

Harjoittelu kylmässä

– optimoi suorituskyky ja vältä riskit



Vaatetus



Peitä pää ja raajojen ääreisosat lämpötilan ollessa alle +5 °C.



Minimoi kylmän pääsy vaatekerrosten väliin .



Älä sido kenkiä liian tiukalle. Vaihda sukat jos ne kastuvat.



Suosi tuulenpitäviä materiaaleja.



Helpota kerrospukeutumisella eristävyyden säätelyä.



Valitse kosteutta iholta siirtäviä materiaaleja.

Harjoitusten suunnittelu



Suunnittele harjoitukset olosuhteet huomioiden



Vältä hyvin rasittavia harjoituksia kylmässä



Huolehdi riittävästä ravinnosta ja nesteytyksestä



Lämmittele hyvin ennen varsinaista suoritusta.

Huomioi tuulen vaikutus pakkasen purevuuteen!
Liikkuminen ilmavirtaa vastaan lisää kylmentävää vaikutusta entisestään.