

Klä dig rätt *"lager på lager principen"*

Varm, torr och mätt är tre ledord när det gäller vistelse ute. Uppfyller du de kriterierna är tillvaron behaglig. Torr och varm håller du dig med rätt kläder. Principen "lager på lager" gör det enkelt att reglera värmen.

- **Lager ett**, närmast kroppen, har syftet att transportera bort fukt från huden och hålla huden torr. Material i syntetfiber, ull eller en blandning av dessa är bäst. Ull har en förmåga att värma även i fuktigt tillstånd. Ren bomull är i de här sammanhangen inte bra, det känns kallt när det blir blött, suger upp fukt istället för transporterar bort den och torkar dessutom långsamt. Glöm inte att det gäller även kortkalsonger och trosor.
- **Lager två** har som syfte att värma om vädret kräver det. En tunn eller tjock fleece transporterar vidare fukten från kroppen samtidigt som den ökar på tjockleken på det lager luft som håller dig varm. Det kan också vara en extra, lite tjockare underställströja.
- **Lager tre** är i princip ett vind eller vattentätt skal som hindrar vinden att kyla och regnet att blöta ner kläder och kroppen. Om det inte regnar men blåser kallt kan ett vindtätt men ventilerande skal, exempelvis i G-1000, vara det bästa alternativet. Skalplagg som är vattentäta är också mindre benägna att släppa ut fukten, även om de har en så kallad andningsfunktion. Öppna i dragkedjor och ärmslut om vädret tillåter. G-1000 är ett vaxat material, vilket gör att du enkelt kan reglera andning, kontra vattentäthet genom att applicera Grönlandsvax
- Ett **lager fyra** är ett förstärkningsplagg som tas på under rasterna för att inte bli kall. En dunjacka eller en jacka med syntetfyllning som dras över lager två, eller tre.

På fötterna gäller samma princip, fast lite enklare. En fukttransporterande socka och ett skal i form av vattentät känga eller stövel räcker oftast. En del personer föredrar en tunn strumpa och en tjockare strumpa i kombination för att undvika friktion mot huden så att blåsor uppstår. Testa dig fram. Använd även här ullstrumpor eller strumpor i syntet.

Om du går och rör på dig kommer du att bli svettig. Det är nästan omöjligt att undvika även om du använder dig av lager på lager-principen och bra material. När du rör dig och håller kroppen varm är det inget problem.