



Vaatetusvarustus M05 käyttöohjeita



▶ Tarkoituksenmukainen käyttö

▶ Selviytyminen kylmässä sekä helteellä

▶ Kerrospukeutuminen

▶ Käyttöohjeita

▶ Käyttäjän huoltotoimenpiteitä

Sisällysluettelo



Varusteiden tarkoituksenmukainen käyttö	3
Toimintakyvyn säilyttäminen kylmässä	4
Tuuli- ja lämpötilataulukko	5
Toimintakyvyn säilyttäminen helteellä	6
Kerrospukeutuminen	7
Esimerkkejä kerrospukeutumisesta	8
Sukat ja huopavuorit	9
Jalkineet	10
Käsineet	11
Päähineet	12
Alusvaatetus	13
Välivaatetus	14
Maastopuku	15
Päällysvaatetus	16
Makuupussi	17
Komposiittikypärä	18
Suojaliivit	20
Käyttäjän huoltotoimenpiteitä	22
Kokotaulukot	23

Varusteiden tarkoituksenmukainen käyttö



Tarkoituksenmukainen pukeutuminen on perusta erilaisissa olosuhteissa omalle mukavuudelle ja olosuhteista selviytymiselle.

Olosuhteisiin tai toimintaan sopimaton asuste tai varuste on epämukava ja alentaa suorituskykyä. Varuste voi myös vahingoittua, mikäli sitä käytetään toisin tai muissa olosuhteissa kuin mihin se on suunniteltu. Väärällä pukeutumisella voi vaarantaa terveytensä ja selviytyminen pitkäkestoista suorituksista vaikeissa olosuhteissa saattaa vaarantua.

Päälle puettavien vaatekerrosten määrä tulee sopeuttaa tehtävän edellyttämän liikkuvuuden mukaan, sillä vaatekerrosten määrä lisää kitkaa ja heikentää liikkuvuutta.

Harjoituksissa tulee käyttää tarkoituksenmukaisia varusteita huomioiden olosuhteet ja harjoituksen asettamat vaatimukset. Epäsopivat tai liian kireät vaatteet voivat aiheuttaa hiertymiä ja estävät kerrospukeutumisen periaatteen tai riittävän ilmanvaihdon.

Esimerkkeinä varusteiden käytön virhearvioinneista mainittakoon:

- Varsikien pitkäaikainen käyttö märissä olosuhteissa.
- Liiallinen vaatetus hiihto- tai jalkamarssilla

Muista:

- Kumisaapas on märkiin olosuhteisiin sopivin jalkine
- Pukeudu marsseille olosuhteet huomioiden
- T-paita ei ole kylmiä olosuhteita varten
- Liika kuumuus ei ole hyvästä varusteille, sillä missä voi sulaa niin siellä myös nahka ja kumi palaa

Miten keho jäähtyy?

Lämpöä luovutetaan haihtumisen myötä esim. hikoiltaessa raskaassa työssä tai liikunnassa.

Lämpöä luovutetaan hengityksen mukana.

Lämpöä säteilee iholta ympäristöön suoraan ihon ja vaateuksen läpi.

Tuuli ja vesi kuljettavat lämpöä ihmisestä ympäristöön sekä paljaalta iholta että vaateuksen läpi.

Lämpöä johtuu kylmään alustaan jalkapohjien kautta. Istuminen tai makaaminen kylmällä lisää lämmön johtumista.



Toimintakyvyn säilyttäminen kylmässä

Kylmän haitoilta voit suojautua:

- riittävällä suojavaatetuksella
- lisäämällä fyysistä toimintaa
- lyhentämällä suoritusaikaa kylmässä
- viettämällä tauot lämpimässä tai taukovaatetukseen pukeutuneena
- riittävällä levolla sekä riittävällä nesteen ja ravinnon saannilla
- käyttämällä puhtaita, kuivia ja kooltaan sopivia vaatteita

Kylmissä olosuhteissa toimittaessa on huomioitava tuulen lämpötilaa laskeva vaikutus. Paleltuma voi kehittyä tuulisella ja kostealla ilmalla, vaikka pakkasta ei olisikaan.

Kehon sopeuttaminen kylmään vähentää merkittävästi suorituskyvyn laskua ja auttaa siten ylläpitämään toimintakykyä. Fysiologista sopeutumista tapahtuu ennen kaikkea käsissä. Sopeutuminen kylmiin olosuhteisiin on yksilöllistä.

Kehon jäähtymistä ja paleltumien muodostumista edistävät pitkä altistumisaika, paikallaan oloinen, kosteat ja/tai tiukat vaatteet, väsymys, nälkä, huono yleiskunto ja tupakointi.

Jos joudutaan oleskelemaan paikallaan pitkiä aikoja, voidaan lämmön johtumista pois kehosta vähentää muun muassa käyttämällä kehon ja maan välissä eristeenä havuja. Esimerkiksi seistessä pitkiä aikoja paikallaan jalkineiden alle asetetut havut vähentävät 10-20% jalkojen kautta tapahtuvaa lämmönhukkaa.

Varusteliivi, sirpaleliivi ja reppu lisäävät lämpökuormaa. Riittävä syöminen ja juominen turvaavat lämpötasapainon. Ruokailu lisää kehon lämmöntuottoa n. kahden tunnin ajan jopa 10-15 %.



Tuuli- ja lämpötilataulukko

Tuuli (m/s)	Ilman lämpötila °C										
	10	5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40
Tyyri	10	5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40
2	9	-4	-1	-6	-11	-16	-21	-26	-31	-37	-42
4	5	-1	-7	-13	-18	-24	-30	-37	-43	-49	-55
6	3	-4	-10	-17	-24	-30	-37	-43	-50	-56	-63
8	1	-6	-13	-20	-27	-34	-41	-48	-55	-62	-69
10	0	-8	-15	-22	-30	-37	-44	-52	-59	-66	-73
12	-2	-9	-17	-24	-32	-39	-47	-54	-62	-69	-77
14	-2	-10	-18	-26	-33	-41	-49	-56	-64	-72	-79
16	-3	-11	-19	-27	-34	-42	-50	-58	-65	-73	-81
18	-3	-11	-19	-27	-35	-43	-51	-59	-67	-75	-83
20	-4	-12	-20	-28	-36	-44	-52	-60	-68	-76	-84



A = kylmä

B = jäätävän kylmä

C = paljaan ihon paleltumisvaara

D = paleltumisvaara tarkoituksen-

mukaisesti pukeuduttaessa on vähäinen

E = erittäin suuri paleltumavaara

Esimerkiksi lämpötila 0°C ja tuulen nopeus 10 m/s vastaavat lämpötilaa -15 °C.



Toimintakyvyn säilyttäminen helteellä

Helteen haitoilta voit suojautua:

- riittävällä juomisella, 10-20 min välein
- pukeutumalla riittävän kevyesti, vaatetus ei saa olla tiivis eikä tiukka
- lyhentämällä suoritusaikaa kuumassa
- pitämällä useammin taukoja ja vähentämällä tauoilla varustusta (sirpaleliivi)
- viettämällä tauot viileässä / varjossa
- riittävällä levolla ja ravinnon saannilla
- peseytymällä riittävän usein

Hikoilu ja hien haihtuminen iholta on tärkein keino poistaa ylimääräinen lämpö elimistöstä. Hikoilun aiheuttama nestehukka johtaa ennemmin tai myöhemmin hikoilun ehtymiseen ja sen myötä kehon ydinlämmön nopeaan nousuun.

Nestettä on nautittava jo ennen rasituksen alkua sekä sen aikana.

Nesteen riittävä nauttiminen turvaa lämpötasapainon, ylläpitää suorituskyykyä, torjuu väsymystä sekä nopeuttaa palautumista.

Kerrospukeutuminen

Kerrospukeutuminen on tehokas tapa suojautua haitalliselta kylmälle altistumiselta.

- alusvaatetus eristää ja siirtää kosteuden seuraavaan kerrokseen
- välivaatetus lisää lämmöneristävyyttä ja siirtää kosteuden seuraavaan vaatekerrokseen
- maasto- ja lumipuku suojaavat tuulelta ja kosteudelta
- päällysvaatteet lisäävät lämmöneristystä ja suojaavat tuulelta

Pukeudu oikein sään mukaan ja fyysisen aktiviteetin ja olosuhteiden mukaisesti tarvittaessa lisäämällä tai vähentämällä varustusta. Sopivan kokoisten vaatteiden väliin jää eristävä ilmakerros.

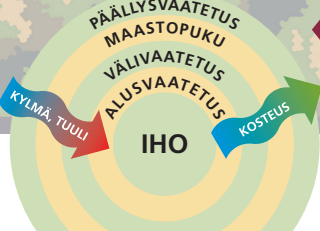
Käytettäessä poolopaitaa, sen tulee aina olla vaatekerroksena ihoa vasten. Alussukkaa käytetään aina alimmaisena sukkana.

Ennen marssia vähennä vaatetusta. Jos tunnet pieniä vilunväireitä paikalla ollessasi, niin silloin sinulla on sopivasti päällä. Jos sinulla on paikalla ollessasi mukavan lämmin, olet ylipukeutunut ja sinulla on liian paljon vaatteita päällä. Kohta liikkeelle lähdön jälkeen sinulle tulee hiki.






Tauolle tultaessa pidä lämpö yllä pienillä askareilla. Älä lisää heti taukovaatetusta, sillä kosteus jää tällöin ihoon ja vaatteisiin. Lisää vaatetusta vasta suurimman kosteuden haihduttua.

Vain puhtailla ja kuivilla varusteilla saadaan riittävä suoja kylmyyttä vastaan. Riittävän usein tapahtuva varusteiden vaihto ja varusteiden kuivattaminen myös kenttäolosuhteissa ovat perusedellytyksenä kylmässä selviytymiselle.

◀ Kerrospukeutumisen ideana on säädellä lämmön eristävyyttä, siirtää kosteutta iholta ulos ja suojata ulkoisilta olosuhteilta.



Esimerkkejä kerrospukeutumisesta

Lämmin yli 10 °C 	0 C - +10 °C 	Lauha 0 °C ja liikuttaessa 	Kylmä - 20 °C ja liikuttaessa 	Kylmä -20 °C ja paikalla ollessa 
Lyhyet alushousut	Lyhyet alushousut M05	Pitkät alushousut M98	Pitkät alushousut M98	Pitkät alushousut M98
T-paita	Poolopaita M91	Poolopaita M91	Poolopaita M91	Poolopaita M91
Alussukat M05 ja saapassukat M91	Alussukat M05 ja saapassukat M91	Alussukat M05 ja saapassukat M91	Alussukat M05 ja saapassukat M91	Alussukat M05 ja saapassukat M91
Varsikengät M05 tai kumisaappaat	Varsikengät M05 tai kumisaappaat	Kumisaappaat	Pakkassaappaat ja huopavuoret	Pakkassaappaat ja huopavuoret
Aluskäsine tai palvelussormikas	Palvelussormikas Aluskäsine	Palvelussormikas tai nahkakintaat M05 Aluskäsine	Neulekintaat ja nahkakintaat M05 Aluskäsine	Neulekintaat ja nahkakintaat M05 Aluskäsine
Maastolakki M05	Maastolakki M05 Villamyssy	Villamyssy Alushoppu	Villamyssy Alushoppu	Talvilakki M05 Alushoppu
			Väljasu M05	Väljasu M05
Maastopuku M05	Maastopuku M05	Maastopuku M05 tai/ja lumipuku M05/M91	Maastopuku M05 tai/ja lumipuku M05/M91	Maastopuku M05 tai/ ja lumipuku M05/M91 ja pakkaspuku M05

Taukovaatetus				
	Pakkastakki M05 Sadetakki M05	Pakkastakki M05 Sadetakki M05	Pakkastakki M05 Pakkashousut M05	Pakkastakki M05 Pakkashousut M05

Merkkien selitykset:



Kuuma ja kuiva



Kosteaa



Tuulinen



Kylmä

Sukat ja huopavuorit

Sukat siirtävät kosteuden pois jaloista ja pitävät jalat lämpiminä.

Pese jalkasi ennen maastoharjoitusta ja käytä tarvittaessa talkkia. Leikkaa myös varpaankyntesi lyhyiksi. Märiltä ja kylmiltä tuntuvat jalat vaikuttavat myös mielialaa laskevasti ja pitkät varpaankyntset kuluttavat sukkia ja kengän sisäosaa.

Käyttämällä puhtaita ja sopivia sukkia vältyt rakoilta ja hiertymiltä. Liian tiukat sukat haittaavat pintaverenkiertoa ja jalat alkavat helpommin palella.

Alussukkia käytetään yleissukkina yksistään tai alussukkina saapassukkien alla. Alussukkien tehtävänä on siirtää kosteus pois jalan pinnasta. Alussukkien pitää olla jalkaa myötäilevät.

Saapassukkia käytetään alussukkien päällä. Käyttötarkoituksena on pitää jalat lämpiminä ja/tai siirtää liikkumisesta aiheutuva hankaus alus- ja saapassukan väliin. Saapassukat on tarkoitettu käytettäväksi palveluksessa saappaiden ja varsikenkien kanssa.

Ota maastoharjoituksiin mukaan useita pareja puhtaita sukkia. Vaihda päivittäin puhtaat sukat jalkaan ja kuivata sukkia aina tilaisuuden tullen.

Harjoituksen jälkeen kuivata sukat ja vaihda ne varusvarastolla puhtaisiin. Kuivata pohjalliset ja huopavuorit päivittäin. Ota talvella maastoharjoituksiin mukaan **toiset huopavuorit**, jotka voit tarvittaessa vaihtaa kostuneiden tilalle. Huopavuorit ja sukat kannattaa kuivata teltassa ripustamalla ne narulla tai rautalangalla riippumaan kuivausruihin tai -riukuihin.



Jalkineet

Valitse jalkineet järkevästi sään ja suorituksen mukaan. Sopivan kokoiset ja puhtaat sukat ovat myös tärkeä osa jalkojen hyvinvointia.

Jalkineet vaativat 2-3 viikon "sisäänajon" muovautukseen jalalle sopivaksi. Älä siis lähde marssille täysin käyttämättömillä jalkineilla, jolloin välttyt hiertymiltä ja rakoilta.

Oikean kokoiisiin jalkineisiin mahtuu sisään sekä alussukka että saapassukka niin, että jalkine on jalassa tiiviisti ilman löysää liikettä. Löysästä jalkineesta aiheutuu rakkoja, hiertymiä ja jalkineen sisäosan kulumista. Älä tunge kenkiä liian täyteen sukkia. Jalan ympärille pitää jäädä riittävästi eristävää ilmatilaa.

Jalkineissa käytetään aina pohjallisia. Ne toimivat eristeinä, imevät kosteutta, tekevät jalkineista napakammin istuvamman ja säästävät sukkia.

Jalkineiden kuivumista nopeuttaa pohjallisen nostaminen pystyyn. Kuivat pohjalliset lisäävät jalkineiden ja sukkien lämmöneristävyyttä 10-20%.

Kosteissa jalkineissa jalat paleltuvat 7-15°C lämpimämmässä lämpötilassa kuin kuivissa. Pakkassaappaan lämmöneristävyydestä katoaa jopa 40% kosteuden vaikutuksesta. Tämän vuoksi on tärkeää, että jalkineet, pohjalliset, huopavuoret ja sukat kuivatetaan päivittäin.

Käytä vartiossa tai muutoin pitkän aikaa paikalla seistessäsi havuja tai puita jalkojen alla lisäämään lämmöneristystä kylmää maata vastaan.

Älä oleskele saappaat jalassa liian lähellä kaminaa tai nuotiota, se aiheuttaa jalkojen hikoilua. Älä myöskään kuivata jalkineita liian lähellä kaminaa tai nuotiota, sillä se aiheuttaa jalkineiden vaurioitumisen.

Kuivata jalkineet harjoituksen jälkeen ja lankkaa varsikengät säännöllisesti.

Puhdista ja kuivata jalkineet harjoituksen jälkeen sekä lankkaa kengät säännöllisesti.



Käsineet

▶ Käytä sään mukaisia käsineitä.

Pakkasella neule- ja nahkakintaat ovat parhaat käsineet.

Älä käsittele pakkasella metallisia esineitä paljain käsin, sillä se johtaa nopeasti paleltumaan. Myös lyhytaikainen kosketus lumeen laskee käden lämpötilaa useilla asteilla.

Paras lämmöneristävyys saavutetaan kun käytetään useita käsineitä päällekkäin (sormikas-nahkakinnas, aluskäsine-neulekinnas-nahkakinnas). Käsia voit lämmittää liikuttelemalla sormia ja puristelemalla käsiä nyrkkiin.

Aluskäsinettä käytetään kylmissä olosuhteissa tarkkuutta ja sorminäppäryyttä vaativissa tehtävissä tai muiden käsineiden alla.

Nahkasormikasta käytetään lomapuvun kanssa.

Palvelussormikas on tarkoitettu käytettäväksi kasarmi- ja maasto-olosuhteissa.

Puhdista käsineet harjaamalla irtolika pois ja pyyhkimällä ne kostealla liinalla. Kuivata aina miedossa lämmössä. Liika kuumuus vahingoittaa käsineiden materiaaleja.

Vain kuivat käsineet lämmittävät tehokkaasti.



Päähineet

Käytä sään mukaista päähinettä.

Pään suojaus on talvella erittäin tärkeää, koska $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$ pakkasessa suojaamattoman pään kautta poistuu jopa 80% koko kehon lämmöntuotannosta.

Käytä oikeaa päähinettä fyysisen aktiviteetin mukaan (lippalakki tai villamyssy). Kylmällä ilmalla taukojen aikana tarvitaan lämpimämpää päähinettä kuin suorituksen aikana.

Kylmällä ilmalla maastoharjoituksissa oltaessa pään suojaaminen on nukuttaessa vielä tärkeämpää kuin valveilla oltaessa.

Alushuppua käytetään komposiittikypärän tai muun päähineen alla. Alushupun tarkoituksena on suojata päätä, kasvoja ja kaulaa kylmältä ja viimalta. Alushupun aukon kokoa voi muunnella riippuen suojauksen tarpeesta.

Käytettäessä kuulonsuojaimia, ne on laitettava aina alushupun alle.



Kesälakki. Lippaa ei saa muotoilla, sillä sen rakenne voi vioittua.



Lienlakki

Reiät silmälasien sangoille.



Alushoppu



Alushoppu kaulurina



Turkislakin läpillä voit säädellä lämmön haihtumista.



Villamyssy

Alusvaatetus

Alusvaatetus pitää ihon kuivana ja siirtää kosteuden seuraavaan vaatekerrokseen.

Liian löysä alusvaatekerta ei siirrä kosteutta pois iholta. Jotta alusvaatekerta siirtäisi kosteutta tehokkaasti, tulee hikeä siirtävien alusvaatteiden myötäillä vartaloa.

Kesäolosuhteissa voit käyttää lyhyitä alushousuja ja T-paitaa aluskerroksena. Muissa olosuhteissa käytä poolopaitaa ja pitkiä alushousuja. Niiden materiaali siirtää kosteutta seuraaviin vaatekerroksiin. **T-paitaa ja lyhyitä alushousuja ei käytetä pitkien alusvaatteiden alla**, koska niiden materiaali - puuvilla - sitoo kosteutta itseensä.

Kun lämpötila laskee alle +5°C, älä käytä t-paitaa aluspaitana.



Välivaatetus

▶ **Välivaatetus lisää lämmöneristävyyttä ja siirtää kosteuden seuraavaan vaatekerrokseen.**


Ennen raskaan työn ja fyysisen suorituksen aloittamista vähennä vaateetusta (väliasu ja päällysvaatetus). Kosteaa vaateetusta johtaa lämpöä tehokkaasti ja edistää jäähtymistä. Pukeudu siis niin, ettet hikoile paikalla ollessasi.

Laita väliasu päälle vasta, kun liikunta tai työskentely on päättynyt ja suurin kosteus on haihtunut.

Sopiva väliasu ei ole liian tiukka eikä liian väljä vaan se on vartaloa myötäilevä.

Väliasua voi talvella käyttää maastopuvun tilalla lumipuvun, sadeasun tai pakkaspuvun alla. Väliasun puseroa voi käyttää taukotakkina.

Kuivata ja tuuleta väliasu käytön jälkeen.



Väliasua voit käyttää sadetakin, lumipuvun tai pakkaspuvun alla kun fyysinen aktiviteetti ei ole korkea. Älä käytä väliasua kun liikut ripeästi.



Maastopuku

Maastopuvun tulee olla väljä, koska kesällä väljä asu tuulettuu paremmin ja talvella maastopuvun alle mahtuu alus- ja välivaatetusta. Väljä maastopuku mahdollistaa myös raajojen laajat liikeradat.

Maastopuvun takin oikeassa hihassa on tasku ensisidettä varten.

Takin kauluksen avonaisuudella voi säädellä lämmön ja kosteuden haihtumista.

Lahkeiden pituuden säätämisessä irtokuminauhojen (=särmärien) käyttö on kielletty.

Maastoharjoituksen jälkeen kuivaa ja puhdista maastopuku irtoliasta. Tyhjennä myös puvun taskut maastoharjoituksen jälkeen.

Maastopuku ei ole huoltotöiden suojavaate. Öljyt ja liuotinaineet huonontavat maastopuvun ominaisuuksia.

Pidä hyvää huolta maastopuvusta ja vaihda rikkinäinen puku ehjään varusvarastolla.

Maastopuvun kotipesu on kielletty.

Päälyysvaatetus

Päälyysvaatetus lisää lämmöneristystä ja suojaa tuulelta ja kosteudelta.

Päälyysvaatetukseen kuuluvat pakkaspuku, sadepuku ja lumipuku.

Pakkaspuku ja sadepuku suojaavat myös tuulelta. Pakkaspuvun tuulisuojakangas vaurioituu herkästi liiallisesta kuumuudesta. Älä mene nuotion tai kamiinan lähelle pakkaspuvussa, tuulisuojakangas sulaa jo 80°C lämmössä.

Ennen raskaan työn ja fyysisen suorituksen aloittamista vähennä vaatetusta (pakkaspuku, sadepuku). Suorituksen päätyttyä lisää tarvittaessa päälyysvaatetusta.

Liikkeellä ollessa raskaat vaatteet lisäävät kuormitusta.

Jos tehtävä edellyttää pitkää paikallaoloa ja sää on kylmää tai tuulista niin käytä päällimmäisenä joko pakkaspukua tai sadepukua.

Harjoituksen jälkeen tyhjennä taskut, pyyhi irtolika pois päälyysvaatteista ja kuivata ne henkarissa.

Sadepuku kuivataan maastokuvio sisään käännettynä, jolloin kuivusaika on lyhyempi.

Älä käytä pakkaspukua tai sadeapukua kun joudut liikkumaan rivakasti.



Kiristysriihnoilla voit säädellä pussia eri tarkoituksissa.

puristettu pitkälaiseksi
kuljetus repun päällä

puristettu pätkäksi
kuljetus repun sisällä



puristamaton



*Märät päällysvaatteet eivät
kuivu makuupussissa.*



Makuupussi

Perusmakuupussi on suunniteltu ympärivuotiseen käyttöön maasto-olosuhteissa.

Teltassa makuupussin alustana käytetään telttatatjaa. Nuku makuupussissa kuivissa alusvaatteissa ja sukat jalassa, koska märkien vaatteiden kosteuden haihtuminen sitoo lämpöä ja näin nukkuja palelee herkästi. Märät vaatteet eivät kuivu makuupussissa. Älä myöskään nuku makuupussissa jalkineet jalassa. Vaikka makuupussin jalkopää on suojattu erikoiskankaalla, kosketus kuumaan kaminaan voi kuitenkin vaurioittaa erikoismateriaaleja.

Makuupussiin voi kertyä kosteutta jopa 1 kg viikossa. Makuupussiin kertynyt kosteus kuivataan tuulettamalla pussia päivittäin kääntämällä makuupussi nurinpäin noin 10 minuutiksi. Kosteaa makuupussi ei pidä lämpöä läheskään niin hyvin kuin kuiva. Talvella ravistele jäänyt kosteus pois ennen makuupussin pakkaamista. Muista kuivattaa myös telttatatja päivittäin ja varsinkin ennenkuin laitat sen kaappiin.

Työnnä makuupussi jalkapää edellä suojaussiin. Makuupussia ei saa säilyttää kaapissa tiukasti pakattuna suojaussissa, vaan se on säilytettävä löysästi rullattuna tai henkarissa roikkumassa.

Makuupussien koot: L = pussin leveys 87 cm, XL = pussin leveys 97 cm.

Komposiittikypärä

Kypärä kuivatetaan
ylösalaisin.



Käytä kypärän päällä
aina naamiosuojusta.



Kypärä suojaa päätäsi siihen kohdistuvilta ulkopuolisilta iskuilta.
Vain ehjä kypärä tarjoaa riittävän suojan.

Komposiittikypäriä on kolmea kokoa: S, M, ja L. Oikein säädetty kypärän hihnasto ja sisäosat tekevät käytöstä turvallisen.

Käyttö ja huolto

- Kypärän päällä on aina käytettävä naamiosuojusta.
- Jos kypärään kohdistuu kova isku tai jos maalipinnan naarmuuntuessa kuitupinta tulee näkyviin, vie kypärä tutkittavaksi varusvarastolle.
- Älä laita märkiä vaatteita kypärän alle.
- Pyyhi lika pois kypärästä kostealla liinalla.
- Kypärää ei saa öljytä tai käsitellä muilla vierailta aineilla.

Kypärä tulee kuivata harjoituksen jälkeen. Säilytä kypärä ylösalaisin, jotta kosteus pääsee haihtumaan kunnolla.

**Kypärän käyttö lyömävälineenä on
ehdottomasti kielletty!
(Esimerkiksi telttakiilojen lyöminen)**

Komposiittikypärä

Hihnaston ja sisäosan säätäminen

1. Ota kypärä käteen ylösalaisin lippa itseesi päin.
2. Avaa hikinauhan kiristimet (1) nauhaston sisältä.
3. Säädä lakipala (2) lakipalan säätimestä (3) siten, että kypärän etureuna asettuu hieman kulmakarvojen yläpuolelle.
4. Säädä päänympäryä ja lukitse hikinauhassa olevasta säätölevystä (1) siten, että kypärä lepää otsa- ja ohimoluiden päällä kypärän laskeutuessa lakipalan (2) varaan.
5. Löysää niskahihnan (4) säädintä.
6. Vapauta poskijihnojen pikakiristäjät (5) löysiksi.
7. Levitä hihnat, laita kypärä päähän ja pidä se päässäsi loppusäädön ajan.
8. Aseta leukakuppi (6) leuan kohdalle ja lukitse leukahihna paikoilleen painamalla lukkoa.
9. Keskitä leukahihna.
10. Kiristä poskijihnojen pikakiristimistä (5) molemmista yhtäaikaan vetämällä.
11. Säädä niskahihna (8) niskaa tukevaksi ja keskitä se. Säädön ajaksi löysää poskijihnojen pikakiristimistä.

EDESTÄ

SIVULTA



1. Hikinauhan kiristin
2. Lakipala
3. Lakipalan säädin
4. Niskahihnan säädin

5. Poskijihnojen pikakiristimet
6. Leukakuppi
7. Leukahihnan lukko
8. Niskahihna

Leukahihnan lukko (7) suljetaan painamalla ja aukaistaan lukosta vetämällä.



PAINETAAN KIINNI

VEDETÄÄN AUKI

Suojaliivit

► Sirpalesuojaliivin tarkoituksena on suojata sinut kranaattien sirpaleilta ja räjähdyspaineen lennättämillä kappaleilta

► Luotisuojaliivi suojaa sinut kranaattien sirpaleilta, käsiaseiden luodeilta ja räjähdyspaineen lennättämillä kappaleilta.





Suojaliivit

Suojaliivi on kallein henkilökohtainen varusteesi. Käsittele ja säilytä suojaliiviä huolellisesti, jotta se säilyttäisi suojausominaisuutensa.

Suojaliivin pukemisohje:

1. Avaa liivin vatsavyön tarra
2. Avaa kauluksen tarra ja löysää kaulusta
3. Pujota liivi päällesi yläkautta kaula-aukosta
4. Kumarru eteenpäin niin, että liivin etuosa on irti vartalosta. Kiristä vatsavyö niin, että palleahengitys on mahdollista ja sulje vyö
5. Nouse pystyasentoon ja vedä tarvittaessa liivin etu- tai takareunasta niin, että liivin kaula-aukko asettuu oikeaan asentoon
6. Paina liivin sivutarrat tiukasti kiinni
7. Sulje kaula-aukon tarra
8. Pujota kädet olkasuojien kuminauhojen läpi

- Liiviä ei saa käyttää, kun huollat aseita. Aseöljyt ja liuottimet turmelevat liivin materiaaleja.
- Liivin suojapaneeleita ei saa poistaa.
- Kuivata suojaliivi päivittäin. Käytön jälkeen pyyhi suojaliivistä irtolika ja kuivata liivi huolella.
- Säilytä suojaliivi henkarissa.

**Suojaliiveihin sijoitettuja suojapaneeleita ei saa poistaa käytön aikana.
Liivin suojapaneeleita ei saa pestä.**

Käyttäjän huoltotoimenpiteitä

1. Kuivata kastuneet ja hiostuneet varusteet päivittäin harjoituksen aikana, esimerkiksi oman tulivartiovuorosi aikana.
2. Erityisen tärkeitä kuivattavia varusteita selviytymisen kannalta ovat makuupussi, huopavuorit, sukat, jalkineet, käsineet, väliasu sekä sirpaleliivi.
3. Kuivata varusteita miedossa lämmössä riittävän kaukana avotulesta ja kamiinasta, liiallinen kuumuus vaurioittaa varusteiden materiaaleja.
4. Harjoitusten jälkeiseen huoltoon kuuluu varusteiden puhdistaminen irtoliasta sekä kuivattaminen.
5. Kypäriä on kuivattava huolella säilyttämällä se ylösalaisin kaapissa.
6. Kuivata sirpaleliivi henkarissa.
7. Makuupussin käytön jälkeen kasarmilla poista makuupussista irtoroskat ja vie pussi kuivauskaappiin kuivumaan.
8. Säilytä makuupussi löysästi pakattuna erillään suojapussista.
9. Vaihda rikkoutuneet ja likaiset varusteet ehjiin varusvarastolla.
10. Käsittele varsikengät säännöllisesti ohuella kerroksella kenkälankkia.
11. Päälyskäsineet voidaan pyyhkiä kostealla kankaalla tarvittaessa.
12. Käsineiden kuivauksessa varo liian kuumia lämpötiloja. Kasarmilla kuivaa käsineet kuivauskaapissa.

Kokotaulukot

Pukujen kokonumeroinnin peruste

XX = normaali koko esim. 50

Pituus	Koko no
164 - 170 cm	6xx
171 - 180 cm	7xx
181 - 190 cm	8xx
191 - 200 cm	9xx

Maastopukujen kokotaulukko

644, 648 - 656
748 - 768
848 - 868
948 - 956

Lumipukujen kokotaulukko

646 - 648
746 - 768
846 - 868

Pakkaspukujen kokotaulukko

Takki, pakkassään M05	Pakkashousut M05
644-648	648
750-754	752, 754
850, 856-868	850, 856, 860, 864, 868

Jalkineiden kokotaulukko

Mondopoint	EUR	UK
220	35	2½
230	36	3
235	37	4
245	38	5
250	39	6
255	40	6½
265	41	7½
270	42	8
275	43	9
285	44	10
290	45	10½
295	46	11½
305	47	12
310	48	13
315	49	13½
320	50	14

Sadepuku M05 kokotaulukko

648, 848, 852, 856, 862
Sadepuku M13 kokotaulukko
XS, S, M, L, XL, XXL, XXXL

Alus- ja väliivaatetuksen kokotaulukko

XS	42 - 44
S	46 - 48
M	48 - 50
L	50 - 54
XL	54 - 58
XXL	58 - 60
XXXL	60 - 64
XXXXL	64 - 66
XXXXXL	66 - 68

Lakit

Kokonumero = päänympärys cm

Koot	54 - 62
------	---------

Kesälakit

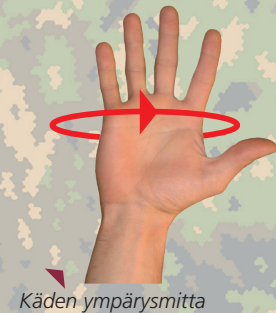
S	54-56
M	57 - 59
L	60 - 62

Alushuput

Koot S, M, L

Käsineiden kokotaulukko

Käden ympärys cm	Koot
17,5	7
20	8
22,5	9
25	10
27,5	11
30	12
32,5	13





Länsi-Suomen Huoltorykmentti
Talousvarikko

PL 100, 13131 Hämeenlinna
www.puolustusvoimat.fi

