. По могућству избегавати памучне доње делове тренерке и фармерице.

**Чарапе –** најбоље су чарапе од природних материјала јер упијају влагу. Вуна на пример може да упије и до 40% влаге у односу на своју масу, а да при томе код нас не постоји осећај влажности. Чарапе од синтетичких материјала влагу пропуштају и  када се унутрашњост ципеле засити влагом стопала постају мокра и хладна, а након дужег пешачења долази до ,,смежурања,,.  Планинари често носе два пара чарапа, најпре пар танких памучних, а преко њих пар дебљих – вунених или памучних (препоручују се вунене). Бирајте чарапе које имају посебно изведену пету, у супротном можете имати проблема са наборима који вам могу направити жуљеве.

**Капа, качкет, шешир…** – да би био употребљив и користан, качкет  зими мора имати заштиту за уши, а лети за лице, уши и врат (тзв. легионарка). Летњи модели производе се у светлим тоновима и имају могућност подешавања величине и обезбеђују добру циркулацију ваздуха. За лето су практични и шешири са широким ободом, сламени или од других лаких  материјала, који такође пружају добру заштиту лица и врата од УВ зрачења. Код ових других, осим могућности подешавања величине, најчешће постоје отвори за вентилацију. У сваком случају сигурносна врпца испод браде је обавезна. Зимске капе израђују се од вуне или од полара, и преко њих, у случају потребе, може да се навуче капуљача.

**Рукавице** – неопходне су јер се и најмањи пад температуре најпре осећа на врховима прстију. Ако то потраје дуже и температуре настави да пада долази до хлађења и кочења шака што никако није добро ако треба држати штапове, закачити карабинер, ослонити се на стену и сл…. За зиму се препоручују два пара рукавица – доње (танке) од полара, некада са сеченим прстима, и горње (дебље) по могућству непромочиве. Прсти се боље греју и остају дуже топли у рукавицама са једним издвојеним прстом (за палац), али су оне незгодне за манипулацију ситним предметима.