



TĚHOTENSTVÍ, DĚTI 07. 09. 2020

## Oblečení do deště: Čemu věnovat pozornost?

**Ačkoli tanec v dešti, hrátky v loužích nebo prostě zmoknutí nikomu neublíží, ať se nám to líbí nebo ne, pokud v mokřém oblečení zůstáváme v nižších...**

Oblečení do deště je téma celého roku, ale podzim si nepromokavé oblečení vyloženě žádá. I když nás ještě čeká babí léto, kdy slunce potěší naši psychiku a dodá poslední zrnka vitamínu D, nekompromisně se chystají typické podzimní plískanice. Když zrovna neprší, objevuje se mlha, která prostor zvlhčuje. Na co se zaměřovat při výběru oblečení do deště? A jsou opravdu nejlepší drahé produkty s membránou?

### Oblečení do deště: Proč ho řešit?

Ačkoli tanec v dešti, hrátky v loužích nebo prostě zmoknutí nikomu neublíží, ať se nám to líbí nebo ne, **pokud v mokřém oblečení zůstáváme v nižších teplotách déle, výrazně se zvyšuje riziko vzniku různých zdravotních obtíží.** Rýmou a potížemi s dýchacími cestami počínaje, zánětem

močových cest konče. Přidat se mohou i komplikace v podobě zápalu plic nebo revmatických obtíží. **Pokud se vám podaří promoknout, je dobré tělo rychle zahřát** nejen teplou sprchou a zabalením do deky, ale též polévkou nebo čajem (pozor, zelený čaj ochlazuje!).

## Oblečení do deště: Pro koho a kam?

Dříve než začnete problematiku oblečení do deště začnete řešit, je třeba zvážit řadu faktorů. Na první pohled se zdají přirozené, ale jakmile navštívíte specializovaný obchod nebo se ponoříte do studia produktů na e-shopech máte pocit, že potřebujete to dražší a dražší. Není to vždy pravdou.

1. **Pro koho sháním oblečení?** Malé dítě má jiné potřeby než adolescent a ten zase jiné než aktivní dospělý či senior.
2. **Pro jakou příležitost je oblečení určeno?** Po městě zpravidla nemusíme chodit ve vybavení na přežití, stejně jako do lesa není vhodná elegantní bundička a mokasíny s membránou určené do města.
3. **Jakou činnost hodlám v tomto oblečení provádět?** Důležitý je i typ sportu či aktivity. Jiné potřeby jsou na kolo, pěší turistiku, kempování nebo běh, jiný pro docházení do školy či zaměstnání.
4. **Jak dlouhou dobu má oblečení „vydržet“ nepromokavé?** Zatímco ve městě není problém chránit se ještě deštníkem, při kempování bychom nad nevhodným výběrem nepromokavého oblečení trpce litovali.

## Nepromokavé oblečení? Funkčnost až na prvním místě

Málokdo z nás je ochotno investovat do profesionálního vybavení. Obzvláště u dětí je tato investice více než nevratná. Většina z nás tedy hledá adekvátní variantu. **Co je třeba si uvědomit?**

- **To skutečně nepromokavé je gumové.**
- **Každá membrána má sice jistou odolnost, ale při určité zátěži promokne.** Je jedno, jak se membrána nazývá nebo co slibují letáčky a testy. Drahé boty i oblečení dospělého, které mají „zaručenou nepromokavost“ jsou vlastně **jen méně promokavé!**
- **Gumové (i pogumované) oblečení nedýchá.** Je třeba si uvědomit, že pod pláštěnkou a v holínkách si vytvoříte vlastní mikroklima. Nezmoknete, ale můžete se nepříjemně zpotit. Proto je určeno spíše pro vydatnější deště. Menší dávku zvládne kvalitnější oblečení s membránou.
- Ti, co se nepromokavostí skutečně zabývají jsou **myšlivci, vojáci, rybáři**. Inspirujte se tam.
- **Sportovní nepromokavé oblečení je zpravidla určeno jen pro „přežití“ doby, po kterou danou aktivitu provozujete.** V praxi to znamená, že pro běh určené „šustákovky“ (a jiné vymoženosti) bývají ve finále i promokavé, zároveň se ale nepředpokládá, že poběžíte několik dní, ale jdete si jen po určitý čas zaběhat. To platí například i pro jízdu na koni aj. Pokud však toto vybavení zabalíte do batohu a vyrazíte na několik dní do přírody, budete svého rozhodnutí litovat hned první větší dešť.
- **Oblečení s membránou přežije menší intenzitu kapek.** Výhodou je, že **nehrozí, že se úplně zpotíte**. Při intenzivním dešti sáhněte po ponču či skutečné pláštěnce z pevnějšího materiálu (ano, vyrábí se i pro dospělé a stojí pár korun). Zapomeňte na ty divadelní, které kolem vás vlají, ale příliš nechrání. Kupte větší velikost, bude vám pohodlněji.



# Oblečení do deště: Nepromokavé boty není bunda

Samostatnou kapitolou je obuv. Zatímco na bundě či kalhotách můžeme „ušetřit“, boty jsou bohužel tím, co je skutečně zásadní. Turistikovat v mokrých botách není nic příjemného. Navíc, **pokud bota vydrží pár kapek nebo sněhových vloček ve městě, neznamená, že přežije jeden výlet v mokré trávě nebo pořádnou bouřku!** Aby vám boty dobře sloužily, pořádně si je vyzkoušejte, a to v ponožkách, které v nich plánujete nosit. Nikdy nesmí nikde tlačit (při chůzi z kopce nesmíte prsty cítit přední část boty). Pozor, **s věkem se noha zvětšuje, protože klesá nožní klenba.**

## Nepromokavé oblečení: Na co si dát pozor

1. **Nikdy nesaňte oblečení s membránou přímo na topení nebo u otevřeného ohně.** Důvod je prostý: membránu zničíte (nemusí být vidět zvenku), navíc dobře hoří. Opékání špekáčků pod stanem, kdy máte nohy v botách s membránou u tepla ohně tedy opravdu nepraktikujte.
2. **O oblečení s membránou musíte pečovat!** Aby byla funkční musíte mít i speciální prací prostředek, a hlavně oblečení impregnovat = posilovat její vlastnosti. U bot je lepší tenká vrstva speciálních vosků než jen spreje, které bývají jen „berličkou“. Impregnuje se čisté (!) oblečení a boty.
3. **Čím víc švů, tím vyšší riziko průniku vody.** Elegantní kapsičky tedy značí spíš potenciální problém. Jednoduché pravidlo: do přírody vybírejte podle funkčnosti. Do města si dovoďte i eleganci. Málokdy lze v hobby kvalitě získat obojí.

## Nepromokavé oblečení pro děti: Hra je důležitější

Rada na závěr. **Dětem kupte holínky a pogumované oblečení, které jednoduše přetáhnete přes to, co zrovna mají na sobě.** Vězte, že budete klidnější, protože investice je minimální a objevování světa nebude ohroženo. Pohled na zabahněné boty a oblečení za tisíce většinu rodičů v klidu nenechá a následné zákazy vztahy zrovna nepodpoří. Navíc se toto nepromokavé oblečení snadno udržuje tím, že jej prostě setřete hadrem. Pobyť v dešti navíc u přispívá ke **[správné funkci imunity](#)**.

Autor: [Markéta Palatin](#)