

Instruktioner: Hur man kan klä sig för slalom och snowboardåkning

För att få en säker och bekväm upplevelse i skidbacken är det viktigt att klä sig korrekt. Här är en steg-för-steg guide för hur du ska vara påklädd.

1. **Underställ**

- Material: Välj ett underställ i funktionsmaterial, exempelvis merinoull eller syntet. Undvik bomull, eftersom det absorberar fukt och kan göra dig kall.

- Tröja: Långärmad och åtsittande.

- Byxor: Åtsittande men bekväma.

2. **Mellanlager**

- Material: Fleece eller tunn ull. Detta lager ska hjälpa till att hålla dig varm genom att isolera kroppsvärmen.

- Tröja eller jacka: Företrädesvis med dragkedja för justering av ventilation.

3. **Ytterlager**

- Material: Vind- och vattentäta kläder med andningsförmåga.

- Jacka: Skalljacka eller fodrad skidjacka.

- Byxor: Skid- eller snowboardbyxor med snöläs vid fotlederna.

4. **Accessoarer**

- hjälm: Obligatoriskt för säkerheten. Välj en skid- eller snowboardhjälm som sitter bekvämt.

- Goggles: Skyddar ögonen mot snö, vind och UV-strålar.

- Handskar: Vattentäta och fodrade. Tumhandskar är oftast varmare.

- Halskrage eller buff: Hjälper till att skydda hals och ansikte mot vind.

- Strumpor: Långa skidstrumpor i ull eller syntet. Undvik dubbla lager som kan orsaka skav.

Viktigt: Se till att du endast har ett par långa strumpor i pjäxorna. Extra lager kan orsaka tryckpunkter och försämra passformen.

****Övriga tips****

- Ryggskydd: Rekommenderas vid snowboardåkning eller skidåkning.
- Klä barnen i lager som är lätta att ta av och på. Tänk på att barn rör sig mycket och kan bli varma snabbt.
- Se till att all utrustning passar ordentligt.

****Checklista före du åker ut****

1. Kontrollera väderprognosen för rådande förhållanden.
2. Se till att du har alla lager kläder och utrustning redo.
3. Ta med extra kläder vid osäkert väder.

För bästa upplevelse, kom ihåg att klä dig i lager som kan anpassas efter vädret och din aktivitetsnivå. Lycka till i backen!