Tips för att hålla sig varm

Ull närmast kroppen Att välja material som värmer även när det blir fuktigt eller blött är viktigt. Ull i kläderna närmast kroppen och i strumpor värmer bättre än syntetmaterial och bomull, särskilt om du inte kan röra på dig för att hålla värmen.

Mössa gör stor skillnad om du har för lite kläder på dig och fryser. Stor värmeförlust kan ske via huvudet om du är barhuvad.

Skor Det viktigaste är att sulorna är tjocka och isolerar mot den kalla marken. Lägg gärna i en iläggsula av filtad ull. Det är framförallt från marken och upp i fotsulorna som den största avkylningen sker, där är det därför viktigast att isolera. I en känga med tjockt foder kan det också samlas mycket fukt, och det kan vara svårt att få skorna helt torra mellan användningarna. Ett alternativ är att använda ofodrade, lite större skor med sockor i flera lager, eftersom de är lättare att torka. Eller att köpa skor med löst foder så att det kan tas ut och torka snabbt, alternativt använda fuktspärr.

Många lager Klä dig med lager på lager, ta av och sätt på efter behov. Blir man kall på händerna eller fötterna kan det hjälpa att ta på sig mer kläder på andra delar av kroppen. Man kan till exempel ta på ett extra par långkalsonger på benen för att hålla fötterna varma, eller en extra tröja för att värma händerna. När man är varmare på resten av kroppen kyls inte blodet ned på vägen till fötterna och händerna och man får mer överskottsvärme som kan gå till fötterna och händerna.

Vantar Ha tunna ullvantar i tumvantarna så att huden på händerna inte är helt bar om du behöver ta av de tjocka vantarna för att göra något. Har man endast ett par vantar är det bra om de är i ull, gärna tätstickade.

Håll dig torr Fuktiga kläder isolerar sämre, och avdunstningen från huden och från de fuktiga kläderna kyler kroppen.

Allmänt Man kan nedkyld i fötter och händer även om det inte är så kallt ute, både vind och fukt påverkar. Att förlita sig på material som andas genom tyget går inte i sträng kyla. Om det är kallare än minus tio grader ute brukar vattenångan kondensera redan på sin väg genom klädlagren och bli till vattendroppar innan fukten försvunnit ut genom tyget. Då hjälper det inte med material som till exempel Gore-Tex.

Värmepåsar finns att köpa i olika storlekar och varianter som kan stoppas i vante eller sko när man börjar bli kall. Det finns modeller som är återanvändningsbara.

Eluppvärmda sockar finns att köpa i handeln och kan vara ett alternativ.

Eluppvärmda sulor och vantar finns att köpa i handeln. Men oftast klarar man sig bra om man bara följer råden ovan.