

## АЗБУКА

технических средств реабилитации.  
Средства повышения качества жизни

# Одежда с подогревом

**Тема сегодняшнего выпуска Азбуки – поддержание комфортной температуры тела в холодное время года. И в этом вопросе вам поможет электрогрелка с аккумулятором для прогулок по морозу.**

**Осенние холода в этом году пришли особенно внезапно. Ещё 31 августа стояла жара выше +30, а 1 сентября температура резко упала до +15. Для поздней осени и первого месяца зимы особенно характерны температурные качели. Чтобы зима не застала врасплох – начнём готовиться загодя? Интернет-ссылки и фото, использованные в тексте, удобно открывать с сайта газеты по адресу [invamagazine.ru/tsr/heated\\_clothing](http://invamagazine.ru/tsr/heated_clothing)**

В зимний период мы привыкли выходить на улицу в высокотехнологичных утепленных куртках. С липучками на рукавах для защиты от ветра. С длинными завязками капюшона, протянутыми в карманы для защиты лица не вынимаемая рук из тепла. У меня, к примеру, с металлизированными мембранами и синтетическим утеплителем. С молниями подмышками для отвода избытка внутреннего тепла. С флисовой подкладкой для сбора внутренней влаги. С водоотталкивающим покрытием для защиты от мокрого снега. До более высоких технологий пока не дозрел, хотя газета пишет об умной одежде с 2013 года [invamagazine.ru/zl/2013/201303\\_8.htm](http://invamagazine.ru/zl/2013/201303_8.htm). Эта зима будет особенно непростой, поэтому самое время познакомиться с новыми веяниями тепла.

Помните советские электрогрелки? Их нужно было подключить к розетке в квартире. Но уже во времена СССР для ношения в полярных и приполярных регионах создавалась спецодежда с электроподогревом для отдельных профессий. В автомобилях уже тогда были сиденья с подогревом, накидки и коврики, подключаемые к автомобильной электросети. В квартирах появились электроодеяла и электропростыни.

С тех пор технологии шагнули далеко вперед. Современная одежда с встроенными электрогрелками позволяет включить персональное отопление от компактного аккумулятора одним нажатием пальца. За счёт простоты и умеренной цены высокотехнологичная защита от холода активно вошла в повседневную жизнь на открытом воздухе и в холодных помещениях. Если из кармана такой жилетки вытащить аккумулятор – по внешнему виду и весу вы вряд ли отличите её от обычной. Такая одежда не стесняет движения, не вызывает дискомфорта. Даже спортсмены теперь используют обновлённую экипировку для разогрева мышц между разминкой и соревнованиями. Предметы одежды с подогревом давно нашли применение как в повседневной носке, так и в медицинских, спортивных и дру-

гих целях. Это разновидность «умной одежды», способная изменять свои свойства в зависимости от состояния человека и внешней среды. Особенно популярна в регионах без центрального отопления, например, в Японии.



На рынке есть модели верхней одежды со внутренним тепловым обогревом на любой вкус и кошелек. Главное, выбрать функциональное, долговечное, износостойкое изделие. Не вся одежда одинакова.

Привычная зимняя термоизоляция предназначена для удержания имеющегося тепла тела. Но если человек снижает физические нагрузки, например, дойдя до остановки и остановившись в ожидании автобуса. Сохранённое тепло будет быстро расходоваться, без движения его выделяется меньше, и тело начнёт замерзать. В статичном положении человек может не сразу заметить переохлаждение, а это грозит простудой. В одежде с подогревом человек может согреться, даже оставаясь полностью неподвижным или если его тело стало влажным от пота. Достаточно включить обогрев и дать телу согреться и подсухнуть.



Внутри современной греющей одежды, как правило, вшито углеродное волокно или пластины с карбоновым напы-

лением. При подключении к аккумулятору выделяется тепло, достаточное для нагрева кожи, и человек согревается. Между нагревательными элементами и портативным аккумулятором производители устанавливают кнопку включения/выключения подогрева или регулятор уровня тепла. Температура нагрева разных моделей может меняться от +30 до +60 градусов.

Для соединения элементов производители часто используют стандартные разъемы USB. И тогда от одного и того же пауэрбанка вы можете и спину согреть, и смартфон подзарядить. Нагревательные элементы и источники питания могут быть встроенными либо съёмными и различаться по своей эффективности, мощности, площади обогрева. В экономичном режиме качественные греющие пластины с пауэрбанком ёмкостью 10.000 мА/ч могут согреть вас от 6 часов и более.



В Нижегородской области зимой преобладают морозы до -30 градусов, и если вы встроите нагревательные элементы в рубашку, то на улице даже в -5 никакой подогрев вам не поможет без дополнительного утепления. Источники тепла, конечно же, разумно размещать ближе к телу – встраивая, например, в жилет. При расположении пластин на куртке будет тратиться больше энергии, аккумулятор быстрее разрядится. Да и носить жилет можно не только на себе, но и с собой. Перед выходом на мороз надел. Пришел в помещение – снял и сложил в рюкзак до выхода на улицу. И тепло обеспечивает и места много не занимает.



Цена 595,61 руб.

К нашему климату хорошо подходит комплект из жилета с подогревом, надетого поверх обычной футболки плюс ветровка сверху в качестве экрана, возможно с флисовой под-

кладкой, или настоящая зимняя куртка с металлизированным экраном для отражения тепла к телу, если за окном настоящий мороз.

Ну а теперь, из всего вышесказанного, вы мысленно выбрали для себя вид предмета одежды с подогревом? Переходя к поиску конкретной модели важно оценить наличие нескольких режимов обогрева, тип и ёмкость источника питания, время подзарядки, и главное – период, в течении которого предмет одежды будет поддерживать подогрев. Дорогие модели могут работать более 20 часов подряд. Но стоит ли переплачивать, если ваша типичная прогулка не превышает нескольких часов – решать только вам.

Цена  
1564,63 руб.



Вам же решать, готовы ли вы доплачивать за повышенное качество материала одежды. Часто ли вам приходится противостоять сильным ветрам, низким температурам и повышенной влажности? Или важнее выбрать модель с более технологичным кроем?

Как правило, я стараюсь выбирать зимние куртки с регулируемой талией, манжетами на липучках, плотным воротником, совмещённым с капюшоном. И почти всегда отдаю предпочтение товарам от привычных мне производителей, к продукции которых нет серьёзных нареканий много лет. Конечно же, недостатки есть и я о них знаю, но для меня они не критичны. Тот же подход планирую применить и при выборе умной одежды, когда дозрею до покупки.



Цена 2167 руб.

Для такой нестандартной фигуры, как моя, особое внимание важно уделить плотности прилегания одежды к телу. Свободный крой быстро выпускает

тепло наружу. Тесная одежда сковывает движения. К примеру, термобельё меньше рекомендованного размера передевает сосуды и капилляры, замедляя кровообращение. В результате кожа мёрзнет, а не согревается. Для умной одежды правильный выбор размера и фасона ещё важнее.

И очень важно читать отзывы других покупателей. Вникать в рекомендации реальных пользователей. Например, не все модели можно использовать с рюкзаками. Об этом нужно думать до покупки, а не после. А я, к примеру, уже не мыслю свою жизнь без городского рюкзака [invamagazine.ru/tsr/walking](http://invamagazine.ru/tsr/walking). На личном комфорте и безопасности экономить нельзя.

И ещё очень важно! Всё полезно в меру! Резкий нагрев тела может привести к расширению подкожных кровеносных сосудов и падению давления. Поэтому согреваться нужно постепенно. Постоянно носить одежду и обувь с подогревом и вовсе нельзя. Постоянное неконтролируемое воздействие тепла может быть опасным для людей с онкологическими заболеваниями или рядом других патологий.

У человека банально снижается иммунитет. При неправильном использовании одежды с подогревом температура поверхности тела может повыситься выше нормы. Для компенсации организм начнёт интенсивное потоотделение, а зимой это грозит переохлаждением после отключения обогрева. Оно вам надо?

Повторюсь: главное – это правильный выбор! Экономить на собственном здоровье – себе дороже!

Ну а теперь наш традиционный вопрос читателям. Вы или ваши близкие пользуются одеждой с подогревом? Если да, то поделитесь своим опытом и впечатлениями! Пишите в редакцию или в комментариях на наших страницах в соцсетях Вк и Ок, спрашивайте, общайтесь, делитесь впечатлениями.

Если тема вам интересна – в следующих выпусках Азбуки поговорим про греющие коврики для сидения, жилеты, куртки, брюки, наколенники и пояса, шарфы с подогревом, греющие стельки, носки и обувь с подогревом. Выбор всегда за вами. Главное, чтобы выбор был осознанным.

Андрей АНИСИМОВ,  
ведущий рубрики

**И ещё. Все обзоры для Азбуки Технических Средств Реабилитации носят субъективный характер, не являются рекламной и не служат прямым руководством к действию. Выбор, как всегда, за вами!**