

درحالی‌که به زمستان نزدیک‌تر می‌شویم، اهمیت داشتن لباس‌های گرم در هنگام گشت‌وگذار در هوای بیرون و تجربه‌ی آب‌وهوای سرد و دیگر عناصر زمستانی هم بیشتر می‌شود. از آنجایی‌که پوشاک زمستانی تنها برای چند ماه پوشیده می‌شوند، بیشتر ما آن‌ها را در طول سال درجایی آماده و قابل‌دسترس قرار نمی‌دهیم.



احتمالاً شما هم لباس‌ها و ابزار زمستانی‌تان را در کمدها و انبارها گذاشته‌اید و منتظر هستید تا هوا به اندازه‌ی کافی سرد شود تا آن‌ها را بیرون بیاورید. اگر این‌طور نیست، قطعاً باید لباس‌های زمستانی جدیدی بخرید و اقلامی که برایتان کوچک‌شده‌اند و یا دیگر کیفیت خوبی ندارند را با آن‌ها جایگزین کنید. قبل از اینکه لباس‌های زمستانی جدیدی بخرید، اطمینان پیدا کنید که از اهمیت پوشش چندلایه در هوای سرد درک درستی دارید؛ زیرا برخی لایه‌ها مستلزم جنس خاصی از لباس‌ها هستند تا گرمای موردنیاز شما را تأمین کنند.

۵ چیزی که برای این زمستان باید در کمد خود داشته باشید

### 1. لباس‌های زیر بلند و نگه‌دارنده گرما

**لباس‌های زیر بلند** به خاطر اینکه نسبت به دیگر لباس‌ها به بدن شما نزدیک‌تر هستند، عموماً به‌عنوان لایه‌ی اولیه و پایینی پوشش شما عمل می‌کنند. شما می‌توانید بسته‌هایی حاوی یک پیراهن‌های آستین‌بلند به همراه یک شلوار را در مراکز خرید پیدا کنید. حواستان باشد اجناسی را انتخاب کنید که از پشم گوسفند، پلی‌استر یا دیگر انواع پارچه‌های مصنوعی ساخته‌شده باشند و از مواد نخی و ابریشمی پرهیز کنید. پارچه نخی رطوبت را جمع می‌کند و باعث می‌شود تا در زیر لباس‌تان عرق کنید و درنهایت عایق بودن خود را نسبت به هوای سرد از دست بدهید.

### 2. کت یا کاپشن سنگین



شما به یک کت زمستانی نیاز دارید که از شما در برابر باد، باران، برف و یخبندان و هوای سرد محافظت کند. کتی را در نظر بگیرید که علاوه بر آسانی نفس کشیدن در آن، ضد آب و یا مقاوم در برابر آب هم باشد.

درباره تفاوت کت‌های مقاوم به آب و ضدآب می‌توان گفت:

- نیم‌تنه‌ی مقاوم در برابر آب دارای روکشی بیرونی است که به آب اجازه می‌دهد تا بر روی آن جاری شود، اما این نیم‌تنه‌ها فاقد درزهای نواری هستند. این کت‌ها معمولاً ارزان‌تر از نیم‌تنه‌های ضد آب هستند و برای رطوبت‌های با شدت کم مناسب‌تر هستند.
- نیم‌تنه‌های ضدآب دارای کیفیتی مشابه با نیم‌تنه‌های مقاوم در برابر آب هستند اما در عین حال از درزهای نواری هم بهره می‌برند که باعث می‌شود تا در برابر رطوبت‌های شدید هم مقاوم باشند.

### 3. دستکش و کلاه



شما می‌توانید سر و دست خود را با **خرید دستکش و کلاه** گرم نگاه دارید. می‌توانید با اطمینان حاصل کردن از این‌که این اندام‌ها را در هنگام سرمای شدید پوشیده نگاه داشته‌اید، از سرمازدگی جلوگیری کنید.

### 4. جوراب



هیچ کس با پای خیس از سرما لذت نمی برد! برای اینکه انگشتان پای خود را گرم نگه دارید، از خرید جوراب‌هایی که از پارچه نخی ساخته شده‌اند دوری کنید. پارچه نخی رطوبت را جذب می‌کند و باعث می‌شود تا پایتان خیس و مرطوب شود. جوراب‌هایی بخرید که از جنس پشم گوسفند و دیگر حیوانات و یا مواد مصنوعی هستند. این مواد رطوبت را در صورت خیس شدن در خود نگه می‌دارند.

## 5. پوتین



پس از انتخاب جوراب‌های مناسب، نوبت به انتخاب **پوتین‌ها** می‌رسد. انواع مختلفی از **چکمه** برای خرید وجود دارند که شامل پوتین‌های بنددار، پوتین‌های آسان‌پوش و پوتین‌های عایق دار مخصوص پیاده‌روی زمستانی می‌شوند. پوتین‌های بنددار شامل یک لایه داخلی آسترزوری شده به همراه یک بخش ضد آب در زیر هستند. پوتین‌های آسان‌پوش، به دلیل اینکه بندی ندارند، هنگامی که عجله داشته باشید به راحتی پوشیده می‌شوند؛ با این حال ممکن است این پوتین‌ها بهترین گزینه برای محافظت از پای شما نباشند. در برخی موارد ممکن است که این پوتین‌ها در برابر رطوبت یا آب مقاوم باشند. در نهایت اگر هدفتان گشت‌وگذار برای مدتی طولانی در هوای سرد است، باید پوتین‌های پیاده‌روی زمستانی را به پا کنید. هنگام خرید چکمه‌هایتان، به گرمی، ضد آب بودن، راحتی و جا گرفتن پا، راحتی استفاده و ویژگی‌های کششی آنها توجه کنید.

