

# NAUTI OLOSTASI

UT OCH NJUT I ALLA VÄDER! Det är annat att vara ute flera timmar än att springa från bussen till skolan.

När man är ute under flera timmar behöver man mer kläder än på vägen till och från skolan eller på rasterna. En skuggig skog är mycket kallare än en solig skolgård. I de flesta aktiviteter rör vi oss ganska mycket, men ibland står vi också stilla. Ifall man står stilla får man lättare kallt än när man rör på sig hela tiden.

När man klär sig för att vara utomhus så är det bättre att ha många lager i stället för en eller två omgångar av riktigt tjocka kläder. Det understa lagret sitter nära huden och transporterar fukten bort från huden, det mittersta lager värmer (t.ex. fleece eller ylle) och det yttersta lagret skyddar mot vinden. Mellanlager sätter man till efter vad man behöver och hurudant väder det är. Kom ihåg att ta regnrock och gummistövlar om det regnar!



Ifall vädret är svalt så kan man sätta en tjock tröja, varma vantar och extrasockor i sin väska, så att man kan klä på sig mer om man behöver. Ifall man sätter på sig för mycket kläder och rör på sig så blir man svettig. Om man sedan är lite svettig och står stilla så får man kallt om man inte har extra kläder att sätta på sig.

Se till att det ryms yllesockor i skorna. Det är bra att hålla fötterna torra och alltid byta sockor och torka skorna ifall det är möjligt. På händerna ska man ha tillräckligt varma vantar eller handskar som passar vädret och runt halsen en halsduk.

En stor del av värmen lämnar kroppen via huvudet. Därför lönar det sig att använda en tunn mössa istället för en lippis eller en duk på svala höst- och vårdagar. På kalla vinterdagar räcker inte en tunn mössa, utan man behöver en mössa som skyddar öron och kinder. Kom ihåg att det känns kallare när det blåser än vad termometern visar.



Många trevliga stunder utomhus!



## VÅR och HÖST

Ta på dig 2-3 lager med kläder

### Underst:

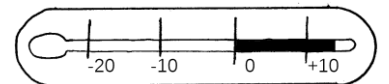
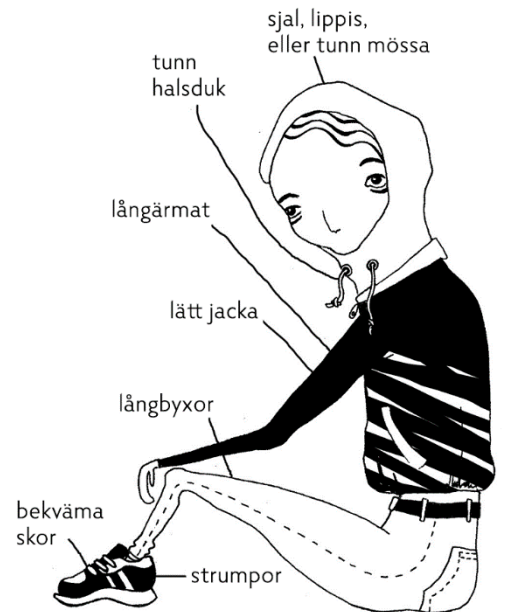
- T-shirt, undertröja eller polo
- Långkalsonger eller leggings

### Mellanlager:

- En tjockare långärmad tröja (t.ex. huppari)
- Yllesockor eller sockor med yllebotten

### Ytterkläder:

- En vindtät, fodrad jacka, regnjacka om det regnar
- Vindtäta, fodrade byxor, regnbyxor om det regnar
- Länkskor eller vandringsskor, stövlar om om det regnar
- Tunn mössa
- Fingervantar
- Halsduk



## VINTER

Ta på dig 3-5 lager med kläder

### Underst:

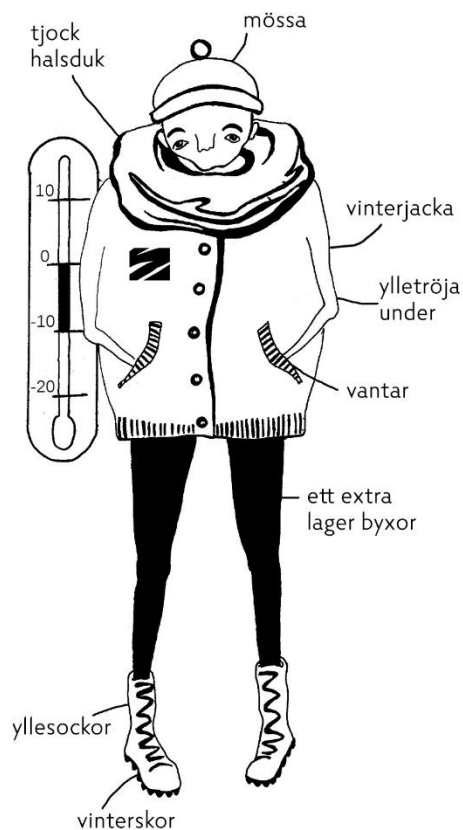
- T-shirt, undertröja eller polo
- Långa underbyxor eller leggings

### Mellanlager:

- Tjocka mellanlager
- Yllesockor eller sockor med

### Ytterkläder:

- Stoppad jacka, ju kallare desto
- Stoppade utebyxor, ju kallare ute
- Vinterskor
- Hjälmössa och mössa, eller en skyddar öron och kinder
- Stoppade vinterhandskar eller fingervantar + vantar/handskar
- Halsduk



### I väskan:

- Extravantar och -handskar
- Yllesockor
- Tjock tröja / ylletröja

