



Заслуженный врач России Наталья Богданова

Информационный бюллетень Как правильно подобрать термобельё



Хотите, чтобы зимняя прогулка приносила только радость?

Секрет — не в том, чтобы надеть всё самое тёплое, а в том, чтобы одеться правильно. И здесь нам на помощь приходит **послойная концепция одежды для активного отдыха** (см. Информационный бюллетень “**Как правильно одеваться на зимние прогулки**”), одним из важных элементов которой является термобельё.

Термобельё — это нательная одежда с функцией терморегуляции, которая поддерживает комфортный для тела температурный режим, защищает от



Заслуженный врач России Наталья Богданова

переохлаждения и перегрева. В отличие от обычного такое бельё лучше сохраняет тепло при пребывании на улице в холодную погоду, сводя его потери к минимуму. Оно эффективно отводит влагу, не допуская её впитывания в ткань (именно мокрая одежда является основной причиной переохлаждения).

Насколько хорошо оно будет справляться с перечисленными задачами, зависит от того, насколько выбранное вами термобельё соответствует уровню вашей физической активности, температуре на улице, от количества слоев ткани и других критериев, о которых мы расскажем.

❄️ Перед вами — гид по подбору термобелья.

Мы представили его в формате **чек-листа** (от англ. checklist — «контрольный список»). Это позволит вам подобрать термобельё действуя по заранее намеченному плану, чтобы не упустить ничего важного. Проходя по очереди каждый пункт, мы будем сверять свои действия с, как сейчас любят говорить, этой дорожной картой и базовыми требованиями. Выполненные пункты (или, что тоже самое, результаты проверки на соответствие критериям) отмечаем галочкой.

Сохраните эту памятку — она сэкономит вам нервы и убережет от простуд!

Итак приступим.



Заслуженный врач России Наталья Богданова

☑ **Определить задачу**

Для спокойных прогулок

Лучше подойдет термобелье с высоким уровнем теплоизоляции. Оно удерживает тепло, но не обязательно быстро выводит влагу.

Для активных занятий (коньки, лыжи, ходьба)

Выбирайте белье, которое быстро отводит влагу, чтобы тело не остывало после активности.

☑ **Выбрать термобельё по степени утепления**

Термобелье бывает:

Легкое – для межсезонья до **-5°C**

Среднее – универсальный зимний вариант до **-15°C**

Теплое – для сильных морозов и низкой активности до **-25°C**.

Если выбираете для ребенка, то при спокойных прогулках подойдет более теплая модель



Заслуженный врач России Наталья Богданова

☑ **Выбрать материал термобелья**

Меринос (100% или смеси)

Мягкий, теплый, натуральный. Хорошо регулирует температуру, не вызывает перегрева. Подходит для детей и чувствительной кожи.

Синтетика (полипропилен, полиэстер)

Лучше отводит влагу и быстро сохнет. Идеальна для спорта и активного отдыха.

Смешанные ткани (шерсть + синтетика)

Оптимальный вариант: тепло + быстрый вывод влаги. Универсальный выбор для зимы.

☑ **Правильно подобрать термобельё по размеру**

Правильное термобелье:

- ✓ Сидит плотно, но не сдавливает
- ✓ Не собирается складками
- ✓ Не натирает швами (у качественных моделей плоские швы)

Если белье свободное- теплоизоляция снижается!



Заслуженный врач России Наталья Богданова

Имейте в виду:

Параметры в размерных таблицах у мужчин и женщин не совпадают. Крой у стандартных моделей отражает особенности анатомии тел: размер М у мужчин не соответствует таковому у женщин.

Женские комплекты могут иметь дополнительное утепление в ключевых зонах — в областях груди, живота, ягодиц. Это хороший выбор, если вы рассчитываете находиться на холоде без активных движений.

Как выбрать мужское термобельё

Чтобы подобрать мужское термобельё по размеру, используют таблицу производителя: она включает международные размеры S, M, L, XL, XXL, XXXL. Выбор модели осуществляют после замеров пропорций тела, но рекомендуется не пренебрегать примеркой. Одежда должна плотно облегать тело, но не создавать излишней компрессии. Присядьте, помашите руками — движения не должны быть скованными.

Как выбрать женское термобельё

Чтобы подобрать женское термобельё по размеру, также опираются на таблицу от производителя: она включает международные размеры XS, S, M, L, XL, XXL. При выборе модели для женщин также рекомендована примерка: обращайте внимание не



Заслуженный врач России Наталья Богданова

только на комфорт, но и толщину белья, выраженность швов. У женщин повседневная одежда обычно более облегающая, чем у мужчин; важно, чтобы под ней было удобно носить бельё.

Особая отметка: компрессионное термобелье

Оно будет полезно многим любителям активного отдыха. Его компрессионный эффект стимулирует приток артериальной, богатой кислородом крови к мышцам, а также помогает оттоку венозной крови, предотвращая застойные явления и отёки, делая его особенно необходимым людям, склонным к отёчности и варикозному расширению вен.

Выбирать компрессионный трикотаж стоит после консультации врача, поскольку даже неявные проблемы с сердечно-сосудистой системой определенных видов являются противопоказанием к ношению компрессионного термобелья.

Помните!

Ваше здоровье – в Ваших руках!

Берегите его!