

VAATETUKSEN ALIN KERROS ON TÄRKEIN

Tämä artikkeli ilmestyi Helsingin Sanomien Hinta ja laatu -sivuilla 4.2.2004.

Säässä kuin säässä pärjää ulkona, kunhan pukeutuu olosuhteiden mukaisesti. Tarkoituksenmukaisten vaatteiden valinta alkaa alimmasta kerroksesta.

Pintaan pursuavan hien tarkoituksena on siirtää liikunnan tuottama ylimääräinen lämpö pois kehosta, jotta lämpötasapaino säilyy. Näin se käy: sisäosissa lämmennyt veri virtaa voimakkaasti pintakerrokseen. Hien muuttuminen iholla höyryksi sitoo paljon lämpöä, ja viillennyt veri palaa ruumiin sisäosiin.

Lähinnä ihoa olevasta kerroksesta riippuu, miten mukavalta olo hikisenä tuntuu. Jokainen T-paitansa selkämysten kastellut tietää, että hetken seisoskelun jälkeen selkää alkaa kylmätä. Myös valuvat hikinorot tuntuvat epämiellyttäviltä, vaikkei mittari näyttäisikään -20 astetta.

Hikeä siirtävät aluskerrastot ovat mainio lisä ulkonaliikkujien vaateparteen. Ne valmistetaan useimmiten polyesteristä, polypropeenista tai klorokuiduista. Myös villaa käytetään, eikä mikään voita villan tuntua kylmissä oloissa. Omakohtainen kokeilu kahden viikon hiihtovaelluksella ilman ensimmäistäkään villavaatetta todisti tämän ainakin itselleni.

Villavaate on aika kuuma, aktiiviliikunnassa usein liiankin. Villan huonoihin puoliin kuuluu, että se imee kosteutta runsaasti sisäänsä ja kuivuu tavattoman hitaasti. Tosin villa tuntuu märkänäkin lämpimältä, mutta lämminkään märkä ei ole miellyttävää pakkasessa.

Silkki on ihana materiaali tunnultaan, mutta imee yhtä paljon vettä itseensä kuin villakin.

Puuvilla on ehdottomasti huonoin vaihtoehto, sillä se imee hikeä vielä villaakin enemmän ja menettää kokonaan eristävyytensä, kun kuidut turpoavat ja neuloksen ilmataskut katoavat. Vesi johtaa 25 kertaa paremmin lämpöä kuin ilma, joten tiiviisti ihoa vasten makaava vettynyt puuvillavaate on todella kylmä.

Aiemmin mainitut öljypohjaiset tekokuidut sen sijaan eivät kykene varastoimaan kosteutta sisälle kuituun juuri lainkaan, joten hiki siirtyy seuraavaan, imevään vaatekertaan. Varsinkin polypropeenista ja polyesteriä voidaan muokata eri tavoin, jolloin voidaan vaikuttaa kuidun ominaisuuksiin. Myös kuiduista tehdyllä neuloksella ja neuloksesta ommellun alusvaatteen mallilla vaikutetaan lopputulokseen.

Tekokuitujen heikkouksista nenään käyvin on hienhajun pinttyminen materiaaliin. Mikäli vaatteen voi pestä 60 asteessa, pinttyminen kestää kauemmin, mutta on kuitenkin edessä huomattavasti nopeammin kuin villavaatteessa.

Käyttäjät saattavat vierastaa myös tekokuidun tuntua, joskin eri valmistajien materiaalit eroavat tunnultaan suuresti toisistaan.

Tärkeintä niin alusvaatteiden kuin muidenkin ulkoiluun ja liikuntaan liittyvien vaatteiden ja välineiden valinnassa on omien tarpeiden tunteminen. "Testivoittajaan" haksahdaminen on yleistä, miettimättä lainkaan onko testaaja ollut kroppansa toimintoilta samanlainen kuin itse on, tai onko testi tehty sellaisissa aktiviteeteissa, joissa itse tulisi valitsemaansa tuotetta käyttämään. Sivun muissa teksteissä on muutamia vinkkejä aluskerraston valintaan.

NÄIN PALJON KUIDUT IMEVÄT ITSEENSÄ VETTÄ

Luonnonkuidut

Kuitu	% painostaan
Puuvilla	45-50
Villa	40-45
Silkki	40-45

Tekokuidut

Kuitu	% painostaan
Polyakryyli PAN	1-2

Polyamidi PA4
Polyesteri PES 1
Polypropeeni PP 0,1

(Haudek-Viti, Textilfasern, Verlag Johann L. Bondi & Sohn, Wien-Perchtoldsdorf Melliand
Textilberichte KG, Heidelberg 361 s.)

VINKKEJÄ TALVIALUSVAATTEEN VALINTAAN

Ulkoilu- ja urheilualusvaatteet ovat sen verran hintavia, ettei kannata ostaa sikaa säkissä. Ennen kauppaan menoa kannattaa miettiä, mihin käyttötarkoitukseen asua on hankkimassa ja sen jälkeen sovittaessa huomioida seuraavat seikat.

Hikeä siirtävän alusvaatteen tulee myötäillä tiiviisti, mutta puristamatta vartaloa. Löysä vaate ei siirrä kosteutta seuraavaan kerrokseen.

Pään alueen jälkeen lämpöä haihtuu eniten kaulan, ranteiden, rinnan, alavatsan, ristiselän ja nilkkojen alueelta, puhumattakaan sormista ja varpaista, jotka reagoivat nopeasti liian vähäiseen vaatetukseen. Alusvaatteiden pitäisi suojata kunnolla kaulan ja nilkkojen välistä aluetta.

Paita

- Paidan helmuksen tulee olla niin pitkä, että se ulottuu takana pakaroiden suojaksi ja edessä nivusiin eikä se saisi jättää ristiselkää paljaaksi kumarrellessakaan. Paita on liian pitkä, jos se kurttaantuu helmasta päällyshousuja pukiessa.

- Hihojen pitää peittää kunnolla ranteet myös kurkotellessa.

- Korkea kaulus suojaa kaulaa.

- Kaulus ei saa tuntua tiukalta kaksinkerroin taitettunakaan, mutta ei myöskään löpöttää liian löysänä.

- Tuuletuksen vuoksi kauluksessa pitäisi olla vetoketju.

- Vetoketjun suojana pitää olla ihoa vasten kangaskaistale. Eristämätön vetoketju tai sen lukko voivat hangata ihoa ja aiheuttaa paikallisia paleltumia.

- Saumojen tulee olla litteitä, jotta ne eivät hankaa ihoa esimerkiksi repun viilekkeiden alla.

Housut

- Vyötärön kuminauha ei saa kiristää ja sen pitäisi olla tarpeeksi leveä, jotta tuntuisi miellyttävältä. Kuminauhan säätömahdollisuus lisää mukavuutta.

- Lahkeiden pitää olla niin pitkät, että ne suojaavat nilkat. Pituuden riittävyys vaikuttaa reisien ja alavartalon paksuus.

- Lahkeensuut eivät saa kiristää, mutta liian löysät lahkeensuut jäävät ruttuun sukan alle ja voivat painaa.

- Lahkeiden koko alaosan olisi hyvä olla säärenmyötäinen, jottei joudu tunkemaan "liikaa tavaraa" esimerkiksi korkeavartisiin jalkineisiin.

ALUSASU JOKA LÄHTÖÖN

Alusasujen testiin osallistui kuusi erilaista, aktiivista liikkujaa. Tässä testissä ei ole tarkoitukseen löytää "testivoittajaa", vaan antaa vinkkejä siitä, mitä löytyy ja mihin erityyppisiä asuja voisi käyttää.

Testaajien ohjeena oli käyttää alusvaatteen kanssa aina samaa vaatekerta, jotta asujen erilaisuus tulisi esiin. Ulkoilman lämpötilaan ja tuulen voimakkuuteen ei voitu vaikuttaa, joten samakin testaaja saattoi joutua kokeilemaan alusasuja erilaisissa olosuhteissa.

Kaikki harrastivat myös liikuntalajejaan omalla tavallaan: yksi rajuja hikilenkkejä, toinen reipasta kävelyä, kolmas pyöräilyä.

Testiin pyydettiin toimittamaan naisten kokoa 42 tai miesten vastaavaa kokoa oleva tuote. Kaikki vaatteet eivät olleet juuri oikean kokoisia kaikille testaajille. Sekin vaikutti testattavasta asusta syntyneeseen mielikuvaan.

Testaaja	Pituus	"Tyyppi"	Liikuntalajit	Säätilan vaihtelut
----------	--------	----------	---------------	--------------------

Aino	166 cm	vähän hikoileva todellinen vilukissa	kävely, pyöräily	-7/ -18, 3 m/s
Ari	173 cm	vähän hikoileva lämminverinen	juoksu	-2/ -13, 2 m/s pouta
Leena	162 cm	runsaasti hikoileva lämmin/kuumaverinen	kävely avantouinti	+2/ -15, 0-15 m/s pouta
Merja	166 cm	hyvin runsaasti hikoileva sangen kuumaverinen	juoksu, luistelu	+4/ -3, 3-12 m/s pouta, tihkusade
Mikko	180 cm	hyvin runsaasti hikoileva kuumaverinen	hiihto, kävely	-2/ -9, 2-15 m/s pouta, lumisade
Minna	173 cm	vähän hikoileva vilukissa	kävely, luistelu, pyöräily, avantouinti	+3/ -3, 2-5 m/s pouta

Kokeiluasuiksi valittiin hyvin erityyppisiä tuotteita. Verkkoalusasut Kings Life Ware ja Super Brynje Zip-poolo sitovat runsaasti lämmittävää ilmaa, ja verkkoneulokseen pitäisi jäädä vähemmän hikeä kuin sileään kankaaseen. Tavallisesti verkkoalusasu tarvitsee parikseen hikeä imevän kerroksen, mutta kuten tuloksista käy ilmi, toinen asu oli niin paksu etteivät kaikki voineet pitää päällipaitaa.

Finnsvalan Extreme -kaksitoimisessa asussa on yhdistetty hikeä siirtävä sisäpinta (polypropeenina) ja hikeä imevä ulkopinta (villa), eli erillistä imevää kerrosta ei välttämättä tarvita. Klar Ullfrotté on vähän samantapainen, mutta sen kosteutta siirtävä sisäpinta on neulottu froteemaiseksi ja materiaali on huomattavasti paksumpaa kuin Finnsvala Extremessä.

Helly Hansen Lifa Active ja Jack Wolfskin Warmn'up Basic ovat molemmat sileää neulosta ja kaipaavat päälle hikeä imevää vaatetta. Lifa Activessa ei ollut pystykaulusta lainkaan ja Warmn'up Basicissäkin se oli matala kilpikonakaulus.

Valitut alusasut ovat vain pieni näyte markkinoilla olevista vaihtoehdoista. Oikean valinnan tekemiseksi kannattaa jo ennen kauppaan menoa miettiä, millaiseen käyttöön sen hankkii: pilkillä istuja tarvitsee toisenlaisen vaateen kuin rajulle hikilenkille pyrähtävä, "vilukissa" erilaisen kuin "kuumakalle" samaakin lajia harrastettaessa. Niin tämän kuin monen muunkin ulkoiluvaatteen ja -varusteen kanssa on sama asia: yhdellä ei pärjää kaikissa olosuhteissa.

Tuote valmistuttajan maa/ valmistusmaa Pesu/ koko Noin-hinta	Malli	Materiaalit Käsittelyt	Testaajien huomioita (monenko/ kenen mielestä)
Finnsvala Extreme Suomi/ Suomi 40°C Koko M Asu 99 €	vetoketjullinen poolokaulus kiinteä suojakaira unisex-malli	25 % polypropeenina (sisäpinta) 70 % villa (ulkopinta) 5 % polyamidia (yhdistää) sileä neulos	Liian pitkä asu lyhyelle (Leena) Materiaali hieman karheaa (3), tai sileää (3). Kuivana lämmin (6). Hikisenä kuiva (2), kostea (3), märkä (1), mutta lämmin (4), paitsi yhdestä kylmä, yhdestä viileä Hyvä, tarpeeksi korkea kaulus, jossa hyvin suojattu vetoketju (suojaus estää vähän vetoketjun kautta tuulettamista) Mukava asu kuivana, ikävä märkänä (Aino) Aktiiviliikkujalle hyvä asu pikkupakkasella (Mikko)

<p>Helly Hansen Lifa Active Norja/ Portugali 60° Koko 42-44/L Paita 39,90 € Housut 39,90 €</p>	<p>O-kaulus naisten malli</p>	<p>100 % polypropeeni sileä, silkkimäinen neulos kuitu ehkäisee hajujen syntymistä</p>	<p>Miellyttävän sileä, mutta viileä asu kuivana (6). Hikisenä tuntui kuivalta (3) tai kostealta (3) sekä joko lämpimältä (1), viileältä (4) tai kylmältä (1). O-aukko ei suojaa kaulaa (6) ja on ahdas (2) Pitkien ja kapeiden ihmisten vaate (Leena) Selvästi testin viilein asu (Ari) Sopii reippaaseen urheiluun viileissä oloissa, ei pakkasella (Ari) Kylmällä säällä ehkä vaatii paksumpaa imevää kerrosta (Mikko).</p>
<p>Jack Wolfskin Warmn'up Basic Saksa/ Portugali 40° Koko M Paita 53 € housut 50 €</p>	<p>vetoketjullinen kilpikonnakaulus miesten malli</p>	<p>100 % polyester sileä ohut neulos antibakteerinen käsittely</p>	<p>Miellyttävän sileää (6) materiaalia, joka tuntui lämpimältä (4) tai lämpimän ja viileä väliltä (2) kuivana. Hikisenä sekä miellyttävä (5) että viluisimmasta epämiellyttävä, lisäksi joko lämmin (4) tai viileä (2). Housut pitkäraajaiselle lyhyet, lyhyelle sopivat. Kaulus saisi olla korkeampi (Aino, Ari) Märkänä tuntui imevän paidan kanssa miellyttävältä, yksin kostealta. (Mikko) Sopii vaikka oloasuksi (Ari)</p>
<p>Kings Life Ware Ruotsi/ Ruotsi 30-60° Koko M Asu 100-115 €</p>	<p>vetoketjullinen poolokaulus miesten malli</p>	<p>Viafil® 80% polypropeeni 20% muita kuituja paksu verkkoneulos antibakteerinen käsittely antistaattinen käsittely</p>	<p>Paksu ja alussa tönkön tuntuinen materiaali koettiin sekä miellyttävänä (3) että epämiellyttävänä (3), joskin asu selvästi pehmeni pesujen myötä. Kuivana asu tuntui sekä kuumalta (3), lämpimältä (1) että viileältä (1). Hikisenä vaate tuntui sekä kuivalta (5) että kostealta (1) sekä joko kuumalta (1), lämpimältä (3) tai viileältä (2). Housut tarpeeksi pitkät vain yhdelle, samoin hihat lyhyet kolmelle, jolloin hihan ranteen suojana pitävää mainiota peukaloreikää ei voinut käyttää. Liian kuuma, jo puettaessa hiki (Merja) Ehkä parhaimmillaan kovalla pakkasella, kun ei tuule (Minna) Vikukissan vaate (Leena). Materiaali sen oloista, että kestää kovaa käyttöä (Ari)</p>

<p>Klar® Ullfrotté Ruotsi/ Ruotsi 60° Koko 40-42 Paita 58 € Housut 38 €</p>	<p>vetoketjullinen poolokaulus naisten malli</p>	<p>60 % merinovillaa 25 % polyesteriä 15 % polyamidia sisäpuoli froteeeneulosta 200 g/m²</p>	<p>Miellyttävä materiaali, ehkä ennemminkin pehmeä kuin sileä (4), kahdesta froteeeneulos tuntui hiukan karhealta. Asu tuntui kuivana kuumalta (2) tai lämpimältä (4). Hikisenä kuivan (4) tai kostean (2) oloinen sekä joko kuuma (1), lämmin (4) tai viileä (1). Hyvä, pitkä selkämys paidassa (Leena) Vetoketju tuntui inhottavan kylmältä, ei suojausta, ketju hankasi kaulaa (Mikko) Joustava, aito, mutta voi olla liian kuuma joissain olosuhteissa (Minna) Mieluisin asu pakkasella, ei lämpimiin säihin (Aino)</p>
<p>Super Brynje Zip Polo Norja/ Norja 60° Koko 50 Paita 45 € housut 43 €</p>	<p>vetoketjullinen poolokaulus miesten malli</p>	<p>Meraklon 100 % polypropeeni verkkoneulos</p>	<p>Materiaali tuntui kaikista miellyttävältä ja sileältä. Kuivana tuntu oli lämmin (5), yhdestä kuuma. Hikisenäkin asu tuntui miellyttävältä (6), kuivalta (4), kostealta (2), mutta kuumalta (2), lämpimältä (3) tai viileältä (1). Kaulus oli liian tiukka (3) varsinkin kun taittaa kaksin kerroin, suojaa hyvin, ja vetoketjun suojakaitale on tarpeeksi leveä, mutta kääntyy helposti pois vetoketjun päältä. Tuntui vähiten kostealta Life Waren jälkeen. Pakkasella vaate ei paljon lämmittä, vaan toimii kosteuden siirtäjänä (Aino). Mielestäni testin paras kerrasto, joka sopii hyvin kaikenlaiseen puuhasteluun viileissä ja kylmissä oloissa (Ari)</p>

TESTAAJIEN SUOSIKIT

Testin päätteeksi kaikki kuusi testaajaa valitsivat kolme itselleen mieluisinta asua. Aino ja Minna kuuluivat vähän hikoileviin ja viluisiin, joten heidän suosikeissaan olivat molemmat villaa sisältävät alusasut. Molemmat verkkoalusasut sitovat paljon ilmaa ja ovat niin ollen lämpimiä, mutta Brynjen pehmeämpi tuntu iholla veti pitemmän korren.

Sekä Merja että Mikko harrastavat rajua liikuntaa ja kovia lenkkejä, joten he suosivat viileimmäksi asuksi arvioitua Helly Hansenia. Mikon listalta Brynje putosi kiristävän kauluksen takia ja Merjalle housut olivat liian kuumat. Jack Wolfskin oli viileimmästä päästä ja Finnsvalakin sen verran ohut, että tuntui hyvältä vaihtoehdolta ilman välikerrosta.

Ari lämminverisenä mutta vähän hikoilevana ajatteli erittäin lämpimän Kings Life Waren sopivat esimerkiksi talvivaellukselle, mutta Brynje ja Jack Wolfskin osoittautuivat parhaiksi juoksulenkeillä.

Leenan valinnat sisälsivät sekä viileämmältä että lämpimämmältä tuntuja vaihtoehtoja, joista Jack Wolfskin ja Brynje soveltuivat reippaaseen kävelyyn, Ullfrottée avantouinnin jälkeen.

Aino: 1. Ullfrottée 2. Finnsvala 3. Brynje, Ari: 1. Brynje 2. Jack Wolfskin 3. Life Ware, Leena: Jack Wolfskin 2. Ullfrottée 3. Brynje, Merja: 1. Helly Hansen 2. Jack Wolfskin 3. Finnsvala, Mikko: 1. Helly Hansen 2. Finnsvala 3. Jack Wolfskin, Minna: 1. Finnsvala 2. Ullfrottée 3. Brynje

HIKEÄ SIIRTÄVÄN ALUSASUN PESU

Hikeä siirtävät alusasut on tarkoitettu huuhtaistaviksi joka käytön jälkeen. Hikoilun mukana neulokseen siirtyy myös suolaa, kuollutta ihosolukkoa ja muuta töhkää, joka heikentää vaatteiden hiensiirto-ominaisuuksia. Kun asua joutuu pitämään päällään useita päiviä pesemättä, kuten esimerkiksi talvisella hiihtovaelluksella, tämän kyllä huomaa.

Tekokuituasut alkavat myös haista ajanoloon, toisin kuin villa.??? POIS

Pesu 60-asteisessa vedessä on tehokkaampaa kuin 40-asteisessä vedessä joten kuumemmassa pestävä asu säilyy pitempään hajuttomana.

Hikeä siirtävän alusasun pesussa ei saa käyttää huuhteluaineita, sillä ne heikentävät hiensiirto-ominaisuuksia aivan kuten likakin.

Jotkut valmistajat laittavat alusasuihinsa antibakteerisen käsittelyn, joka ainakin siirtää hajujen pinttymistä.

TESTIASUJEN MAAHANTUOJAT

Helly Hansen:

Berner Oy, (09) 134 511

Finnsvala:

Finn Svala OY, (08) 770 080

Jack Wolfskin:

Bonge Oy, (09) 701 4075

Kings Life Ware:

Tekstiiliagentti – Textilagenten, (09) 547 2982

Klar Ullfrottée:

VPU Pukutehdas Oy, (03) 6265 200

(asua tuo maahan myös Lassin Retkiaitta, (09) 612 1600)