

Dođru Giysilerle Kışın da Doğanın Keyfini Sürebiliriz!

Sođuklar bastırınca çoğumuz doğa yürüyüşlerini ilkbahar gelinceye kadar rafa kaldırıyoruz. Oysa kışın da keşfedecek pek çok şey var! Dođru giysiler giydiğimizde doğa yürüyüşleri kışın temiz havayı içimize doldurduğumuz keyifli bir etkinliğe dönüşür.



Dijitalma / Alamy

Tüm bedenimizi sıcak ve kuru tutarsak doğada olabildiğince uzun zaman geçirebiliriz. Bu nedenle giysi seçerken yağış ve sıcaklık durumlarını göz önünde bulundurmak gerekir. Üşümek kadar terlemek de rahatsızlık verir. Ayrıca terlediğimizde giysilerimiz ıslandığından bir süre sonra üşürüz.

Lahana gibi kat kat

Kat kat ince giysiler giymek vücut ısısının daha kolay ayarlanmasını sağlar. Yürürken fazla ısındığımızda üstümüzden bir kat çıkarabiliriz, atıştırma molası vermek için durduğumuzdaysa tekrar o katı giyebiliriz.

Doğrudan tenimizin üzerine giydiğimiz giysilerin teri hızlı bir şekilde dışarı vermesi önemlidir. Bunun için yün ya da özel kumaşlardan yapılmış içlikler giyilebilir. Çok soğuk havalarda üst üste birkaç kat içlik giyebiliriz.

Ara kat olarak giyilen yün ya da polar giysiler soğuğa karşı yalıtım sağlar. Ayrıca yağış yoksa, hava çok rüzgârlı ve soğuk değilse bu giysiler dış kat olarak da giyilebilir.

Soğuk havalarda iyi ısı yalıtımı sağlayan, rüzgârlı havalarda rüzgârı geçirmeyen, yağışlı havalarda da su geçirmeyen bir dış kat giymek gerekir. Hava çok soğuk olmasa da ıslanmak ve rüzgârda kalmak vücut ısısının düşmesine neden olabilir.

Soğuk havalarda en çabuk ellerimiz üşür. Ellerimizi korumak için eldiven giyebiliriz. Vücudumuzun baş ve boyun bölgelerinden ısı kaybı çok olur. Bu nedenle bu bölgeleri de soğuktan korumak gerekir.

Özellikle karlı havalarda ayaklarımızın sıcak kalmasını sağlamak için kalın bir çorap ve su geçirmeyen ayakkabılar giymeliyiz. Ayrıca ayakkabıların ayağımızı sıkmasına dikkat etmeliyiz. Sıkı ayakkabılar kan dolaşımını azaltarak ayaklarımızın üşümesine neden olabilir.



Artık hazırız!

Çok uzağa gitmemiz şart değil, yakınlardaki bir parkı da ziyaret edebiliriz. Yalnız toplayacağımız kozalak ve yaprak gibi doğal malzemeleri koymak için yanımıza bir de heybe almayı unutmayalım! Yürüyüşten sonra bunlarla harika etkinlikler yapabiliriz.

Kış doğa yürüyüşünüzde iyi eğlenceler!

Banu Binbaşaran Tüysüzoğlu