

# PUKEUTUMINEN VAELLUKSELLA, RINKAN PAKKAAMINEN

ELÄMYSLIIKUNTAKURSSI

# KERROSPUKEUTUMINEN, ALUSKERROS

- ALUSASUT OVAT USEIN **KEINOKUITUA, SILKKIÄ** TAI **VILLAA**.
- KEINOKUIDUT EIVÄT IME KOSTEUTTA, VAAN SIIRTÄVÄT SITÄ IHOLTA SEURAAVAAN VAATEKERROKSEEN. KEINOKUITUJEN HUONOINA PUOLINA OVAT TULENARKUUS JA HIENHAJUN PINTTYMINEN VAATTEESEEN.
- VILLA-ASU TUNTUU KOSTEANAKIN LÄMPÖISELTÄ JA VILLASTA SAA PESEMÄLLÄ HAJUT POIS HELPOMMIN. TOISAALTA VILLA KULUU HELPOMMIN JA SIIRTÄÄ KOSTEUTTA ETEENPÄIN HUONOMMIN KUIN KEINOKUIDUT.
- ALUSKERROS KANNATTAA VALITA KÄYTTÖTARKOITUKSEN JA AKTIVITEETIN MUKAAN. JOS TARKOITUS ON HARRASTAA HIKILIIKUNTAAN, KANNATTAA VALITA TEKNINEN ASU, JOKA SIIRTÄÄ KOSTEUTTA IHOLTA POIS. RAUHALLISEEN JA PITKÄKESTOISEEN LIIKUNTAAN, KUTEN VAELLUKSEEN, KANNATTAA HARKITA MERINOVILLAA, SILLÄ SE SIIRTÄÄ HYVIN KOSTEUTTA, LÄMMITTÄÄ MÄRKÄNÄ, EI KUTITA EIKÄ ALA HAISTA.

	 ❄ Shell	 ❄ Warm	 ❄❄ Warmer	 ❄❄❄ Warmest
 Base layer	10 °C	5 °C	0 °C	-10 °C
 Base layer & mid layer	5 °C	0 °C	-10 °C	-20 °C
 Warm base & mid layer	0 °C	-10 °C	-20 °C	-30 °C

# KERROSPUKEUTUMINEN, VÄLIKERROS

- VÄLIKERROKSEEN HYVIÄ VAIHTOEHTOJA OVAT OHUET **FLEECET, VILLAP AidAT** TAI **KEINOKUIDUISTA** VALMISTETUT ASUT.
- FLEECE-VAATTEIDEN HUOKOINEN RAKENNE ERISTÄÄ, MUTTA EI SIDO IKÄVÄSTI KOSTEUTTA KUTEN PUUVILLA.
- TAUKOJEN AIKANA VOI VÄLIASUKSI VIELÄ LISÄTÄ OHUEN UNTUVALIIVIN TAI PAKSUN VILLAP AidAN. TAUKOASU PÄÄLLÄ HIKOILEMISTA KANNATTAA VÄLTÄÄ.
- PITKILLE VAELLUSRETKILLE KANNATTAA OTTAA VILLAISTA VAATETTA MUKAAN. VILLA ON HELPPU HUOLTAA JA SE PUHDISTUU JO HIEMAN ESIMERKIKSI TUULETTAMALLA.



# KERROSPUKEUTUMINEN, KUORIKERROS

- KUORIKERROS VOI KOOSTUA USEASTA ASUSTEESTA, ESIM. HENGITTÄVISTÄ, TUULTA PITÄVISTÄ ASUISTA TAI OSITTAIN HENGITTÄVISTÄ JA KOSTEUTTA PITÄVISTÄ KALVOLLISISTA KUORIASUISTA.
- VAATETUKSEN ON OLTAVA NIIN VÄLJÄ, ETTÄ SEN ALLE MAHTUVAT NIIN ALUS- KUIN VÄLIASUTKIN. MITÄ RANKEMPI FYYSINEN SUORITUS ON, SEN TÄRKEÄMPÄÄ ON VAATTEEN HENGITTÄVYYS.
- JOS ON ODOTETTAVISSA POUTASÄÄTÄ, RIITTÄÄ **TUULIPUKU**, **RETKEILYASU** TAI **ANORAKKI**. JOS MATERIAALIT ON PINTAKYLLÄSTETTYJÄ, NIILLÄ TARKENEET MYÖS PIENESSÄ SATEESSA. TÄLLAINEN VAATE ON ESIMERKIKSI ÖLJYKANGASTAKKI.
- PERINTEINEN **SADEASU**, TAKKI JA HOUSUT, SUOJAA PARHAITEN SATEELTA, MUTTEI HENGITÄ, JONKA TAKIA ASUN SISÄPINTA KASTUU HELPOSTI HIESTÄ.



# KERROSPUKEUTUMINEN, KUORIKERROS

- ERILAISET **KALVOILLA VARUSTETUT KUORIASUT** SEKÄ PITÄVÄT VETTÄ ETTÄ HENGITTÄVÄT JOSSAIN MÄÄRIN.
- HUONOINA PUOLINA ON USEIN MATERIAALIN KORKEA HINTA, LYHYT KESTOIKÄ JA PUUTTEELLINEN HENGITTÄVYYS.
- KUORIASUTAKIN KOHDALLA TÄRKEÄÄ ON TASKUJEN SIOITTELU (ESIM. VOIKO TASKUJA KÄYTTÄÄ, JOS RINKAN LANTIOVYÖ ON KIIINNI), HUPUN TOIMIVUUS SEKÄ TUULETUSAUKKOJEN SIOITTELU. KOURIASUHOUSSUISSA ON HYVÄ OLLA VAHVIKKEET POLVISSA JA LAHKEIDEN ALAOSIEN SISÄSIVUILLA.
- SADETTA VASTAAN VOI SUOJAUTUA MYÖS **SADEVIITALLA**. SE ON KEVYT JA SUOJAA MYÖS RINKKAA TAI REPPUA, MUTTA VOI OLLA TUULESSA TAI LIIKKUESSA HANKALA. SADEVIITAN KANSSA VOI KÄYTTÄÄ **SADELAHKEITA** LISÄSUOJANA.



# KERROSPUKEUTUMINEN, KUORIKERROS

- KYLMILLÄ SÄILLÄ KANNATTAA PAKATA MUKAAN MYÖS KOVAN PAKKASEN KESTÄVÄ KERROS TAUKOASUKSI. **UNTUVA-/TOPPATAKKI** JA -HOUSUT TAI HYVÄ **PILKKIHAALARI** ON HYVÄ PAUKKUPAKKASILLA.
- TALVELLA PITKÄKESTOISESSA LIIKUNNASSA, KUTEN HIIHDOSSA KANNATTAA PUKEUTUA NIIN ETTEI TULE LIIAN HIKI. JOS PYSÄHDYT HIIHTORETKELLÄ PIDEMMÄKSI AIKAA, PUE TAUON AJAKSI PAKSUMPI TAKKI PÄÄLLE ETTET VILUSTU.



# KENGÄT

- HYVÄ **RETKIJALKINE** ON TUKEVA JA SÄÄNMUKAINEN. KENKIEN ON OLTAVA OIKEAN KOKOISET, JA NIITÄ KANNATTAA KÄYTTÄÄ LYHYEMMILLÄ RETKILLÄ ENNEN VAELLUKSELLE LÄHTEMISTÄ.
- **VAELLUSKENGÄT** OVAT SELVÄSTI MUKAVIMMAT JA TUKEVIMMAT JALASSA. KENKIEN VEDENPITÄVÄT KALVOT EIVÄT KUITENKAAN KESTÄ KULUTUSTA KOVINKAAN MONTAA VUOTTA. MYÖS SAUMAT OVAT KOVASSA KULUTUKSESSA ALTTIITA HAJOAMAAN. HYVÄ VAELLUSKENKÄ ONKIN VÄHÄSAUMAINEN NAHKAKENKÄ, JONKA SAA KALVON RIKKOUDUTTUAKIN VIELÄ VEDENPITÄVÄKSI NAHANKÄSITTELYAINEELLA.
- **RETKIKENGÄT** OVAT VAELLUSKENKIÄ KEVYEMMÄT JA SOVELTUVAT HELPPOIHIN MAASTOIHIN JA PÄIVÄRETKEILYYN.



# KENGÄT

- TUKEVAPOHJAINEN **VAELLUSKUMISAAPAS** ON KENGISTÄ VEDENPITÄVIN, MUTTA NIISSÄ JALAT HIKOAVAT PALJON - PAKKAA SIIS VARASUKKIA MUKAAN. SAAPAILLA ON MAHDOLLISTA KAHLATA MATALISTA JOISTA YLI. TALVELLA HUOPAVUORISAAPPAAT SOPIVAT ERÄRETKEILYYN.
- **SÄÄRYSTIMET** SUOJAAVAT KENKIÄ JA HOUSUNLAHKEITA KULUMISELTA JA KASTUMISELTA.
- NE, JOITA JALKOJEN KASTUMINEN EI HAITTAA, VOIVAT VALITA KEVYIMMÄSTÄ PÄÄSTÄ OLEVAT **SUUNNISTUS-** TAI **MAASTOJUOKSUKENGÄT**. JOISSAKIN MALLEISSA ON VEDENPITÄVÄ KALVO JA KENKIEN VEDENPITÄVYYTTÄ VOI LISÄTÄ KÄYTTÄMÄLLÄ SÄÄRYSTIMIÄ. KEVYET **LENKKIKENGÄT** TAI **SANDAALIT** VOI OTTAA MUKAAN LEIRIJALKINEIKSI TAI VESISTÖJEN YLITYKSIIN.





# RINKAN (REPUN) PAKKAAMINEN

- VAIKKA TAVARAA OLISI PALJONKIN, KAIKKI VARUSTEET TULISI PAKATA YHTEEN RINKKAAN TAI REPPUUN, JONKA RETKELLE LÄHTIJÄ JAKSAA ITSE KANTAA. RINKAN PAINOKSI SUOSITELLAAN KORKEINTAAN KOLMASOSAA KANTAJAN OMASTA PAINOSTA, TOTTUMATTOMALLE NELJÄSOSAA. PAINOA EI KUITENKAAN VOI LIIAKSI KEVENTÄÄ TURVALLISUUDEN KUSTANNUKSELLA.
- TIETTY JÄRJESTYS AUTTAA TAVAROIDEN HELPPOA JA NOPEAA LÖYTÄMISTÄ JA TASAPAINOTTAA KUORMAA. SIKSI ON HYVÄ PAKATA MUKAAN TULEVAT TAVARAT KOKONAISUUKSINA ERILLISIIN PUSSEIHIN: RUOKAILUVÄLINEET, PESEYTYMISVÄLINEET, VARAVAATTEET JNE.



# RINKAN (REPUN) PAKKAAMINEN

- SATEELLA RINKKAA KANNATTAJAA SUOJATA SADESUOJALLA, JOKA VOI OLLA KIIINTEÄSTI RINKASSA KIINNI TAI ERILLISENÄ. JOS SUOJA ON ERILLINEN, SE KANNATTAJAA PAKATA HELPOSTI SAATAVILLE SIVUTASKUUN, JOTTA SATEEN TULLESSA KAIKKIA TAVAROITA EI TARVITSE PURKAA SADESUOJAN LÖYTÄMISEKSI. ELLEI OLE RINKAN SADESUOJAA, VOI TAVAROITA SUOJATA KOSTEUDelta SUJAUTTAMALLA RINKAN SISÄLLE ISON JÄTESÄKIN, JOHON MUUT TAVARAT PAKATAAN PIENEMMISSÄ PUSSEISSA. JÄTESÄKKIÄ EI OTETA MATKAN AIKANA POIS RINKASTA. ON ERITTÄIN TÄRKEÄTÄ, ETTEI MAKUUPUSSI PÄÄSE KASTUMAAN. SEN VOI PAKATA VAIKKA VESITIIVIISEEN PAKKAUSPUSSIIN.
- SADE- JA TAUKOVAATTEET SEKÄ MUUT USEIN TARVITTAVAT VARUSTEET PAKATAAN HELPOSTI ESIIN SAATAVIKSI. JUOMAPULLOLLE, RUOKAILUVÄLINEILLE, PUUKOLLE YMS. HYVÄ PAIKKA VOI OLLA ESIMERKIKSI RINKAN SIVU- TAI PÄÄLLITASKU. RINKKAAN SAA MAHTUMAAN ENEMMÄN TAVARAA, JOS PAKKAA VAATTEET TIIVIISTEN KUIVASÄKKEIHIN. MYÖS MUOVIPUSSIT KÄYVÄT ENSIAVUKSI.



# RINKAN (REPUN) PAKKAAMINEN

- **PAINOPISTE LÄHELLE KEHOA**
- PAINOPISTEEN TULEE SIJOITTUA NIIN, ETTÄ KANTAMUS JAKAANTUU TASAISESTI MOLEMMILLE HARTIOILLE SEKÄ LANTIOILLE. KANTAMUKSEN PAINOPISTE TULISI SAADA MAHDOLLISIMMAN LÄHELLE VARTALOA, OLI PAINOPISTE SITTEN YLHÄÄLLÄ TAI ALHAALLA. YLÖS PAINOPISTE KANNATTAA SIJOITTA VAELETTAESSA HELPPOKULKUISESSA MAASTOSSA, ALAS TAAS KULJETTAESSA VAIKEAMMASSA MAASTOSSA TAI HIIHTÄESSÄ.
- PAINAVIMMAT TAVARAT PAKATAAN LÄHELLE SELKÄÄ PAINOPISTEEN VUOKSI. MITÄÄN TERÄVÄÄ TAI KULMIKASTA EI KUITENKAAN SAA LAITTA TUNTUMAAN VASTEN SELKÄÄ. PIKKUTAVARAT KANNATTAA PAKATA SIVUTASKUIHIN. KAIKKEA RINKAN ULKOPUOLELLE KILLUMAAN JÄÄVÄÄ KANNATTAA VÄLTÄÄ: MIELUUMMIN PAKATAAN TAVARAT RINKAN SISÄLLE, JOTTA NE EIVÄT HEILU JA HUOJU TAI PAHIMMASSA TAPAUKSESSA IRTOA JA KATOA MATKAN VARRELLA.
- RINKAN PAKKAAMINEN:  
[HTTPS://WWW.SUOMENLATU.FI/ULKOILE/LAJIT/RETKEILY/RINKAN-PAKKAAMINEN-2.HTML](https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lajit/retkeily/rinkan-pakkaaminen-2.html)

