

运动时 服装颜色选择有讲究

天气热了,可能很多人都迫不及待想投入大海的怀抱,放松一下疲惫的身心了。在奔赴大海游泳之前,肯定要选一件舒适好看的泳衣。但你知道吗,泳衣的选择不仅仅有舒适和好看,安全性也是非常重要的一个方面。在许多运动场景中,服装颜色是可以起到防护、警示等作用的。那么,泳衣等运动服装到底应该怎么挑颜色呢?今天我们就来从实用性、安全性的角度,探究一下服装颜色选择中的学问。

穿什么颜色的泳衣更安全?

游泳是很多人在夏季喜爱的一项运动,大家(特别是儿童)在水中的安全是最为重要的,而泳衣的颜色可以提供一定的安全防范作用。

有专业机构开展了一项实验来研究泳衣颜色对儿童安全的影响,实验在室内泳池和户外湖泊中观察不同颜色的泳衣在平静水面、有波浪的水面的可见性,得出结论:在室内泳池和湖泊水中,对比度强烈的荧光色系均是最佳的泳衣颜色。

荧光色泳衣可以提高儿童在水中的可见度,有助于家长或者安全人员看护在水中的儿童。而白色、浅蓝色、黑色则是不推荐的泳衣颜色,实验中这些颜色的可见度欠佳或者会与环境混为一体,而不易察觉。这个实验结论同样可以适用于成人选择泳衣的场景。



防晒到底选深色还是浅色?

进入炎热的夏季,大家在户外运动中要注意加强防晒。面对火热的太阳,大家往往倾向于选择浅色服装,感觉会比较凉爽,但是这种情况下会有较多的紫外线透过面料投射到皮肤上;而深色系的服装,大部分紫外线会被服装面料吸收,透过面料达到皮肤表面的紫外线大大减少。

以最常见的运动服装面料——涤纶为例,研究发现涤纶面料的颜色对防紫外线辐射性能的影响从大到小依次为:黑色、藏青色、红色、深绿色、紫色。黑色、藏青色、红色的涤纶面料防晒性能较佳。可惜的是,深色服装吸收了大量紫外线会造成服装本身的温度升高,使人感到闷热。

现在有一些运动服装,则会采用专业的防紫外线面料(这里是指符合国家标准 GB/T 18830-2009《纺织品防紫外线性能的评定》的防紫外线纺织品,达到 UPF>40,UVA 透过率<5%),这类面料经过专门的防紫外线加工工艺,能提供足够有效的防紫外线功能,此时服装的颜色则不是关键的防紫外线因素,此种情况下可以选择浅色系运动服装,达到防晒而不闷热的效果。



穿什么颜色不容易被蚊子叮?

夏季,蚊子数量大增,特别是在夜晚,蚊子成为很多人在外面遛弯、运动时候的首要困扰。蚊子具有趋暗的习性,穿着深暗色(如黑色、暗红色等)的服装更容易招惹蚊子的叮咬,而浅色系(如白色、浅黄色等)的服装则可以减少被蚊子叮咬的概率。

现在的户外防蚊还可以使用便携式防蚊喷雾、驱蚊水等产品,选择合适的运动服装搭配使用这些专业防蚊产品可以提高防蚊的效果。

跑步与骑行选这些颜色的衣服:夏季进行户外跑步和自行车运动的人也越来越多,在城市道路进行跑步或者骑自行车,在服装颜色的选择上应该尽量鲜艳醒目。

有研究表明,在白天的光线下,荧光黄绿色是最佳的选择,此时人的眼睛对这一颜

色的波长最为敏感。

到了夜晚光线昏暗的时候,橙红色和红色则表现更优。夜间运动最好还要选择有反光材料的服装或者在合适的部位配上专业的户外反光带,增加自己的可见性,防止发生碰撞,提高安全性。

徒步探险这些颜色更安全:户外探险也成为越来越流行的运动,不同的探险场景下,对服装的颜色会有不同的需求。例如,丛林探险从安全角度考虑应该穿着与环境颜色反差较大的颜色提高自己的可见性,避免绿色、浅黄色等,这样便于得到同行人员关注。

但是从生态保护的角度来考虑,最好采用与环境色相仿的迷彩色以免惊扰到在丛林里生活的动物,所以丛林探险的着

装颜色要根据具体情况在外层服装和内层服装之间做好合理安排。

而洞穴探险的环境一般较为黑暗,应该选择跟夜跑环境下相似的高亮度颜色服装,并配有反光材料。沙漠探险则需要避免选择与沙漠颜色相同的色系,而要选择红色、橙色等亮色。

冰雪运动衣服颜色有讲究:虽然现在还是夏天,但咱也可以提前凉爽一下,在北京冬奥会带动下,冬季冰上

和雪上运动也越来越火热,滑冰和滑雪运动的服装选择也有很多学问。从颜色选择上来说,宜选择颜色

鲜艳的户外滑雪服,例如红色、橙色、蓝色、荧光黄等或者高纯度的对比色搭配设计。

一方面,鲜艳的颜色可以给穿着者温暖的视觉感受,另一方面可以提高自己的可见性,在高速滑行时提醒别人避让,防止发生碰撞;更重要的是在危险发生的情况下,鲜艳的滑雪服将有利于救援人员发现受伤人员,及时施救。

最后总结一下,户外运动的服装,除了要考虑颜色赏心悦目,咱也得考虑不同运动的特点,根据需要,优先选择能给我们带来安全的服装。

(科普中国)

