**Hygiena odívání**

Oděv chrání tělo před:

***- nepříznivými vlivy*** *(vlhko, teplota, vítr, déšť)*

***- znečištěním***

***- zraněním***

**Hlavní funkce oděvu** - udržování tělesné teploty

Oděv by měl mít tyto vlastnosti:

**1. izolační schopnost** *(záleží na množství vzduchu ve vrstvě textilu*

*a rychlost proudění mezi jednotlivými vrstvami) několik vrstev z tenčích materiálů,lépe chrání před zimou*

**2. prodyšnost** *(propustnost materiálu pro vodní páru a vzduch) prodyšnější jsou z řidší tkaniny a z přírodních materiálů, neprodyšné*

*jsou proti dešti*

Oděv je znečišťován jak zevnitř (výměšky kůže), tak i zvenčí (nečistoty, prach).

Dvě vrstvy oděvu z hygienického hlediska:

**1. prádlo** - zadržuje výměšky kůže (denně měnit, nemělo by být moc těsné, na noc prádlo na spaní)

**2. svrchní oděv** - na sport, výlet, na práci …

**OBUV** - chrání před chladem, vlhkostí, zraněním a podpořit klenbu nohy

- odpovídá velikosti a tvaru nohy (těsná bota zhoršuje krevní oběh, může

 vést ke vzniku ploché nohy)

- 2-3 cm vysoký podpatek (příliš vysoký podpatek = nerovnoměrné zatížení nohy = deformity kostí a kloubů)