

Lager på lager när du behöver hålla dig varm

2022-12-09

Att klä sig lager på lager i vinterkylan håller värmen när man behöver stänga av gasolkaminen eller elen på natten. Men inte i vilka material som helst. Principen är att fukten ska avdunsta från kläderna som är närmast kroppen, samtidigt som de ska hålla värmen.

Lager på lager-principen fungerar så här:

1. Närmast kroppen: underställ i ull och en mindre andel syntet. Inte bomull som suger åt sig fukt och gör att man fryser.
2. Mellanlager: underställ av hundra procent ull eller mest ull och minde syntet.
3. Ytterlager: jacka eller fleecetröja (inomhus) av funktionellt material som skyddar för väta och isolerar.
4. Extra ytterlager: en dunjacka eller dunväst när man sitter stilla utomhus.

Fötterna och huvudet

Fötterna och huvudet är viktigast att hålla varma. Använd samma lager-på lager-metod som för kroppen. I sovsäck är det klokt att ha en ullmössa på huvudet när resten av kroppen är inuti sovsäcken.

Mjuk ull

Den mjukaste sortens ull är merinoull. Uppblandat med en mindre del syntet är plaggen slittåligare än om de enbart är av ull.

Hitta kläder

Tvärtemot vad man kan tro, hittar man inte funktionella kläder endast i sportaffärer. Hemmabyggvaruhuset och jaktbutiker har praktiska, billiga kläder och skor för att vistas utomhus i. Köp billiga termokängor eller stövlar som är en eller två storlekar för stora så att sockarna får plats. Det är varmt och skönt om man sitter utomhus.

Extra varmt

Behöver du sova på en extra kall plats för att vara skyddad? Vintersovsäckar av funktionsmaterial (som andas) håller dig varm som i en termos. För den som blir sämre av kemikalier, finns det sovsäckar med textilmärkning som visar att materialet inte innehåller skadliga kemikalier, exempelvis PFC-fri impregnering.

Källor:

Medlemmars erfarenheter & tips
Friluftsrämjandet

Dela gärna vidare tipset till andra medlemmar som inte kan använda eller saknar funktionsanpassad dator.