

Näpunäiteid pakaselisel talvel rõivastumiseks

Erki Vaikre, 2011

Eestimaalastel on heaks harjumuseks ka talviti oma vaba aega õues veeta, mõnel tuleb aga pakasega pikalt õues viibida töö tõttu. Allpool toob Erki Vaikre Kaitseliidust näpunäiteid, mis aitavad nii puhkajail kui ka tööinimestel probleemideta talvekülmas vastu pidada.

Olulisemaid möödapanekuid on õhutemperatuuri ja tuule koosmõjude mitteamvestamine. Nende koosmõju inimkehale on sootuks teine. Näiteks püsis vana aasta sees Põhja-Eestis õhutemperatuur mitu päeva miinus 16 kraadi ringis, mis ei ole ju midagi hullu. Paraku aga lisandus siin-seal ka tuul kuni 11 meetrit sekundis. Selline kombinatsioon annab ilmastiku tegeliku mõju inimkehale ca miinus 30 kraadi ja katmata kehaosad kahjustuvad väga kiirelt.

Kuidas aga käituda kas või miinus 15-kraadise külmaga? Õigesti valitud riietusest on isegi olulisem organismi üldseisund. Allpool mõned punktid, millest tasub kinni pidada.

- Tagada unevajadus – kurnatud organism on külmale tunduvalt vastuvõtlikum.
- Keha tuleb hoida pidevas liikumises – pikem liikumatus võib lõppeda ohtlikult.
- Vältige alkoholi – alkohol seob vett ja energiat, mida organism kasutab külma peletamiseks.
- Eelnev kehtib ka kohvi, musta tee ja tubaka kohta.
- Tarvitage vedelikke vähemalt kolm liitrit päevas ning soovitatavalt soojalt ja väikeste kogustena – külmaga on organismi veekulu suur.
- Pidage kinni hügieeninõuetest – määrdunud ja higised materjalid kaotavad soojapidavuses kuni 75 protsenti.
- Ärge raseerige – karvkate kaitseb nägu külma eest ja seda teeb ka loomulik rasu koos surnud naharakkudega.
- Jälgige kaaslase katmata kehaosi – kui need valkjaks ja tundetuks muutuvad, tuleb neid kiirelt hõõruda sooja saamiseks.
- Kasutage julgelt päikeseprille – lumelt võimenduv ere päikesevalgus kahjustab küllaltki ruttu nägemist.
- Käte-näo regulaarne pehmemdamine kas või kiirnuudlipaki õliga.

Ei piisa aga ainuüksi kehalisest valmidusest, kui seda ei kaitse õigesti valitud ümbrik. Järgnevalt mõned näpunäited riietumise kohta, enamasti lihtsad võtted ja teadmised. Rõivavalikul ei hakka aga kosmoseriideid reklaamima. Kel on mõnikümmend tuhat üle, leiab selle ise üles. Veel parem – annetage raha lastekodule.

- Riie peab olema kuiv ja puhas – märg riie on väga hea soojusjuht.

- Kasutage traditsioonilisi materjale, mis kõigile sobivad, odavad ja ei põhjusta allergiat ega kaaskodanike kadedust.
- Riietus peab olema avar ja kihiline - õhk hoiab sooja ning liibuv jope on see, mis selle ära nullib.
- Liikvele minnes eemaldage kiht või kaks. Pikemaks paigale jäädes peab muidugi algse olukorra taastama.
- Vill (eriti Merino) on parim soojahoidja – vanaema villasokkidest lapsepõlve karupüksteni.
- Ka lina on mõningatel juhtudel sobiv (veekindel present, võrkpesu).
- Vältige puuvilla – juba kergelt niiskudes on ta väga hea soojusjuht ning ta kuivab tohutult kaua.
- Sünteetika sobib eelkõige pealmiseks kihiks, kuid fliis ja plüüs on ka tänuväärsetelt soojad.
- Pealmine tuule- ja niiskuskindel kiht ei tohi olla täiesti veekindel, vaid peaks siiski olema hingav.
- Pöörake enim tähelepanu perifeeriale – käed-jalad-pea.

Konkreetselt minnes tooks siinkohal näitena ka sobivaid rõivatükke.

- Kaks paari villaseid sokke – õhemad (tugevamad) all ja paksemad (soojemad) peal. Vältige niidisokke.
- Saapavalikul võib piirduda tavalise paksutallalise avara tekstiil- või nahksaapaga. Vältige kummijalatseid.
- Alumine kindapaar villased sõrmikud, mille peale on head nahast või sünteetikast labakud mis vooderdatud plüüsi, fliisi või vatiiniga. Vältige nahast sõrmikuid – need on sama head, kui kummikindad.
- Peakattena on piisav ehitusmehe villane kiivrisukk (kaelakattega, avara näoavaga) koos vooderdatud jopekapuutsiga. Maski saate vajadusel üles rullida. Kõvema külma korral võib lisada ka vana hea läkiläki.
- Kaela kaitseks võiks kasutada villast torusalli. Väga hea ja mitmeti kasutatav on ka terroristi kaamelivillane pearätt.
- Kehariided olgu samuti kihilised – võrkpesu, seejärel õhuke villane pluus. Selle peal paks villane kampsun, mille peal fliis. Katva kihina kasutan vana armee coretex-jopet.
- Jalgadel on sarnane lahend – võrkpesu, õhuke villane pikk pesu, selle peal fliisvoodriga suusapüksid. Kõva tuulega kõige peal samuti vana coretex-püks.

Näitesse suhtuge mõistusega – kõva külma ja mõõduka tuulega on see paras, aga miinus 10-kraadise tuulevaikusega on see liiast. Maksumus pole sel sugugi suur – olen oma varustuse kokku ajanud ehituse- ja toidupoodidest ning militaarkaltsukaist soodsalt. Kindlasti on ka mitmeid elemente teil juba koduski olemas.

Riietuse valik ja sobivus on samas äärmiselt individuaalne ning siintoodu on pigem minupoolne isiklik nägemus. Kuid siiski on tõed ja kogemus need, millest tuleb valiku puhul lähtuda.