



Bielizna termoaktywna

JAK JĄ WYBRAĆ?

Świetna, oddychająca membranowa kurtka, najnowszy fleece lub ocieplina, softshellowe spodnie... Wszystko po to, żeby w górach się nie zapocić i czuć się komfortowo. I bardzo dobrze! Ale jeżeli pod spód założymy bawełnianą bieliznę, to cały plan legnie w gruzach...

Co to jest bielizna termoaktywna i jak działa?

Każdy, kto chodził po górach, albo uprawiał jakąś inną aktywność na świeżym powietrzu w bawełnianej koszulce, ma z pewnością te same doświadczenia. Po chwili robi się ona wilgotna, następnie mokra i stan taki trwa do momentu przebrania jej na inną – suchą. Bawełna, jako naturalny materiał, jest przyjemna w dotyku i świetnie się sprawdza – w mieście lub podczas spaceru na plaży. Jej zastosowanie w outdoorze jest jednak

bardzo ograniczone. Nie nadaje się do bardziej wyťažonej aktywności: na narty, do biegania, czy w góry, niezależnie od tego, czy będą to mierzące kilka tysięcy metrów nad poziom morza skute lodem olbrzymy, czy łagodnie pagórki Beskidu Wyspowego. W takich sytuacjach zdecydowanie lepiej sprawdzi się popularna bielizna termoaktywna.

Bawełna wchłania bowiem wilgoć (pot) i wolno wysycha. O ile podczas aktywności przy dobrej pogodzie

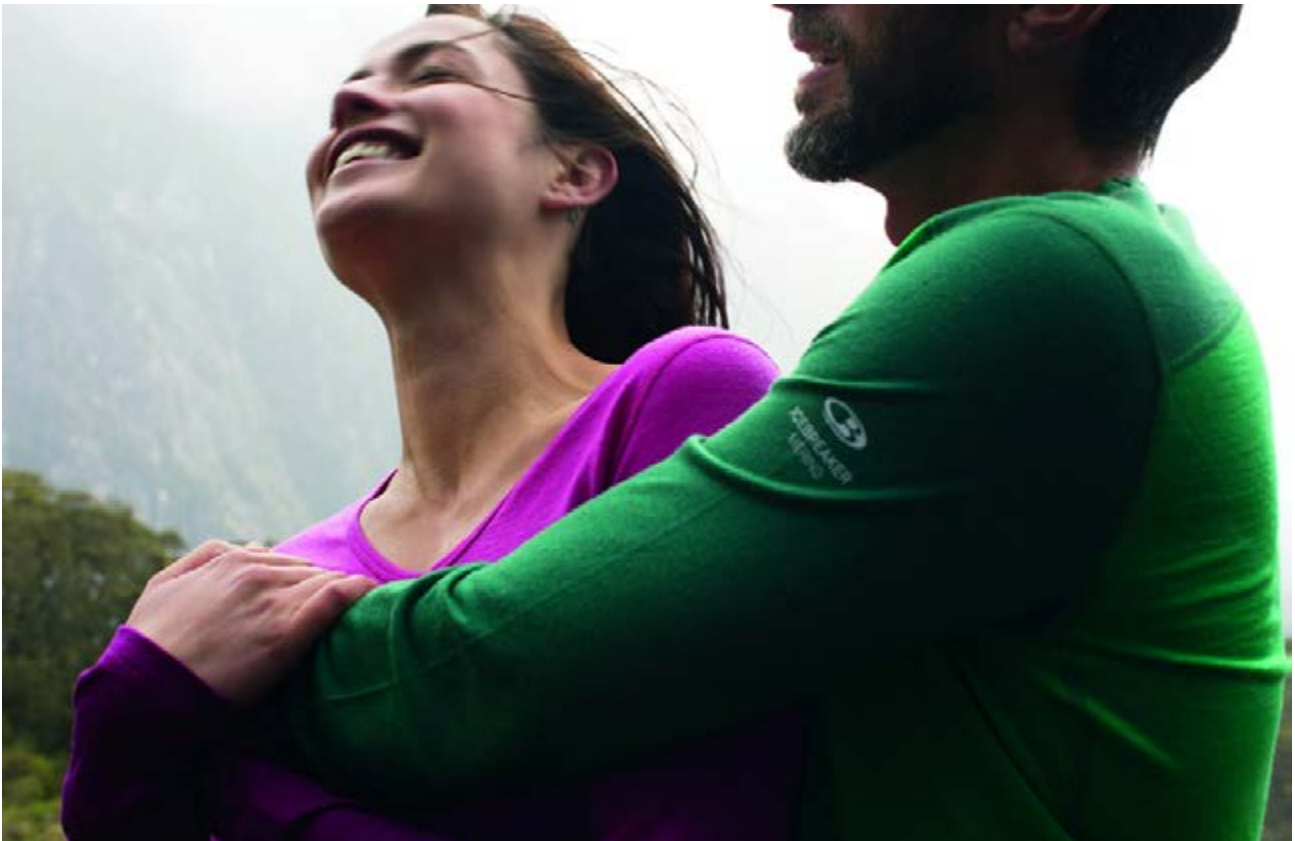


Komplet bielizny termoaktywnej – bluza i getry (fot.DynaFit)

można by to jeszcze od biedy zaakceptować (choć trudno to nazwać komfortem...), to większy problem pojawia się podczas postoju czy odpoczynku. Mokra koszulka natychmiast staje się zimnym okładem, a kalesony wilgotnym kompresem, które skutecznie nas wychłodzą. Jeśli dodamy do tego, nierzadko mocny, wiatr, robi się bardzo nieprzyjemnie, a długotrwałe przebywanie w mokrym ubraniu może doprowadzić do wychłodzenia i choroby.

Dlatego od lat standardem w górach i sportach outdoorowych jest bielizna termoaktywna. Wykonana jest ze sztucznych materiałów, głównie poliestru, czasem z różnymi domieszkami zwiększającymi rozciągliwość lub właściwości termiczne bielizny

(wyjątkiem jest wełna, której poświęcimy kilka słów w kolejnym akapicie). Co jakiś czas pojawiają się jeszcze głosy, że dzięki niej człowiek mniej się poci. Nie jest to oczywiście prawda, a sama bielizna nie ma wpływu na intensywność pocenia się (chyba, że założymy w lecie grubą bluzkę z długim rękawem...). Zadaniem bielizny termoaktywnej jest natomiast szybkie odprowadzenie nadmiaru wilgoci z powierzchni ciała na zewnątrz tkaniny i szybkie jej odparowanie (lub ewentualnie skuteczne „przekazanie” kolejnym warstwom oddychającej odzieży, jeżeli mamy na sobie ich więcej). Dzięki temu skóra pozostaje (względnie) sucha, a organizm nie musi tracić energii i ciepła podczas odparowywania wilgoci (potu) z powierzchni ciała. Bielizna termoaktyw-



Ciepła i wygodna bielizna z wełny merino (fot. Icebreaker)

na ułatwia więc odparowywanie potu i chroni nas przed nadmierną utratą ciepła, podnosi komfort i chroni przed otarciami. Oczywiście podczas intensywnej aktywności będziemy mieć wrażenie, że jest wilgotna, ale jest to nieporównywalne z bielizną bawełnianą. Wilgoć jest bowiem na bieżąco transportowana na zewnątrz tkaniny i odparowywana, a koszulka często podczas odpoczynków i przy zdjęciu plecaka całkowicie wysycha.

Może wełna?

Coraz większą popularnością cieszy się ostatnio także bielizna z wełny merynosów (merino wool). Jeżeli ktoś spodziewa się grubej, nadającej się jedynie na zimę i gryzącej jak góralski sweter bluzy, jest w srogim błędzie. Produkty z wełny merino są

gładkie, niezwykle przyjemne w dotyku i nadają się zarówno na lato jak i na zimę. Oczywiście także tutaj mamy szerokie spektrum modeli, grubości, krojów i rzecz jasna, producentów ubrań. Co istotne, odpowiednio dobrana, niezbyt gruba bielizna termoaktywna z wełny merino, może być bardzo uniwersalna, ponieważ dzięki swoim właściwościom będzie szybko transportować wilgoć z naszego ciała, a podczas chłodu skutecznie „grzać”, akumulując ciepło wytworzone przez organizm. Choć oczywiście optymalnym rozwiązaniem jest dobór odpowiedniej grubości pod konkretną porę roku. Wełna merino charakteryzuje się też właściwościami antybakteryjnymi, dlatego dłużej zapobiega ich namnażaniu, a w konsekwencji przykreemu



Bluzy termoaktywne (fot. Dynafit, Columbia, The North Face)

zapachowi. W zasadzie jedyną wadą produktów z wełny merino może być ich wysoka cena, choć biorąc pod uwagę syntetyczne produkty z górnej półki, poziom cen będzie zbliżony. Warto więc poważnie zastanowić się nad „nowym-starym” naturalnym materiałem.

Nie tylko koszulki

Mówiąc o bieliznie termoaktywnej mamy przede wszystkim na myśli koszulki (z długim lub krótkim rękawem). Warto jednak mieć na uwadze, że równie istotne są odpowiednie kalosy – to prawda, że nogi pocą się inaczej niż górna część naszego ciała, ale nie oznacza to, że mamy się kierować innymi kryteriami niż przy doborze koszulek. Bez trudu znajdziemy produkty o różnej grubości, odpowiednie zarówno do biegów górskich jak i pod „pancerne” narciarskie spodnie membranowe.

Wydaje się, że najbardziej zaniedbywanym elementem termoaktywnej garderoby jest bielizna sensu stricto, a więc majtki i staniki. Bawełniane podczas intensywnego wysiłku mogą stać się przyczyną nieprzyjemnych otarć, dlatego ważne jest, by te pierwsze warstwy wykonane były z termoaktywnych, odprowadzających wilgoć materiałów. Jeżeli pierwszy element całego układu nie zadziała, cała reszta wysokiej jakości odzieży na nic się nie zda.

Bielizna termoaktywna – jaką wybrać?

Mnogość bielizny termoaktywnej dostępnej na rynku może przyprawić o zawrót głowy. Nawet jeżeli odrzucimy ofertę słabszej jakości, czyli produkty hipermarketowe (których cena zaczyna się już od kilkudziesięciu złotych), to i tak rozpiętość cenowa produktów i ich liczba będzie bardzo duża.

Decydując się na konkretny rodzaj bielizny, zastanówmy się więc nad **rodzajem uprawianej aktywności, jej częstotliwością i warunkami**, z jakimi przyjdzie nam się zmierzyć. Są też marki, które specjalizują się w bieliznie termoaktywnej – ich produkty są z reguły wysokiej jakości.

Istotny jest **krój**. Dotyczy to koszulek i kalesonów, ale także majtek i biustonoszy. Zwróćmy więc uwagę na rodzaj i miejsca przeszyci – część produktów wykonana jest w technologii bezszwowej, dzięki czemu dużo lepiej przylega do ciała i nie powoduje otarć. Jeżeli bielizna termoaktywna posiada szwy, powinny być płaskie – jest to już w zasadzie standard. Sprawdźmy też, czy nie znajdują się one w newralgicznych dla preferowanej przez nas aktywności miejscach – np. pod szelkami plecaka, co powodować będzie otarcia.

Ważny jest też **właściwy rozmiar**. Kupujmy dopasowane ubrania, to ich skuteczność będzie większa (koszulka niekoniecznie musi nas opinać, ale nie może powiewać na wietrze jak flaga).

Istotna jest także **grubość materiału**, w zależności od pory roku, co jest sprawą oczywistą: lekkie i przewiewne produkty, mające niekiedy dodatkowe siateczkowe wstawki, nadadzą się na ciepłe dni; te, których używać będziemy wiosną czy jesienią zapewnić powinny minimum termoizolacji ciała;

a zimowe powinny dodatkowo pomagać w utrzymaniu odpowiedniej ciepłoty ciała (jednocześnie aktywnie transportując jego nadmiar na zewnątrz), dlatego na tę porę roku warto rozważyć nieco grubsze, a nawet stretchowe produkty.

Niektórzy producenci podpowiadają też rodzaj aktywności, zakres temperatur czy pór roku, w jakich powinna być używana ich bielizna termoaktywna, co ułatwi wybór, zwłaszcza jeśli nie możemy dotknąć danego produktu i samemu sprawdzić jego grubości.

Decydując się na koszulkę z długim rękawem, którą nosić będziemy w chłodniejsze dni podczas dużego wysiłku, a więc jako pierwszą, a jednocześnie zewnętrzną warstwę, warto rozważyć modele z krótką stójką i zamkiem do wysokości mostka. Ten drobny detal nie wpłynie drastycznie na wagę odzieży, a może się okazać przydatnym rozwiązaniem podczas zmiennej pogody. Zapięty „golfik” ochroni przed wiatrem i chłodem, a rozpięty pozwoli uwolnić nadmiar ciepła.

Nie od dziś wiadomo, że „bliższa ciału koszula, niż suknia”. Od dobrej jakości bielizny termoaktywnej będzie więc zależeć komfort uprawianej przez nas aktywności, a ona sama posłuży nam przez dłuższy czas. W tym względzie nie warto więc przesadnie oszczędzać. ■