

# ¿CÓMO VESTIRSE? SISTEMA DE CAPAS

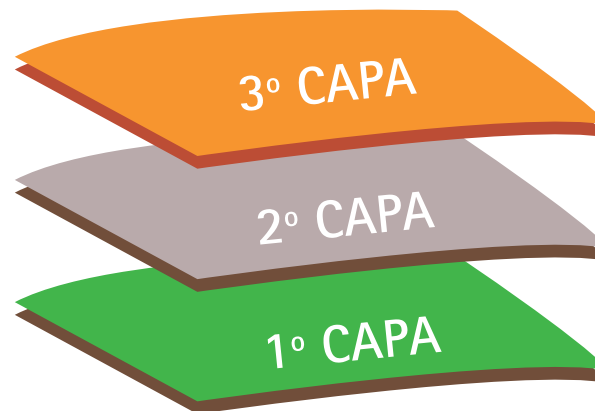


Es el método para lograr un equilibrio óptimo, atrapando una masa de aire protectora alrededor del cuerpo y liberando el sudor y el exceso de temperatura. La disposición en capas de prendas facilita la adaptación de las mismas, si se producen cambios en el clima, o en el nivel de actividad. Un sistema de vestimenta de capas funcionales puede estar compuesto:

**3° Capa:** Es la que está expuesta a los agentes externos que nos rodean. Dependiendo de las actividades y diversos climas, debe estar conformada por prendas impermeables, rompe vientos y transpirables.

**2° Capa:** Es el aislante y puede estar conformada por una gran variedad de fibras y tejidos.

**1° Capa:** En contacto con la piel, prendas confeccionadas con telas que tienen capacidad de transferir la humedad al exterior, facilitando su evaporación y secado rápido, evitando la sensación de incomodidad.



Este sistema de capas funciona en condiciones extremas cuando cada una de ellas se combina adecuadamente.

