

reima



**Liikunta lämmittää
– valitse vaatteet
viisaasti**

Räntää, lunta, paukkupakkasia - kuinka vaatettaa lapsi talveen?

Lapsi on oikein puettu, kun vaatetus sopii säähän ja aktiivisuustasoon. Lapsi ei usein itse osaa sanoa, onko hänellä kylmä vai kuuma, joten pukeutumisessa tarvitaan vanhempien apua. Vaatteiden oikea hoito taas auttaa ylläpitämään vaatteiden ominaisuuksia pitkään.

Seuraavilla ohjeilla selviät lähes kaikista tilanteista ja huolehdit vaatteista oikein!

**OPAS ON TOTEUTETTU YHDESSÄ OMON, REIMAN JA LASTEN
LIIKUNTAKERHOTOIMINTAA EDISTÄVÄN LASTEN LIIKKEEN KANSSA.**

SÄÄN MUKAINEN PUKEUTUMINEN

+5 °C / 0 °C

Tuulelta ja sateelta suojaavuus tärkeää.

Vähäinen aktiivisuus? Harkitse toppa-asuja.

Varo ylipukemista.

Hengittävä pipo.

0 °C / -10 °C

Toppavaatteet.

Korkea aktiivisuus? Valitse kosteutta siirtävä aluskerros. Vältä turhia välikerroksia.

Lämpimät talvijalkineet.

Topatut rukkaset.

Lämmin pipo.

-10 °C / -25 °C

Untuvatäytteiset päällysvaatteet.

Useampi välikerros tarpeen mukaan.

Villasukat ja/tai huopapohjalliset saappaisiin.

Lapaset rukkasiin.

Kypärämyssy päähineen alle.



Kerrospukeutuminen

VALITSE MATERIAALIT VIISAASTI

Valitse materiaalit oikein.
Muista väljyys, ilma lämmittää kerrosten välissä.
Säätämällä kerroksien määrää sama asu muuntuu
eri sääolosuhteisiin.

ALUSKERROS – ANNA IHON HENGITTÄÄ

Hengittävä materiaali, kosteutta pois johtava.
Kyllä: villa, synteettiset ja sekoitemateriaalit.
Ei: puuvilla.

VÄLIKERROS – LÄMMITTÄÄ

Muista väljyys.
Fleeceä tai villaa – fleece on helppohoitoinen ja kuivuu
nopeasti. Villa taas lämmittää märkänäkin.
Kevyt untuvaliivi tai -takki kuoritakin alle.

KUORIKERROS – SUOJAA TUULELTA JA KYLMÄLTÄ

Vedenpitävä – käyttökelpoinen kaikissa
olosuhteissa.
Hengittävä – siirtää kosteuden
ulkopuolelle.

Valitse oikein – kyllä täällä tarkenee!

NÄIN TULKITSET TAULUKKOA: rakenna lämpötilaan sopiva asukokonaisuus käytössäsi olevista vaihtoehdoista.

Huomaa, että taulukko on suuntaa antava.

	 KUORIKERROS/ VÄLIKAUSI	 KUORIKERROS/ KEVYT VANU	 KUORIKERROS/ LÄMMIN	 KUORIKERROS/ ERITTÄIN LÄMMIN
 ALUSKERROS	10 °C	5 °C	0 °C	-10 °C
 VÄLIKERROS	5 °C	0 °C	-10 °C	-20 °C
 LÄMMIN ALUSKERROS	0 °C	-10 °C	-20 °C	-30 °C



TUULINEN SÄÄ:
valitse kylmemmän
lämpötilan mukainen
asukokonaisuus. Monet
sääpalvelut antavat
tuuliseen säähän “tuntuu
kuin” -lämpötilan,
noudata sitä.



**AKTIIVINEN
LIIKUNTA:**
valitse kevyempi
asukokonaisuus.



**TUULINEN SÄÄ
+ AKTIIVINEN
LIIKUNTA:**
katso asukokonaisuus
lämpötilan mukaan.

Näitä suosittellemme

ALUSKERROS
→ Lani-kerrasto

VÄLIKERROS
→ Fleece takki
→ Fleece housut

LÄMMIN ALUSKERROS
→ Taival-villakerrasto

KUORIKERROS/VÄLIKAUSI
→ Softshell

KUORIKERROS/KEVYT VANU
→ Kevyt toppatakki

KUORIKERROS/LÄMMIN
→ Talvitakki
→ Toppahousut
→ Nuoska-talvihaalari

KUORIKERROS/ERITTÄIN LÄMMIN
→ Untuvatakki

**KLIKKAA
NUOLIA JA
LUE LISÄÄ
VAATTEISTA!**





OMO-pesuohjeet

VILLA

Pese villavaatteet hoito-ohjemeraintöjen mukaan, mieluiten sisäpuoli ulospäin. Vain 'konepestävä'-merkillä varustettu villatekstiili voidaan pestä pesukoneessa, jossa on sopiva hienopesu- tai villapesuohjelma. Jos villavaate pestään käsin, on varottava hankausta. Puristele villavaate hellävaroen puhtaaksi. Valitse pesuaineeksi erityisesti villalle tarkoitettu pyykinpesuneste, sillä ne eivät sisällä entsyymejä.

FLEECE

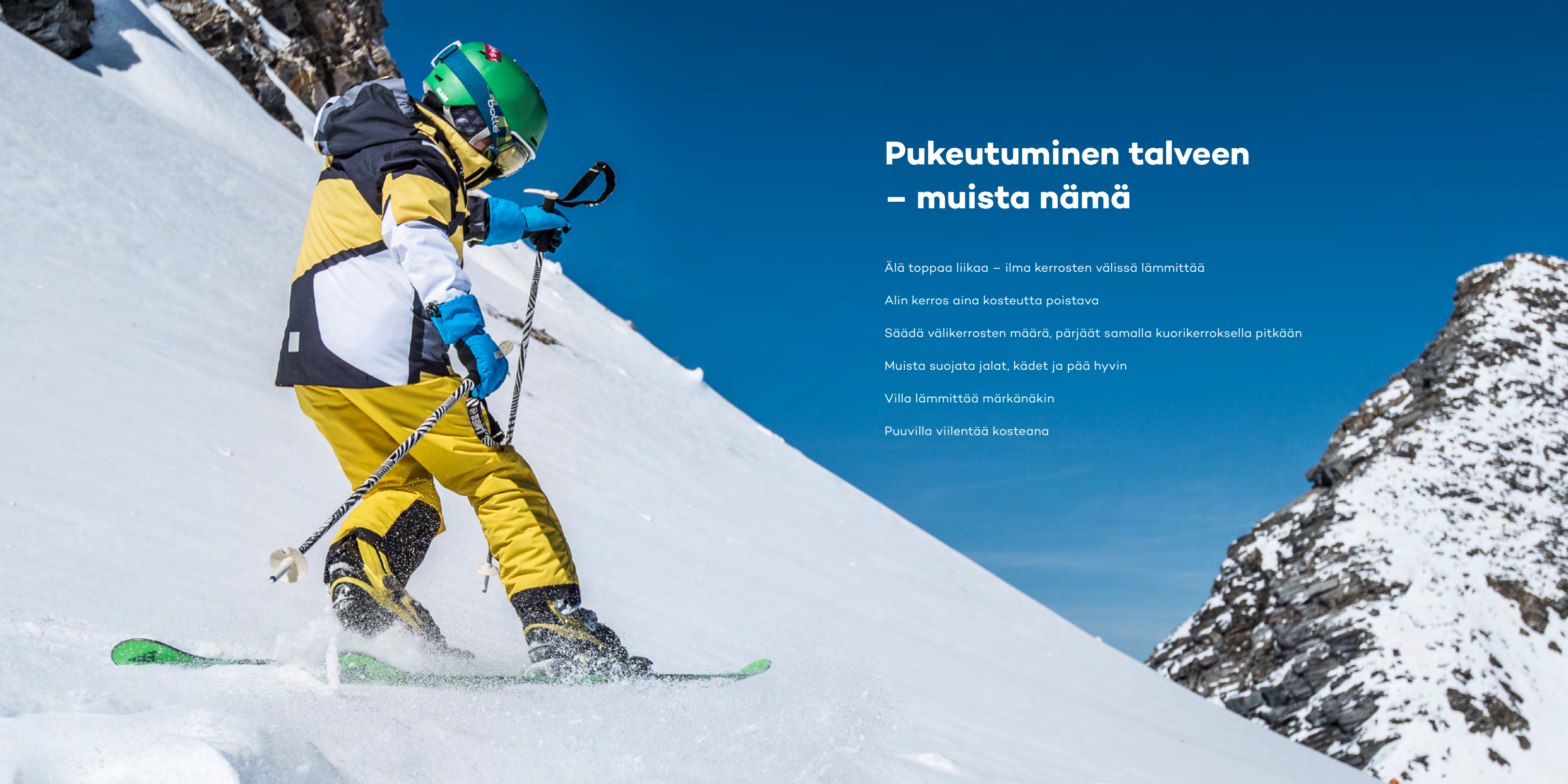
Fleece suositellaan pestäväksi runsaassa vedessä pesuohjeen mukaisessa lämpötilassa. Valitse pesuaine tekstiilin värin mukaan. Tekniset aluskerrastot suositellaan pestäviksi mahdollisimman usein runsaassa vedessä pesuohjeen mukaisessa lämpötilassa. Pesuaine tulisi valita tekstiilin värin mukaan.

UNTUVA

Untuvavaatteet tulisi pestä vesipesuna, noudattaen vaateen hoito-ohjetta ja pesulämpötilaa, käyttäen hienopesuohjelmaa. Pesuaineena tulisi käyttää mieluiten untuvalle erikseen suunniteltuja nestemäisiä pesuaineita. Untuvatuotteet tulisi pestä koneessa, joka on vain 1/3 täytetty, sillä paksut untuvavaatteet tarvitsevat puhdistuakseen paljon vettä.

PÄÄLLYS- VAATTEET

Päällysvaatteet: pese ja kuivaa hoito-ohjemeraintöjen mukaan, nurinpäin käännettynä pesuohjeen mukaisessa lämpötilassa. Muista sulkea vaateen vetoketjut. Valitse mielellään nestemäinen pyykinpesuaine tekstiilin värin mukaan. Älä käytä huuhteluainetta.



Pukeutuminen talveen – muista nämä

Älä toppaa liikaa – ilma kerrosten välissä lämmittää

Alin kerros aina kosteutta poistava

Säädä välikerrosten määrä, pärjää samalla kuorikerroksella pitkään

Muista suojata jalat, kädet ja pää hyvin

Villa lämmittää märkänäkin

Puuvilla viilentää kosteana

Kestävän vaatehuollon avaimet – OMO

ENNEN PESUA

Vähennä konepesun tarvetta suihkuttamalla tai pyyhkimällä vettähylvivät ulkoasut.

Pyykkien lajittelu ominaisuuksien mukaan: väri, pesulämpötila, materiaali ja likaisuus.

Muista noudattaa vaatteen pesuohjeita.

PESUAINE

Valitse pestävän pyykin mukaan: valkoiselle & vaalealle pyykille valkaisuainetta sisältävä pesuaine, värillisille pyykille color-neste ja mustille & tummille vaatteille black-neste.

HUUHTELUAINE

Auttaa vähentämään väliasujen sähköisyyttä.

Älä käytä vedenpitäville kuorivaatteille – voi tukkia kankaan hengittävät huokoset.

Toiminnalliset ulkoiluasut, joissa uudentyyppinen, fluoriton lianhylkivyyksiimeistys, tarvitsevat erittäin huolellisen huuhtelun.





”Jokaiselle lapselle mahdollisuus liikunnalliseen iltapäiväkerhoon koulupäivän yhteydessä.”

Lasten Liike iltapäivä on Suomen Olympiakomitean ja koko liikuntayhteisön, koulujen sekä yritysten yhteinen ponnistus alakouluikäisten liikuntakerhotoiminnan lisäämiseksi.

Tällä hetkellä yli seitsemän kymmenestä alakouluikäisestä jää koulupäivän yhteydessä järjestettävän liikuntakerhotoiminnan ulkopuolelle.

Lasten Liike -kerhoja järjestetään paikallisten toimijoiden yhteistyöllä koulupäivän yhteydessä. Kerhoihin tavoitellaan erityisesti lapsia, joilla ei ole mahdollisuutta muuhun harrastustoimintaan.

Reima ja OMO ovat Lasten Liikkeen yhteistyökumppaneita.

LUE LISÄÄ WWW.LASTENLIIKEILTAPAIVA.FI



reima