



***Varm, torr och mätt gör utevistelsen toppen!  
Att klä sig med Lager på lager principen.***

### **Lager på lager;**

1. Närmast kroppen ska du ha ett lager som håller dig torr. Som transporterar bort fukten från kroppen, så att du inte blir kall. Ylle, Ullfrotté eller funktionsmaterial är bra material. Aldrig Bomull, det blir vått, binder fukten som sedan kyler. Ylle leder bort fukt, blir vått men värmer. Funktionsmaterial leder bort fukten.
2. Mellan lagret är ett värmande isolerings lager och ska vara luftigt. Det tar emot fukten från första lagret, för det vidare, isolerar och håller värmen mellan lagren. Du tar en tunnare eller tjockare tröja av ylle, fleece eller dyligt beroende på aktivitet, kyla och vind. Här kan lagret bestå av fler tröjor. Ej bomull.
3. Yttre lagret ska skydda mot vind, regn och/eller snö. Det ska hålla dig torr. Andningsförmågan på detta plagg beror på vilken aktivitet du gör.

Du kan bli fuktig eller våt mellan lager 2 och 3 om du svettas i din aktivitet och jackan inte släpper igenom fukten tillräckligt fort.

**Mössan** är viktig, som ett termoslock håller den oss varm. Tjocklek och vindgenomsläpp är beroende på aktivitet och väder.

Blodet cirkulerar genom hjärnan och här tappar vi mycket värme.

**Sockor och strumpor;** viktigt att byta till torra strumpor innan du går ut, alla blir lite fuktiga om fötterna när man är inomhus och då kyls fötterna fort.

Yllestrumpor eller ullfrotté är att rekommendera.

**Vantar;** lager på lager, en inre vante som värmer och en yttre som står emot snö och vatten. Alternativt en fodrad vante när det är kallt.

**Skor/stövlar;** Tjock mönstrad sula som isolerar underifrån och får bra grepp, ej hal.

Vattentät; olika membran eller infettat läder/skinn.

Gummistövel och känga, efter årstid och väder. Bra med klack och mönstrad sula.

### **Tänk på!**

Om du är mätt, fryser du mindre.

Drycken ska vara ljummen eller varm och sockerhaltig för att få upp och hålla värmen.

Hals, handleder och fotleder är bra ventilationsområden, täck om du är kall och öppna upp om du är varm.

Blir stövlarna våta, håll i gula torkade ärtor i dem och låt stå över natten, de drar till sig fukten och du får en torr stövel.

Håll sedan upp ärtorna på en bricka och torka dem för återanvändning, igen och igen.

Skotork av olika slag finns att köpa.

//

---

**Företag**

Friluftsförbundet  
I Ur och Skur Utveckling  
Reg.nr: 556810-5729

**Postadress**

Instrumentvägen 14  
126 53 Hägersten  
Sweden

**Telefon**

+46 (0)8 449 22 70  
+46 (0)8 449 22 72

**Hemsida**

www.iurochskur.se

**Telefax**

+46(0)8 447 44 44

**E-mail**

anmalan@iurochskur.se/info@iurochskur.se

**Bankgiro**

662-4118



---

**Företag**

Friluftsförbundet  
I Ur och Skur Utveckling  
Reg.nr: 556810-5729

**Postadress**

Instrumentvägen 14  
126 53 Hägersten  
Sweden

**Telefon**

+46 (0)8 449 22 70  
+46 (0)8 449 22 72

**Hemsida**

[www.iurochskur.se](http://www.iurochskur.se)

**Telefax**

+46(0)8 447 44 44

**E-mail**

[anmalan@iurochskur.se](mailto:anmalan@iurochskur.se)/[info@iurochskur.se](mailto:info@iurochskur.se)

**Bankgiro**

662-4118