

Klä dig rätt enligt lager-på-lagerprincipen

Grundregeln för att klä sig för friluftsliv och för att vara ute under längre tid är att använda sig av lager-på-lagerprincipen. Denna princip kan användas året runt, i alla väderlek och under alla årstider men det går att säga att ju kallare och blåsigare det är desto viktigare blir det att följa den. Vi beskriver här hur principen ser ut, sen kan du själv modifiera med vad du har för kläder hemma idag och framför allt anpassa efter vad det är för väderlek.

På kroppen

Lager 1 – underställ: Ett underställ av ull är bäst! Det värmer gott och det värmer framförallt även när det blir lite svettigt och fuktigt! Syntetunderställ är också bra, inte riktigt lika varma som ull, dessa kan vara att föredra under höst och vår. Bomull är det material du verkligen ska undvika! Ett bomullslager underst blir väldigt kallt när det blir fuktigt! Syntetkläder är bra vid hård ansträngning då det lättare leder fukten från kroppen. När du sedan sitter still på kvällen vid lägerelden är ylle bra då det håller värmen bra.



Lager 2 – värmande lager: Ett värmande mellanlager som varierar beroende på hur varmt eller kallt det är ute. Det kan vara en tunnare syntettröja, en tjock fleecetröja eller den där varma ylletröjan som mormor har stickat, det spelar alltså inte så stor roll vilket material detta lager är. Vid riktigt kallt väder kan du till och med välja att kombinera en eller två tröjor som mellanlager. Det är också vanligt att låta det värmande lagret bestå av en tunn dunjacka eller tunn dunväst.

Lager 3 – skyddande skal: Yttersta lagret ska vara ett vind- och vattentätt lager som skyddar mot både nederbörd och kall blåst. Det finns olika varianter här, ett galonställ kan fungera som vind- och vattenskydd men ventilerar inte ut överskottsvärme och svett vilket gör att du lätt blir för varm och fuktig. Ett regnställ som är gjort av "andningsmaterial" som det ibland kallas är betydligt bättre än galon. Men allra bäst och tyvärr då också dyrast är ett riktigt skallager. Skaljacker och skalbyxor har oftast ett lager av Gore Tex eller annat vattentätt membran i sig och är då effektivt på att både skydda dig från väder och vind utifrån samtidigt som det transporterar ut överskottsvärme och svett relativt bra. Numera finns det en mängd olika membran som fungerar som Gore Tex i olika prisklasser.

Extra plagg vid pauser: Det är bra att klä sig i lager för då kan du lätt anpassa klädseln när du är ute. Ett bra tips är även att alltid ha ett extra plagg att ta på sig när du pauser eller blir kall. En tunn dunjacka eller en tjockare tröja är bra att ha tillgänglig och ta på under det yttersta lagret. Att frysa påverkar också vätskebalansen då du blir av med mer vätska när du fryser.

På fötterna

Ingen bomull gäller även för strumpor då du svettas mycket om fötterna när du är ute och rör dig. Byt gärna till torra strumpor när du kommer fram till lägerplatsen. Många gillar dessutom att ha dubbla strumpor på fötterna. Innerst en tunnare strumpa och ytterst en lite tjockare och varmare. Det viktiga här är att det finns luft. Det går att ha hur många strumpor som helst i en tjock sko, finns det ingen luft fryser du ändå. Luften isolerar.

Handla inte all utrustning på en gång

Allt eftersom du är ute mer märker du mer och mer vad du behöver. Börja i stället med det du har hemma och desto mer du är ute lär du dig vad du behöver och du köper då det som du verkligen behöver och du kan lättare sätta krav på din utrustning. Om du känner dig osäker eller behöver vägledning kring klädsel eller utrustning går det självklart bra att fråga din föreståndare. Det kan även vara en bra idé att fråga din föreståndare när det gäller andra större inköp så att du inte lägger pengar på något onödigt som du inte kommer behöva under sommaren. Kollo är ingen materialsport, men du behöver vissa plagg för att må bra ute! Vi tipsar gärna!