

Prasideda slidinėjimo ir snieglenčių sporto sezonas, o tai reiškia, kad dabar pats tinkamiausias metas susimąstyti apie slidinėjimui skirtus drabužius ir kaip jais pasirūpinti po sportinės veiklos. „Yra keli niuansai, į kuriuos reikia atkreipti dėmesį, kai renkatės slidinėjimui ar snieglenčių sportui skirtą aprangą. Pavyzdžiui, akinius visada reikia matuoti kartu su šalmu, kad pamatytumėte, ar nėra tarpo, pro kurį pramogaujant gali prasiskverbti vėjas ar sniegas. Taip pat reikėtų atkreipti dėmesį, ar slidinėjimo akiniai turi keičiamą stiklą. Aprangos pasirinkimas, atvirkščiai, priklauso nuo to, kur planuojate vykti. Tačiau visada svarbiausia - manevringumas. Jeigu tam tikra apranga varžo jūsų judesius, tai reiškia, kad ji jums netinka“, - sako ilgametę patirtį turinti trenerė Lina Dranginytė.

Rinkdamiesi slidinėjimo aprangą, pradėkite nuo batų. Svarbiausia, kad batai būtų patogūs ir prisitaikytų prie jūsų kojų formos, o tai kartais sunku įgyvendinti, jeigu jūsų slidinėjimo apranga yra išnuomota. Kai įsitikinsite, kad žiemos sportas - jūsų aistra, tada galite įsigyti jums reikalingus drabužius ir įrangą. Žinoma, parduotuvių konsultantai padės jums išsirinkti geriausią aprangą, tačiau yra niuansų, kuriuos turėtumėte žinoti prieš eidami į parduotuvę.

Baltijos šalių orams turėtumėte pasirinkti universalią slidinėjimo striukę. Tai reiškia, kad reikėtų teikti pirmenybę medžiagoms, apsaugančioms nuo stipraus vėjo ir sugeria daug drėgmės, nes oro sąlygos paprastai būna gana permainingos. „Vandeniui atsparios striukės žymimos terminu „Waterproof“ (liet. neperšlampanti), po kurio eina skaitmeninis tankio žymėjimas, pavyzdžiui, 5 000 arba 10 000. Šilumos izoliacija taip pat yra svarbi, nes ji apsaugos jus nuo šalčio, jeigu nuspręsite pramogauti, esant -10 °C temperatūrai. „Primaloft“ laikoma viena iš geriausių termoizoliacinių ir apsauginių medžiagų. Kelnės ir striukės, pagamintos naudojant šią izoliacinę medžiagą, užtikrina puikią apsaugą nuo šalčio, kartu išlaikydamos maksimalų lengvumą ir nevaržydamos jūsų judesių, o tai yra būtina norint patogiai slidinėti. Ne mažiau svarbu ir vadinamoji membrana, nes ji apsaugo sportininko odą nuo šalčio ir drėgmės. Pavyzdžiui, „4F“ turi dviejų rūšių žieminių drabužių kolekcijas: NEODRY ir „Dermizax“. NEODRY membrana yra laidė orui ir puikiai apsaugo nuo sniego bei lietaus. O „Dermizax“ - orui laidė, vandeniui ir vėjui atspari membrana, sukurta atsižvelgiant į profesionalių sportininkų pageidavimus. Ji tinka slidinėjimo gerbėjams tiek Baltijos šalyse, tiek užsienyje. Tai ypač svarbu, jeigu nuspręsite slidinėti Šiaurės šalyse, pavyzdžiui, Skandinavijoje ar Kanadoje, ten, kur klimatas ne toks drėgnas, bet daug šaltesnis. Taip pat labai svarbu, kad striukė ir kelnės turėtų ventiliaciją, antraip aktyviai sportuodami galite perkaisti.

Apsauginius akinius reikia nešioti tik su šalmu, kad įsitikintumėte, ar nėra tarpo, pro

kuri gali prasiskverbti sniegas ir vėjas. Taip pat patartina turėti skirtingus slidinėjimo akinius, o jei tokios galimybės nėra, tuomet pirmenybę geriau teikti universaliems akiniams, kurie užtikrins gerą apsaugą ir nuo saulės, ir nuo blogo oro. Be to, svarbu, kad akinius ir šalną būtų galima naudoti ne tik slidinėjant, bet ir žiemą keliaujant, pavyzdžiui, važinėjant sniego motociklais ar užsiimant kitomis žiemos pramogomis. „Renkantis pirštines svarbiausia, kad jos būtų nepralaidžios vandeniui, antraip jos greitai sušlaps, o jūsų rankos pradės šalti. Įsitikinkite, kad vidinėje pusėje yra maža pirštinė, kurią galima dėvėti ypač šaltu oru. Kojinių pasirinkimas priklauso nuo to, kiek esate jautrūs šalčiui. Jeigu greitai sušalate – rinkitės storesnes kojines. Tačiau labai svarbi viena detalė: batai turėtų nepriekaištingai atitikti jūsų dydį, kitu atveju jūsų žiemos pramogos gali tapti labai nepatogios. Todėl geriau pirmenybę teikti termo kojinėms, nes jei išsirinksite batus, kurie puikiai prisitaiko prie jūsų pėdų, tada storoms kojinėms paprasčiausiai nebeliks vietos. Reikėtų nepamiršti šilto apatinio trikotažo: jis ne tik palaiko optimalią kūno temperatūrą, bet ir apsaugo likusius drabužius nuo prakaito, todėl rekomenduoju į žieminės aprangos rinkinį įtraukti ir termo apatinį trikotažą“, – paaiškina L. Dranginytė.

Gera žinia, kad visi jūsų slidinėjimo drabužiai bus naudingi ir kasdieniame gyvenime. Ši investicija nėra maža, tačiau pasiteisins, nes slidinėjimo striukę galėsite vilkėti ir kasdien. Šaltuoju metų sezonu ji jus sušildys ir apsaugos nuo blogo oro. Tas pat pasakytina ir apie termo apatinius rūbus, kurie pravers lietingomis žiemos dienomis ar ilgų pasivaikščiojimų metu.

Patartina tokio tipo aprangos valymą patikėti profesionalams. Rinkitės sausą valymą, kad brangūs drabužiai nebūtų sugadinti. Tačiau jei nuspręsite patys išsiskalbti aprangą, nepamirškite, kad tokie drabužiai neturėtų būti džiovinami ant radiatoriaus. Pirties, viryklės ir net radiatoriaus ar šildytuvo skleidžiama šiluma labai kenkia žieminės aprangos kokybei. „Žieminė sportinė apranga per naktį kuo puikiau išdžius pati, tačiau buvimas arti šilumos šaltinio gali ją rimtai sugadinti“, – priduria „4F“ prekės ženklo ambasadorė.

bikko.lt

Daugiau: [sportinė apranga](#)

