



KLÆD DIG PÅ EFTER TRELAGSPRINCIPPET

Det er ikke sjovt at fryse hverken om sommeren eller vinteren. Når man dyrker friluftsliv, bliver kroppen typisk kølet ned, hvis ens tøj er fugtigt og vådt. Fugten kommer enten indefra, hvis man sveder, eller udefra, hvis det f.eks. regner eller sner. Men du kan minimere risikoen for at blive våd og kold ved at sørge for at ventilere eller isolere kroppen. Det kræver blot, at du er påklædt efter trelagsprincippet.

Inderste lag: tøj der er svedtransporterende

Inderst har man et let, tætsiddende lag tøj, som ikke er for tykt, så det nemt kan transportere fugten væk fra kroppen. Man skal undgå bomuld, som binder fugt, og i stedet gå efter uld eller et syntetisk materiale.

Uld er det materiale, der generelt tilpasser sig kroppens temperatur bedst, og det har desuden den fordel, at det ikke kommer til at lugte af sved på samme måde som syntetiske materialer. Til gengæld kradser de syntetiske materialer ikke, og man kan forebygge svedlugten ved at lufte dem godt eller vaske dem – de tørrer nemlig langt hurtigere end uld.

Mellemste lag: Tøj der isolerer

En god varm trøje af enten uld eller fleece afhængig af hvad man er til. Der er fordele og ulemper ved begge. Hvis tøjet er af uld, vil det stadig isolere, selvom det bliver vådt. Til gengæld bliver det tungt og er meget længe om at tørre, og så synes nogle som sagt, at det kradser. Tøj i det syntetiske fleece-materiale isolerer ikke optimalt, hvis det bliver vådt. Til gengæld tørrer det hurtigt og vejer ikke meget hverken i tør eller våd tilstand.

Yderste lag: Tøj der er vind- og vandtæt

Det gælder som sagt om at undgå at blive våd og kold, og derfor er et oplagt bud på det yderste lag et sæt regntøj. Afhængig af ens aktivitetsniveau kan det være meget rart med regntøj, der er svedtransporterende eller har god ventilation i form af eksempelvis lynlåse under armene.

I stedet for regnjakken kan man også vælge det, man i fagsprog kalder en skaljakke. En skaljakke er vind- og vandtæt, åndbar og slidstærk og kan benyttes hele året både som ski-, cykel og regnjakke. Det er en meget fleksibel jakke, som er ideel til trelagsprincippet, da den ikke har noget for (deraf navnet "skal"). Så frem for at købe 3 forskellige billige jakker, kan det godt svare sig at investere i een rigtig god jakke.