

NAUTI OLOSTASI

SÄÄSSÄ KUIN SÄÄSSÄ! On eri asia olla ulkona tuntikaupalla kuin juosta bussista kouluun.

Useamman tunnin ulkoiluun tarvitaan parempi vaatetus kuin koulumatkoille ja välitunneille. Varjainen metsä on huomattavasti kylmempi kuin aurinkoinen koulun piha. Toiminnallisissa tehtävissä liikutaan paljon, mutta välillä on aikoja, jolloin seistään paikallaan. Paikallaan ollessa tulee nopeammin kylmä kuin koko ajan liikkeellä ollessa.

Pukeutuessa ulkoilua varten kannattaa mieluummin pukea monta kerrosta vaatteita kuin yksi tai kaksi hyvin paksua vaatekerta. Alin vaatekerros on ihonmyötäinen ja siirtää kosteuden pois iholta, välikerros lämmittää (esim. villa ja fleece) ja päällimmäinen kerros suojaa tuulelta. Välikerroksia lisätään tarpeen ja sään mukaan. Muista myös sadetakki ja kumisaappaat sadesäällä!



Viileällä säällä voi laittaa paksun paidan, lämpimät lapaset ja varasukat reppuun, jotta ne voi pukea tarvittaessa. Jos pukee lähtiessä liian lämpimästi, tulee liikkuessa hikiseksi. Kun hikisenä seisoo, tulee kylmä nopeasti, jos ei ole varavaatteita puettavaksi.



Huolehdi myös siitä, että kenkiin mahtuu villasukat. Jalat on hyvä pitää kuivana ja vaihtaa sukat sekä kuivattaa kengät aina kun mahdollista. Käsiin puetaan lämpötilaan sopivat hanskat ja kaulaan huivi tai kauluri.

Päästä haihtuu paljon lämpöä. Pipo kannattaa laittaa päähän jo viileillä kevät- ja syyspäivillä lippiksen tai huivin sijaan. Talvella ohut pipo ei riitä, vaan tarvitaan kypärämyssy pipon lisäksi tai korvaläpäallinen paksu hattu.

Muista, että tuulisena päivänä tuntuu kylmemmältä kuin lämpömittari näyttää!

Mukavaa ulkoilua!



KEVÄT ja SYKSY

Pue 2-3 kerrosta vaatteita.

Alimmaiseksi:

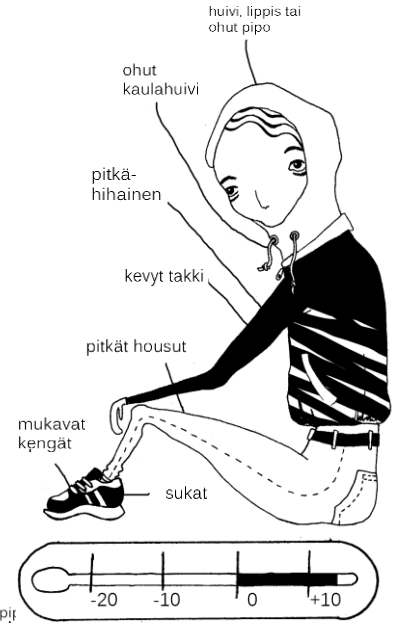
- t-paita, kerrastopaita tai poolopaita
- pitkät kerrastohousut tai leggingsit

Päälle:

- paksumpi pitkähihainen (esim. huppari)
- villasukat tai villapohjasukat

Ulkovaatteet:

- tuultapitävä, vuorellinen takki, sateella sadetakki
- tuultapitävät, vuorelliset housut, sateella sadehousut
- lenkkarit tai retkikengät, sateella saappaat
- ohut pipo
- hansikkaat
- kaulahuivi



TALVI

Pue 3-5 kerrosta vaatteita.

Alimmaiseksi:

- t-paita, kerrastopaita tai poolopaita
- pitkät kerrastohousut tai leggingsit

Välikerros:

- paksu kerrasto, jos kova pakkanen
- sukat tai villapohjasukat

Ulkovaatteet:

- toppatakki, mitä kylmempi ilma, sitä lämpimämpi takki
- ulkohousut, mitä kylmempi ilma, sitä lämpimämpi
- talvikengät
- kypärämyssy ja pipo tai paksu, korvia ja poskia suojaava talvihattu
- toppahansikkaat tai sormikkaat + lapaset
- kaulahuivi

Reppuun:

- varakäsineet
- villasukat
- paksu paita / villapaita

