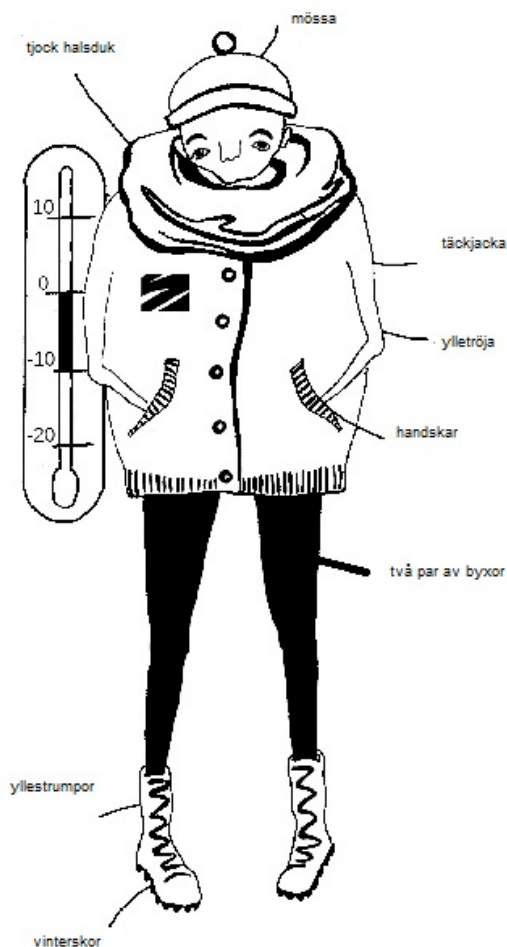


# NYJUT AV FRILUFTSLIVET

## - klä dig rätt!

Vid flera timmars friluftsliv behöver man bättre beklädnad än vid skolfärder och raster. Skuggiga skogar är avsevärt kallare än soliga skogårdar. När man är i full gång kan man klara sig med lite kläder, men när man står stilla fryser man lättare.

När man klär på sig för friluftsliv, borde man hellre ha på sig flera lager av kläder än bara ett eller två kläder av tjockt material. Den nedersta lager av kläder skall vara hudnära och förflytta fukten bort från huden. Det mellersta lagret av kläder värmer (till exempel ull och fleece) och det översta lagret av kläder skyddar mot vinden. Lägg till mera kläder i mellersta lagren vid behov. Kom ihåg regnjacka och gummistövlar om det regnar!



Vid kallt väder man kan packa med en tjock tröja, varma vantar och reservstrumpor i ryggsäcken så att man kan klä på vid behov. I fall man klär på sig alltför varmt från början, kommer man att bli svettig när man rör på sig. Och då man står stilla och är svettig fryser man lätt utan reservkläder.

Se till att yllestrumpor ryms i skorna vid behov. Håll benen torra och byt sockor och torka skorna alltid när det är möjligt. Använd handskar och halsduk som är lämpliga för vädret.

Det avdunstar mycket värme från huvudet. Därför är det förståeligt att sätta på mössan redan under svala höst- och vårdagar i stället för en keps eller en sjalett. På vintern är en tunn mössa inte tillräcklig utan då behövs en hjälm mössa tillsammans med mössan, eller en tjock hatt med öronlappar.

Kom ihåg att under en blåsig dag känns det mycket kallare än vad termometern visar!

# VÅREN och HÖSTEN

Klä på 2-3 lager av kläder

## Nedersta:

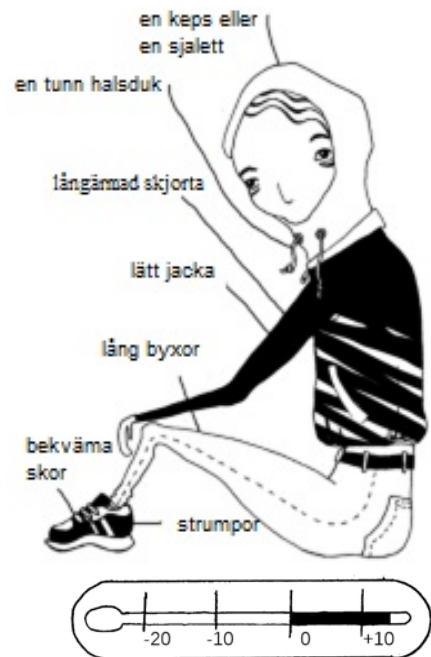
- t-skjorta, underställ eller poloskjorta
- långkalsonger/ underställ eller leggings

## Översta:

- tjockare skjorta, (till exempel huvtröja)
- yllestrumpor eller strumpor med yllesula

## Ytterkläder:

- vindtät, fodrad jacka, regnjacka när det regnar
- vindtäta, fodrade byxor, regnbyxor när det regnar
- sportskor eller vandringsskor, stövlar om det regnar
- tunn mössa
- handskar
- halsduk



# VINTER

Klä på 3-5 lager av kläder.

## Nedersta:

- t-skjorta, underställ eller poloskjorta
- långkalsonger/ underställ eller leggings

## Mellersta:

- tjock underställ om det är stark kyla
- strumpor eller yllesula strumpor

## Ytterkläder:

- täckjacka/vinterjacka, ju kallare desto varmare jacka
- utebyxor, ju kallare desto varmare byxor
- vinterskor
- hjälmössa och mössa eller tjock vintermössa som skyler öronen och kinder
- handskar + vantar
- halsduk

## I ryggsäcken:

- reservhandskar halsduk
- yllestrumpor
- tjock tröja eller ylletröja

