

## Мне нечего надеть: База комфорта

11.04.2013

Автор: **Маргарита Васильева**

Итак, в данной статье мы поговорим о самой интимной части outdoor-экипировки – о термобелье. Термобелье также называют базовым слоем или функциональным бельем, если обращаться к принципу трехслойности в одежде <http://alpindustria.ru/papers/3-layer.html>.



Вспомним, что есть термобелье.

**Термобелье** – это облегчающее тело нижнее белье, назначение которого состоит в управлении выделением влаги с поверхности вашего тела, то есть пота. Термобелье в самой значительной степени является регулятором температуры поверхности тела.

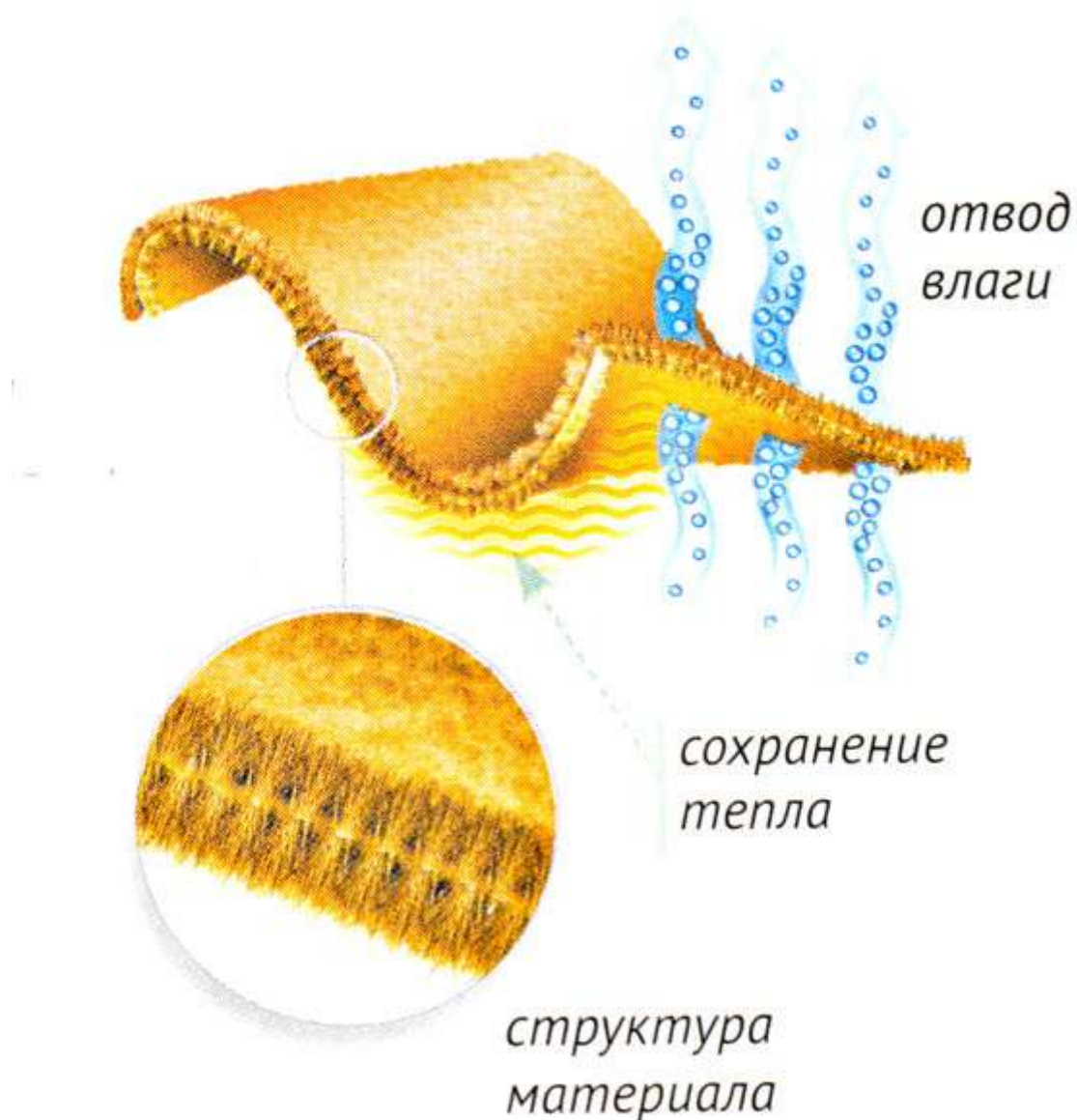
**Термобелье используется в самых разных условиях:**

- спорт на открытом воздухе с частой сменой активности: альпинизм, туризм, скалолазание, ориентирование и другие виды спорта, предполагающие смену периодов интенсивной нагрузки и относительного покоя;
- спорт в неблагоприятных погодных условиях: горные и беговые лыжи, сноубординг, велоспорт, мотоспорт и прочие, требующие повышенной теплозащиты;
- водные виды спорта: рафтинг, каякинг, яхтенный спорт и прочие виды, требующие сохранения свойств белья в условиях повышенной влажности;
- охота и рыбалка - эти виды спорта требуют, сохранения тепла и защита от влаги при сочетании физических нагрузок с длительными периодами покоя;
- пешие прогулки – в этом случае необходимо сохранение тепла в холодную погоду.

#### **Как же работает термобелье?**

Когда нижний слой одежды накапливает испарения тела, эта влага охлаждает наш организм. Для того чтобы влага быстро отводилась от вашего тела, она должна испаряться с максимальной площади. Такую работу базового слоя могут обеспечить синтетические материалы, они эффективно распределяют влагу по своей внешней поверхности, откуда она стремительно и благополучно испаряется. Результат – сухое белье, которое не липнет к телу, и при остывании не дает ему переохладиться, поры тела «дышат». В итоге даже люди с очень активным потоотделением могут сохранить свой комфорт при активности.

Влаговыведение - это основная функция термобелья, но иногда термобелье может нести в себе дополнительные функции, такие как утепление. Для этого дополнительно используются натуральные и синтетические материалы.



**Термобелье разделяют на несколько видов в зависимости от активности и условия применения.**

**«Влаговыводящее» или белье для высокой активности.**

Термобелье данного типа используется для выведения лишней влаги при физической работе, занятиях спортом или активном отдыхе. Такое термобелье производится из специальных видов синтетики. Термобелье данного типа можно использовать как при низких, так и при высоких температурах воздуха, поэтому его также называют функциональным. Иногда такое белье называют летним, но такое название очень условно, все зависит от вашей активности и потоотделения. Есть люди, которые круглый год используют только влаговыводящее белье. Один их видов влаговыводящего термобелья – **«зональное»** или **«зонированное»**. В зональном белье выделены зоны, в которых происходит максимальное выделение влаги. Эти зоны выполнены из самых отводящих материалов, в то время как другие зоны могут быть выполнены из материалов чуть хуже отводящих, но более износостойких. У мужчин и женщин зонирование несколько отличается.

**Теплосберегающее или белье для низкой активности.**

Такое термобелье используется для согревания в условиях пониженных температур, при низком или среднем уровне физической активности. В таком белье используются утепляющие материалы, которые работают за счет объемного или ячеистого плетения нитей материала. Такое белье иногда называют зимним, но это тоже условное понятие, так как всегда можно найти «где лето перезимовать».



***Гибридное или белье для средней (комбинированной) активности.***

Гибридное термобелье сочетает свойства теплосберегающего и влаговыводящего типов. Принцип его действия состоит в одновременном уменьшении теплообмена и выводе влаги путем использования двух слоев различных типов ткани при пошиве.

*После того как мы выяснили что такое термобелье, какое оно бывает, настало время поподробнее рассказать о материалах, использующихся для создания термобелья.*

**Синтетические материалы и технологии.**

Термобелье только из синтетических материалов обладает рядом преимуществ, как прочность, эффективный отвод влаги и прочие.

Полиамид (poliamid) - это общее название целой группы синтетических волокон. Этот материал обладает высокой прочностью и износостойкостью, эластичностью, не впитывает влагу, а также обеспечивают теплоизоляцию.

Применение полиамида в сочетании с натуральными материалами, например, шерстью, позволяет получить качественное утепленное термобелье.

Полипропилен (polipropilen) – синтетическое волокно устойчивое к различным органическим и не органическим воздействиям, обладает хорошими теплоизоляционными свойствами, эластично и устойчиво к изгибам. Полипропилен имеет высокую гигроскопичность - эффективно отводит влагу, оставляя тело сухим.

Полиэстер (Polyester) – распространенное синтетическое волокно устойчивое к стирке и атмосферным воздействиям. Изделия из полиэстера хорошо держат форму.

Polartec – это целая серия материалов на основе полиэстера, один из его аналогов флис (Fleece) Обладает высокой теплоизоляцией, легкий, эффективно отводит избыточную влагу. Применяется в производстве самых различных видов термобелья. В зависимости от вида Polartec и его процентного содержания достигаются разные свойства белья. При изготовлении термобелья чаще всего используется Polartec Power Dry и Polartec Power Stretch.

Coolmax – созданный по данной технологии на основе полиэстера материал, за счет особого устройства нитей эффективно отводит влагу, очень быстро сохнет (в 2 раза быстрее хлопка), не впитывает запахи, легкий. Из этого материала часто производится влаговыводящее термобелье.

Thermolite (термолайт) – полые синтетические волокна разработанные компанией DuPont. Материал из этого волокна - отличный теплоизолятор, мгновенно отводит избыточную влагу, имеет легкий вес, не садится, приятен на ощупь.

Thermolite применяют в производстве термобелья для экстремальных условий и низких температур.

Эластан (elastan) он же лайкра (Lycra), спандекс - очень тонкие синтетические волокна с очень большой степенью

эластичности, могут выдерживать семикратное растяжение. Применяются в спортивном термобелье. Материал стоек к атмосферным воздействиям и загрязнению.

#### **Натуральные материалы.**

Традиционно считается, что натуральные материалы наиболее естественны и безопасны для человека. Термобелье из таких материалов не предназначено для использования в видах, где за счет высокой физической активности выделяется много энергии, а соответственно тепла и пота.

Шерсть – термобелье с содержанием шерсти обладает отличными теплоизоляционными свойствами, благодаря своей структуре шерсти, особенно если это шерсть австралийских овец меринос. Благодаря шерсти создается воздушная прослойка, обеспечивающая теплоизоляцию. Шерсть мериноса кроме этого обладает и не плохой гигроскопичностью (способностью поглощать влагу), вплоть до 30 % от своего объема.

Шерсть Мериноса – этот вид шерсти можно выделить отдельно. Меринос - это тонкорунная шерсть, состриженная с холки овец, выращиваемых в специальных питомниках в Австралии, Новой Зеландии и других странах. Помимо преимуществ обычной шерсти, шерсть Мериноса обладает уникальным эффектом самоочистки: сердцевина каждого волокна состоит из двух типов ячеек с неодинаковыми свойствами поглощения влаги, и при повышенной влажности воздуха одни ячейки заполняются водой и разбухают, другие меняют свои размеры, появляется трение волокон между собой. Шерсть Мериноса гипоаллергенна: волокно Мериноса длинное, шелковистое и обладает исключительным качеством — не раздражает кожу, в отличие от обычной шерсти волокно лишено колючих чешуек.

Бамбук – волокно из этого материала обеспечивает отличную воздухопроницаемость и гигроскопичность, благодаря своей микропористой структуре. Кроме того бамбуковое волокно обладает естественным антибактериальным эффектом, не вызывает аллергии. Термобелье с применением волокон бамбука встречается довольно редко.

Чаще всего используется термобелье из синтетических материалов, т.к. оно обладает неоспоримыми преимуществами, но и натуральные материалы применяются в изготовлении термобелья. Современные технологии позволяют извлечь максимум полезных свойств из натуральных материалов, при помощи высокотехнологичной обработки и подбора необходимого процентного содержания.

При выборе термобелья следует ответить для себя на такие вопросы:

***Для какой деятельности вы выбираете белье?***

***Насколько подвижна эта деятельность?***

Исходя из этих факторов, вы уже выбираете тип белья и материалы, из которых оно изготовлено.

Всегда учитывайте и тот фактор, как часто вы сможете менять термобелье.

Материал термобелья при ношении «забивается» частичками отмершей и отслоившейся кожи, а также солями пота, соответственно при долгом ношении свойства белья слабеют, так как распределение влаги по поверхности ткани происходит уже не так эффективно. Белье, созданное только для влаговыведения, дольше может сохранять свою основную функцию.

И не бойтесь часто стирать термобелье: лучше купить новое, чем жалеть и мучиться в старом.

- Если вы можете менять белье относительно часто, то лучше приобрести комплекты белья разного вида.
- Если же вы не сможете поменять белье несколько дней, то лучше выбрать влагоотводящий вариант, а утепление можно обеспечить усиленным утепляющим слоем.
- Если вы до конца не определились с областью применения термобелья, возьмите универсальное гибридное белье.

Стоит ещё обратить внимание на один интересный момент. Очень часто в магазинах клиенты удивляются, ***зачем нужны брюки и кальсоны длиной 3¼?***



Такое белье создано, для горнолыжного спорта и условий где применяется высокий ботинок, а соответственно и носок. Белье в полную длину, заправленное в ботинок, носок создаст дискомфорт и может натирать.

**Важно!**

Выбор точного размера модели особенно важен для термобелья, т. к. недостаточное облегание понизит эффективность вещи, а чрезмерное – будет сковывать движения. В идеально подходящем вам термобелье вы не должны чувствовать никаких швов, белье не должно тереть или жать.

**Осторожно, не ошибитесь!**

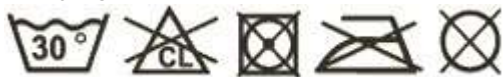
Не стоит совершать классическую ошибку и одевать под термобелье хлопковую майку, а потом сокрушаться: «А чего это хваленое термобелье не работает?».

**И ещё...**

Бегите! Бегите, от тех консультантов, которые Вам будут говорить, что белье рассчитано на какую-то конкретную температуру. Так не бывает, ибо помимо влияния внешней среды, влага выделяется в зависимости от того как работает в вашем организме терморегуляция.

Помните, термобелье подбирается очень индивидуально.

**Внимание!**



Приобретая термобелье вы должны знать и помнить о правилах ухода за ним.. Чтобы белье не утратило своих свойств, его нужно стирать руками или в машине-автомат на режиме «деликатной стирки».

Температура тоже важна – не более 40С.

Порошки и отбеливатели с хлором разрушают первоначальную структуру термобелья, поэтому лучшим решением будут жидкие средства для стирки деликатных тканей или мыло. Химическая чистка тоже губительна для термобелья.

После стирки термобелье не выжимают и сушат без дополнительных источников тепла.

**Помните!**

Термобелье относится к нижнему белью, поэтому после покупки термобелье нельзя обменять (п. 5 перечня непродовольственных товаров надлежащего качества, не подлежащих возврату или обмену).