

## Airtrim hengitysmaski ja filterit

- \* Hengitysmaski peittää nenän ja suun
- \* Ulos hengitettävä ilma lämmittää ja kostuttaa filterin
- \* Kylmä, sisäänhengitetty ilma lämpenee ja kostuu filterin kautta
- \* Suojaa keuhkoputkia kuivalta ja kylmältä ilmalta

### **Ulos hengitetty ilma lämmittää sisäänhengitetyn ilman**

Airtrim on kosteus- ja lämmönvaihdin joka ottaa talteen ulos hengitetyn ilman kosteuden ja lämmön. Sisään hengitettäessä filteri lämmittää ilman ja suojaa siten hengitysteitä kylmältä.

Airtrim hengitysmaski on valmistettu muottiin valetusta vaahtomuovista joka peittää sekä nenän että suun. Tästä johtuen Airtrim on erityisen lämmittävä ja mukava käyttää verrattaessa toisiin markkinoilla oleviin lämmönvaihtimiin.

Filtterit kostuvat jatkuvassa käytössä, siksi on hyvä tasaisin välein hengittää ilmaa ulos voimakkaalla uloshengityksellä.

Märät filterit ovat hauraita, anna maskin ja filtereiden ilmakeivä. Pitkille harjoittelulenkkeille ja vastaaville kannattaa ottaa kuivia varafiltereitä mukaan.

### **Airtrim soveltuu jos:**

- on herkkä kylmälle ilmalle
- harrastaa urheilua kylmissä olosuhteissa
- työskentelee ulkona viimassa ja kylmässä
- työskentelee kylmissä olosuhteissa (esim. pakastevarastot)
- kärsii astmasta, keuhkohtautuma- tai sepelvaltimotaudista

Airtrim soveltuu myös hiihtotunnelissa käytettäväksi koska siellä on usein erittäin kuiva ilma.

Airtrim-maskia voi myös käyttää lämpövaraajana onnettomuustilanteissa, jolloin kylmettyminen tapahtuu paljon hitaammin.

### **Sport-, racing ja astmafilteri**

Airtrim hengitysmaskin mukana toimitetaan kaksi filteriä. Yksi Sport-filtteri, joka soveltuu erityisesti talviurheiluun ja yksi Racing-filtteri, jonka ilmanvastustus on pienempi joten se soveltuu kovempaan harjoitteluun.

Airtrim-maskin saa myös astmafilterillä, joka soveltuu jos kylmä tuottaa erityisen paljon ongelmia. Sopii esim. astmatikoille, keuhkohtautuma- tai sepelvaltimotaudista kärsivälle.

### **Hengitysilman mittaukset Airtrim-maskia käytettäessä**

Lämpötila mitattiin noin 1 cm:n päästä filterin sisä- ja ulkopuolelta. Mittauksia tehtäessä koehenkilö sijaitsi lämpötilassa joka oli -22 C-astetta ja -10 C-astetta. Tulokset koskevat sisäänhengitettyä ilmaa.

Racing-filtterin käytölle ei valitettavasti ole saatavilla vastaavia mittaustuloksia, mutta koska ilmanvastustus on siinä alhaisempi yleisesti ottaen voi sanoa että sisäänhengitetyn ilman lämpötila on alhaisempi kuin Sport-filtterissä.

Mittauspaikka: ”Arbetslivsinstitutet i Solna, Enheten för Ergonomi och Psykologi.”.

Sisäänhengitetty lämpötila ilman olleessa -22 C

Sisäänhengitetty lämpötila ilman olleessa -10 C

#### **Sport-filtteriä käytettäessä**

Ilman hengitysmaskia	-22 C
Paikallaan seisoen	+19 C
Kävely	+9 C
Juoksu	+10 C

#### **Astma-filtteriä käytettäessä**

Ilman hengitysmaskia	-22 C
Paikallaan seisoen	+25 C
Kävely	+22 C
Juoksu	+21 C

#### **Sport-filtteriä käytettäessä**

Ilman hengitysmaskia	-10 C
Paikallaan seisoen	+26 C
Kävely	+24 C
Juoksu	+19 C

#### **Astma-filtteriä käytettäessä**

Ilman hengitysmaskia	-10 C
Paikallaan seisoen	+31 C
Kävely	+27 C
Juoksu	+22 C

#### **Airtrimin käyttö nukkuessa**

Airtrimiin hengittäminen voi auttaa myös sisätiloissa kun kärsii kuivasta tai karheasta kurkusta. Näissä tilanteissa käytetään Astmafiltteriä joka kehittää eniten lämpöä ja kosteutta. Lämpöisen ja kostean ilman hengittäminen vähentää nenän tukkoisuutta ja lieventää ärsytysyskää. Filtterin sisäpuolelle voi laittaa tipan Vademecumia, piparminttuöljyä tai Oleum Basileumia.



Ruotsin hiihtomaajoukkue käyttää Airtrim-maskia.

Airtrim hengitysmaskia ja filttäreitä myy Suomessa:

Oy RAS-Marketing Ltd

09-8022 033

[ras.marketing@runway.fi](mailto:ras.marketing@runway.fi)

[www.runway.fi](http://www.runway.fi)