



Ohjeita jalkapalloilijan talvipukeutumiseen

Kerrospukeutuminen

Kaikki urheilukaupan toiminnalliset vaatteet on suunniteltu kerrospukeutumisen pohjalta. Kerrospukeutumisen ideana on tehdä liikkumisesta miellyttävää vaihtelevissakin olosuhteissa. Aluskerros takaa kuivan ja lämpimän olon niin kylmissä kuin lämpimissä ja kosteissakin olosuhteissa. Välikerroksen avulla voidaan nopeasti lisätä tai vähentää vaatetuksen eristyskykyä. Kuorikerros suojaa vedeltä ja viimalta samalla kuitenkin hengittäen ja tehden liikkumisesta nautittavaa.

Alusasuista alkaa hyvinvointi

Alusasut ovat useimmiten neuloksia, koska niiden täytyy joustaa liikkeiden mukana. Materiaalin on tunnettava mukavalta iholla. Se ei saa aiheuttaa hankaumia eikä allergisia häiriöitä – ei hikisenäkään. Nämä tulee huomioida mm. mallin suunnittelussa ja materiaalivalintoja tehtäessä.

Kaikilla toiminnallisilla alusvaatteilla on sama tavoite: Pitää iho kuivana ja lämpimänä kovankin fyysisen suorituksen aikana eri olosuhteissa. Eri materiaalit toimivat eri tavoin saavuttaen tämän tavoitteen eri lailla.

Iholla oleva hiki johtaa hyvin lämpöä ja liikkuja tuntee vilunväristyksiä lyhyenkin tauon jälkeen. Kun alusvaate johtaa kosteuden pois iholta ulompiin vaatekerroksiin, pysyy iho kuivana eikä lämpö johdu pois iholta eikä kylmä iholle.

Osa alusvaatteista toimii puhtaasti vain hien kuljettajina, osassa on myös lämpöä eristävä kerros. Lämmittävä ominaisuus on tarpeen niissä lajeissa, joissa harrastaja pysähtyy välillä, yleensä kaikille ulkoilijoille. Koska alusvaatteet keräävät ja suodattavat kaiken hien, on niitä syytä pestä usein. puhtaina ne toimittavat virkaansa parhaiten.

Lämmön säätely välikerroksella

Välikerroksen avulla säädellään vaatetuksen lämpöeristystä. Välikerroksen tärkein tehtävä on lämmittää, mutta sen täytyy myös hengittää. Välikerroksen lämpimyys riippuu monesta tekijästä: materiaalista, kerroksien lukumäärästä ja malleista.

Välikerroksen säädettävyys on tärkeä ominaisuus aktiiviliikunnassa, jolloin välillä hikoillaan ja välillä taas ollaan paikallaan alttiina kylmälle. Hikiliikunnassa välikerros kuljettaa ja haihduttaa alusasusta kulkeutuneen kosteuden.

Välikerrokseen kuuluvat mm. collarit, swetarit, villapaidat ja fleece-paidat. Osa näistä tulee käyttöön, jossa ei juuri kysytä toiminnallisia ominaisuuksia – riittää, kun malli, väri ja merkki miellyttävät. Päälyysvaatteiden lämpöeristeetkin kuuluvat toiminnallisesti tähän ryhmään.

Päälyysvaatetus eli kuorikerros

Kuorikerroksen tarkoitus on suojata tuulelta ja sateelta. Kuorivaatteen malli ja yksityiskohdat suunnitellaan lajin vaatimusten mukaan. materiaaleina kuorivaatteissa käytetään erityisiä sään ja kulutuksen kestäviä kankaita.

Seuraavassa esimerkki jalkapalloilijan pukeutumisesta perusvarusteilla

Yläosa: Kosteutta iholta poistava **aluspaita** esim. Rukka, Craft, Helly Hansen yms. mielellään korkeakauluksinen ja pitkähihainen. Välikerroksessa toimii hyvin keinokuituinen **collaripaita**, ohut villapaita tai ohut fleece/ microfleece, joka kuljettaa aluspaidasta tulleen kosteuden eteenpäin pois aluspaidasta ja läheltä ihoa.

Päälikerroksen olisi hyvä olla kuivalla säällä tuulta pitävä ja sateella myös vettä hylkivä ja mielellään hengittävää materiaalia esim. **tuulipuku**, joka on mikrokuitua.

Kylmällä vesi-/räntäsadeilmalla **Umbro- Seager sadetakki** tai vastaava täysin tuulen ja sateen pitävä.

Alaosa: Jalkaan puhtaat ja kuivat **futissukat**. Kylmällä ilmalla voi laittaa ohuet keinokuituiset sukat esim. Rukka (polypropeeni tai cool- max) futissukan alle.

Jos on sadesää ja lämpötila +5- 15 astetta on suositeltavaa käyttää talviurheilusukkaa, ei puuvillaa!

Pelikengän tulee olla kylmällä ilmalla riittävän tilava, jotta lämpö mahtuu kulkemaan kengän sisällä.

Pitkät alushousut keinomateriaalia, esim. Rukka, Craft, Helly Hansen yms.

Shortsit alushousujen päälle, estävät tuulen ja kylmän ilman pääsyn nivusiin ja alavatsaan.

Päällimmäiseksi **hiekkapelihousut**, pitävät tuulta ja kosteutta **tai tuulihousut**.

Päässä tulisi olla ohut villa/ keinokuituinen **pipo**, joka kastuessaan ei muutu lörpöksi ja painavaksi ja näin ollen ei valu silmille. **Käsineiksi** suositellaan myös ohuita villaisia tai keinokuituisia käsineitä ja kylmillä keleillä tuulta pitävät **toppasormikkaat**.