

VESTITI PER PEDALARE

di Gemini MBT

I CONSIGLI PER AFFRONTARE ESCURSIONI IN BICICLETTA, CON QUALUNQUE CLIMA

90

L'abbigliamento è un argomento importante; troppo spesso, infatti, le persone inesperte rischiano malanni o addirittura incidenti semplicemente per mancanza d'esperienza o per aver sottovalutato l'abbigliamento nelle escursioni.

Per questo occorre spiegare bene le regole di base ma bisogna anche sensibilizzare le persone sull'importanza di scegliere i vestiti più adatti e di usarli correttamente: i suggerimenti descritti si possono applicare anche alla maggior parte delle attività outdoor come il trekking o il footing.

Devono rendersi conto che quando ci si bagna o si è infreddoliti, i riflessi calano e si rischia più facilmente di fare qualche caduta.

Gli errori più comuni che si commettono sulla scelta degli indumenti sono:

- indossare magliette di cotone sulla pelle;
- vestirsi poco per aver sottovalutato la temperatura dell'aria o per non aver previsto cambiamenti del tempo, facili soprattutto in montagna;
- vestirsi eccessivamente con la conseguenza di sudare troppo;
- indossare abbigliamento "cittadino" con indumenti che non respirano e lasciano entrare l'aria dalle maniche e dal colletto;
- usare vestiti che fanno caldo ma non riparano dall'aria (es. maglioni in Pile);
- utilizzare abiti ingombranti che non si sa poi dove riporre quando non servono più;
- tenere addosso o, viceversa, non indossare dei capi d'abbigliamento al momento opportuno per pigrizia.

Per far capire meglio l'importanza di un buon abbigliamento, è bene spiegare il funzionamento della regolazione termica del corpo umano.

L'uomo è definito un animale omeotermico perché il nostro corpo tende a mantenere una temperatura costante di 37°C su tutta la sua superficie. Questo calore è il risultato di reazioni metaboliche di ossidazione che utilizzano sostanze semplici (come i carboidrati) che bruciano a contatto con l'ossigeno derivante dalla respirazione e producono energia e calore.

Il caldo: però una temperatura esterna elevata e/o dell'attività fisica tendono a far aumentare la temperatura corporea e quindi mettono in moto dei meccanismi che permettono di smaltire il calore in eccesso e che sono:



Controluce – Anche nelle giornate di sole l'aria può essere fresca, soprattutto se si è in montagna. Quando si affrontano escursioni particolarmente lunghe o si parte nel pomeriggio bisogna considerare che verso sera la temperatura si abbassa. Quindi è bene calcolare i tempi, lasciando un po' di margine per gli imprevisti, e portarsi dietro qualche vestito in più per non rischiare di trovarsi al freddo con solo una maglietta.