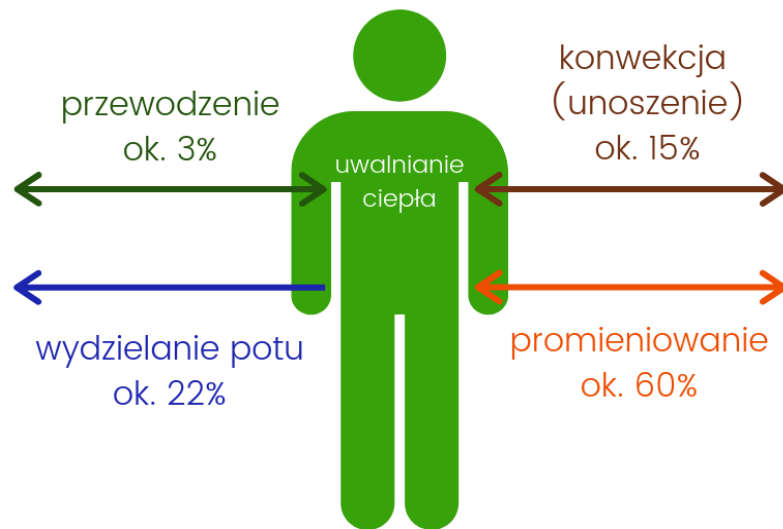


CZĘSTO ZMIENIAJĄCA SIĘ AURA - JAK SIĘ UBRAĆ?



Witajcie, dzisiejsza pogoda bardzo pomogła mi w rozwinięciu tematu. Mamy jak na dłoni, rano wiosenna niemal aura, w południe zima. I jak tu się ubrać, by być przygotowanym na tak kapryśną pogodę? By nie zmarznąć i nie spocić? Trzeba zrobić tak, by wymiana ciepła pomiędzy organizmem, a otoczeniem była dla nas korzystna.

Sposoby wymiany ciepła między organizmem a jego otoczeniem



Wymiana ciepła między człowiekiem a otoczeniem odbywa się głównie przez skórę!

Latem lub zimą sytuacja jest w miarę prosta. Pogoda nie kaprysi tak bardzo. Co innego jesień czy też zbliżająca się wiosna. Jak widać na przykładzie ostatnich dni zmiany mogą być kolosalne. Co zrobić?

A. Bądź wróżką i wywróż, jaka pogoda danego dnia się zmieni - nie ma zbyt wielu wrózek mówiąc oględnie.

B. Bądź jak Shrek. Jak wiadomo Shrek ma warstwy jak cebula. Czyli ubierajmy się na cebulkę.



Ubierając na siebie kilka warstw odzieży, zawsze możemy jakąś warstwę zdjąć lub też w miarę potrzeby dołożyć.

Na chłodną i zmienną pogodę sprawdza się taki model:



Jest wśród was wielu sportowców. W przypadku aktywności fizycznej przygotowanie stroju jest również ważne. Ważna jest bielizna termiczna, która zapewnia nam komfort termiczny w zmieniających się warunkach.

UBIÓR SPORTOWCA

Jak się prawidłowo ubierać w zależności od pogody?

The infographic features a vertical thermometer on the left side, with a red liquid level at the top and a blue liquid level at the bottom. The red level is divided into three segments, corresponding to the seasons: Lato (top), Wiosna/Jesień (middle), and Zima (bottom). The blue level is divided into two segments, corresponding to Zima (top) and Zima (bottom). The recommended clothing items are arranged in a grid, with each item labeled and corresponding to a specific temperature range on the thermometer.

Tempo	Ubranie
Wysokie	koszulka
Wysokie	spodenki
Wysokie	getry
Średnie	koszulka termoaktywna
Średnie	spodnie termoaktywne
Średnie	rękawiczki
Niższe	bluza
Niższe	czapka
Najniższe	spodnie dresowe
Najniższe	kurtka
Najniższe	komin

LATO

WIOSNA/JESIEŃ

ZIMA

FERAJNA

Pamiętajcie, lepiej gdy na początku treningu czy też planowanego długiego marszu jest nam troszkę za chłodno. W miarę jak będziemy się rozgrzewać temperatura będzie odpowiednia.

Przegrzanie może być gorsze
od uczucia lekkiego chłodu



Gorąco

Wiosną równie często a nawet częściej niż śnieg może zaskoczyć nas deszcz.
Bądź jak Anglik:

Noś parasol przy pogodzie!!!

Jak kto woli - może być kurtka czy też bluza z kapturem.



Wiem, że dziewczęta a i chłopcy też coraz częściej kierują się modą - to zrozumiale. Jednak trzeba też pamiętać, żeby słuchać zdrowego rozsądku i... mamy. Oto niezbędnik na zimne dni:



Pamiętajcie musimy zabezpieczyć swój organizm nie tylko przed zmianami temperatury ale i innymi czynnikami takimi jak wiatr deszcz czy śnieg. W czasie deszczu czy śniegu warto postawić na ubrania i buty nieprzemakalne. W wietrzne dni dobrze sprawdzi się ubranie 2-3 cienkich warstw („na cebulkę”) oraz kurtka z wysoką stójką i kapturem. Natomiast latem przy wysokich temperaturach warto postawić na przewiewne stroje z naturalnych tkanin, które pozwolą skórze oddychać.



Pamiętajcie, że strój nie może być wyłącznie modny
- powinien być wygodny i dopasowany do pogody.

Życzę wszystkim pogody na zewnątrz i pogody ducha
również.



Dziękuję za uwagę.

Do następnego razu - Ewa Nowikow