

### Roba Interior (1a. capa)



Que és? És feta de teixits transpirables com el polipropilè i el polièster. A l'hora de triar-la cal recordar que el color fosc absorbeix més la calor, per tant et manté més calent i s'asseca més ràpid. Els colors clars absorbeixen menys la calor del sol, així doncs són més útils en dies calorosos. Es una roba multiús ja que es pot fer servir a l'estiu com a capa única.

No sol disposes de peces per a la part superior del cos, sinó que també les tens per a la part inferior. Aquestes poden cobrir la totalitat de les cames, la meitat o tres quartes parts.

Utilitats i funcions: Aïllant tèrmic, mantenir el cos sec i allunyar la humitat de la pell.

Característiques: La peça ha de ser fina, ha d'anar ajustada al cos i ha de ser suficientment llarga per a cobrir bé els ronyons. S'utilitzen en la seva fabricació els teixits sintètics (mai el cotó), ja que afavoreixen l'aïllament i tenen a més la propietat d'eixugar-se ràpidament, tot i mullats amb la nostra pròpia suor.

Manteniment i precaucions: Convé rentar sovint la peça, ja que la descomposició dels àcids orgànics, i la sal i el bacteris que conté la suor, provoquen mala olor i alteren les propietats de transpiració del teixit.

### Folre Polar (2a. capa)



Que és?. És l'antic jersei de llana reconvertit en una pelfa de un material sintètic: el polièster. És una peça que ha de mantenir-nos calents en tot moment i sota qualsevol circumstància climatològica. Ha de permetre el pas de la calor corporal però evitar l'entrada de l'aigua de pluja. Però com s'ho fa la pelfa perquè l'aigua de l'exterior no la traspassi? Aquesta qualitat es deu a que el polièster és una fibra hidròfoba. La fibra de polièster absorbeix menys de l'1% del seu propi pes en aigua fins i tot quan el teixit està xop. Literalment, l'aigua no té lloc en la fibra de polièster i l'aire contingut en aquesta es manté amb la seva calor i no es deixa desplaçar per l'aigua. Això no significa que sigui impermeable o repel·lent a l'aigua, sinó que l'aigua només cap en l'espai entre fibres, sense entrar en l'interior d'aquesta, per això pot estar completament mullada però continuar emmagatzemant l'escalfor en l'interior de les seves fibres.

Barrejada amb altres tipus de teixits la poden convertir en tallavent, elàstica, ultra-resistent al fregament, etc..

Utilitats i funcions. El principal aïllant tèrmic del nostre equip, tallavent, mantenir el cos sec.

Característiques.

\* a) Com a roba interior. 2ª pell. La peça ha de ser poc gruixuda i ajustada al cos.

\* b) Com a roba intermèdia. Interessa obertura total (incloent-hi aixelles i pit) i coll alt. En aquest cas han de deixar cert grau de capacitat de moviment.

Es fabriquen en diversos gruixos (Polartec 100, 200, 300...), factor que s'ha de considerar en funció de l'activitat que anem a realitzar. Es pot optar per un paravent si es preveu que aquesta peça intermèdia també tindrà una funció de peça exterior.

Manteniment i precaucions. Convé rentar sovint la peça (admet ser rentada en rentadora sense més). L'únic problema que tenen (depèn del fabricant) és la formació de boletes sobre el teixit (píling) que fa que aquest es vagi deteriorant.

### Equip de tempesta o exterior (3a. capa)



Que és?. La capa exterior ideal seria: aïllant total al vent i a l'aigua, i completament transpirable. No existeix cap peça que pugui complir per si sola tots aquests requisits, però podem emprar alguns trucs:

Un d'ells consisteix a tenir una única coberta exterior multifuncional, per exemple un conjunt de pantalons i jaqueta de Gore-Tex (recorda que es tracta d'una làmina de tefló amb diferents noms comercials), amb ella probablement no necessitem res més.

Un altre truc seria portar dues capes exteriors: una tallavent transpirable (un folre per exemple) més una impermeable no transpirable. Així faríem servir la tallavent en condicions normals de fred, vent i pluja dèbil i la impermeable només amb forta pluja. Com a positiu tens el preu i la major ventilació en temps sec, en negatiu et trobaràs en cas de pluja i exercici físic intens que la falta de transpiració et farà suar abundantment i et veuràs ràpidament mullat per dins i per fora. Aleshores anul·larà l'efecte de la primera i de la segona capa fent-te sentir tremendament incòmode (recorda que una capa que no sigui transpirable anul·la aquesta capacitat de les altres al fer de barrera, desfent la teoria de les 3 capes).

Utilitats i funcions. Barrera exterior per protegir dels elements: aigua i vent bàsicament. No escalfa.

Característiques. Teixit impermeable i transpirable, costures termosegellades, reforços en punts de fricció, protecció de punts febles com les cremalleres. S'ha de tenir sempre present que una roba totalment impermeable no és transpirable i que una roba totalment transpirable no és impermeable. La seva capacitat aïllant és molt petita, pel que s'han de complementar amb teixits aïllants.

a) Part superior del cos: disseny llarg o curt, obertures de ventilació addicionals sota els braços, caputxa àmplia i regulable, que tanqui bé, amb visera, faldó al coll i cordó ajustable perquè l'aigua no ens escorri per la cara i el coll. La caputxa ha de permetre portar sota una gorra (o casc) i no ha de reduir la visibilitat lateral. Ha de tenir també:

\* Obertures ajustables en cintura, aixelles, costats i punys.

\* Una cremallera frontal de doble cursor que es pugui obrir des de baix i des de dalt fins i tot amb guants.

\* Butxaques fàcilment accessibles amb els guants posats i amb la motxilla carregada.

b) Part inferior del cos: cremalleres laterals per poder vestir-se amb les botes posades, paraneu incorporat, de pitet o només fins a la cintura, cremallera posterior.

Recorda que la talla ha de ser gran per portar sota altres peces sense impedir el moviment.

Manteniment i precaucions. És convenient rentar la peça periòdicament perquè la brutícia obstrueix els microporus i això afecta al rendiment, val la pena fer servir un detergent especial per Gore, assecar-la en una assecadora d'aire calent va bé, segons el fabricant, perquè reactiva el tractament hidropel·lent. Sigui com sigui, l'ús disminueix les propietats de la membrana i val la pena aplicar solucions de restitució de la impermeabilitat.

### Vestimenta de ploma



Que és?. Es una peça de roba (superior o inferior) pensada per temperatures molt baixes, Es farcida de plomes, aquest farcit es compon almenys dels següents elements: Flocs de duvet (plomes del pit de l'ànec, l'oca o el cigne), (el bo) Fibres de plomes, plomes petites, fragments residuals d'altres plomes (el no tan bo).

Per exemple, un duvet etiquetat 90/10, significa que està compost de 90% de flocs de duvet mes un 10% de plomes petites, fibres de plomes i residus. Una presència major de petites plomes i residus implicarà un pes més elevat i una menor capacitat d'inflat. Els menys bons fan servir fibres artificials com a farciment .

A causa de la seva estructura tridimensional i de la seva aptitud per inflar-se, cada floc de duvet, emmagatzema més aire que cap producte sintètic. Cada vint-i-cinc grams de bon duvet, contenen al voltant de dos milions de filaments peluts que s'entrecreuen i se solidaritzen per formar una capa protectora d'aire, que reté la calor i aïlla del fred. A causa de la seva elasticitat es pot comprimir per als transports i, simplement sacsejant-lo recobra de nou la seva forma i la

seva capacitat aïllant.

Utilitats i funcions. El millor en cas de fred intens i constant, però ocupa molt espai, limita molt els moviments i resulta molt difícil d'assecar si es mulla.

Característiques. Tenen diferents quantitats i qualitats de farcits. No cal que siguin impermeables ja que normalment les precipitacions que ha de suportar són en forma de neu.

Manteniment i precaucions. És convenient rentar la peça periòdicament amb un sabó suau (o especial per ploma) per a evitar que el farciment es compacti i deixi de mantenir la seva esponjositat natural. La capacitat d'abrasió de aquestes peces és molt limitada, al tanto amb les enganxades!

### **Protecció del cap**

Que és?. El cap representa aproximadament, el 20% de la superfície corporal, però en no tenir protecció de teixit adipós, pot irradiar fins un 40% de la calor del nostre cos. Cal, protegir-lo adequadament tant del fred, com del sol. Ja saps allò de que si tens fred als peus tapa't el cap!

Utilitats i funcions. Evitar refredament de cap i cara. El nas i les orelles són parts especialment sensibles a congelacions. Així com la protecció integral del cap exposat al sol.

Característiques. Pel fred existeixen diferents tipus, des de les orelleres al passamuntanyes passant per la clàssica gorra. Fets amb diversos materials però amb preferència per les fibres artificials. Per les jornades de sol pot ser útil qualsevol barret o gorra de colors clars. Quan ens trobem en mig d'un vendaval ens serà molt útil una màscara de neoprè i un "Buff".

Manteniment i precaucions. El vent es el màxim enemic del barret, ves al tanto, aquest problema no el tens amb el "Buff". Aquesta peça es multiús amb infinitat de possibilitats i combinacions .

### **Protecció de les mans**



~~Quello è un guanti di lavoro in pelle. È un guanto di lavoro in pelle. È un guanto di lavoro in pelle.~~



~~Quello è un guanto di lavoro in pelle. È un guanto di lavoro in pelle. È un guanto di lavoro in pelle.~~



~~Quello è un guanto di lavoro in pelle. È un guanto di lavoro in pelle. È un guanto di lavoro in pelle.~~