



Varm, torr och mätt gör utevistelsen toppen!

Att klä sig i många lager är bra då väderleken ofta skiftar.

1. Närmast kroppen ska du alltid ha ett lager som håller dig torr, som transporterar bort all fukt från kroppen. Ylle, ullfrotté eller syntet underställ är bra.
Aldrig bomull, det blir vått, binder fukten och sedan kyler.
2. Mellanlagret är ett värmande isoleringslager och ska vara luftigt. Det tar emot fukten från det första lagret, för det vidare, isolerar och håller värmen mellan lagren. En tunnare eller tjockare tröja av ylle eller fleece beroende på aktivitet, kyla och vind. Det här lagret kan bestå av flera tröjor. OBS ej bomull!
3. Yttre lagret ska skydda mot vind och regn/snö. Det ska hålla dig torr. Andningsförmågan i detta plagg beror på vilken aktivitet det är. Om jackan inte släpper igenom fukten tillräckligt fort blir man fuktig eller våt mellan lager 2 och 3. Galonbyxor är väldigt täta och barnen blir oftare fuktiga inifrån än utifrån.

Mössan, det viktigt att den sitter bra på huvudet i rätt storlek och går ner över öronen. Vid regn behövs en sydväst.

Sockor och strumpor, viktigt att stumporna är torra när man går ut. Yllestrumpor eller ullfrotte är att föredra.
OBS ej halksockor med gummi under, de kyler.

Vantar, När det är snö är det bra med långt skaft så man kan dra dem över overallen. Vår och höst är det bäst med en ulltumvante.
Vid regn/snösmältning är galonvantar bäst.

Skor kängor stövlar Vår, sommar och höst är det bäst med ett par gymnastikskor eller kängor i skogen.
OBS ej foppatofflor, sandal utan tåskydd och flippflopp.
På vintern är det bra med vattentäta fodrade stövlar.