



BARNES KLÄDSEL - TIPS OCH RÅD

Att välja rätt klädsel handlar mycket om kunskap, hur kroppen fungerar och vad olika material står för. Barns klädsel måste skydda kroppen och hålla den varm. De behöver sköna kläder som ger rörelsefrihet, är tåliga och ser trevliga ut.

Vår kropp producerar mycket värme när vi rör oss. Överskottsvärmen måste vi släppa ut, annars börjar vi svettas och blir blöta inifrån. Att låta på kläderna vid halsen är det bästa sättet, men det är också bra att "öppna" vid handleder och midja.

Om vi däremot är i stillhet, behöver vi mer kläder för att inte frysa. Vissa ställen på kroppen är mer känsliga för kyla, t ex tår, fingrar, öron, näsa, underliv och hals, fot, och handleder där stora blodkärl går ytligt.

Ett bra sätt att hålla sig lagom varm är att klä sig i lager på lager, varje lager har en uppgift. Luften mellan lagren värmer och isolerar och det är lätt att reglera värmen genom att ta bort eller lägga till ett lager.

Inre skiktet

Inre skiktet håller kroppen torr.

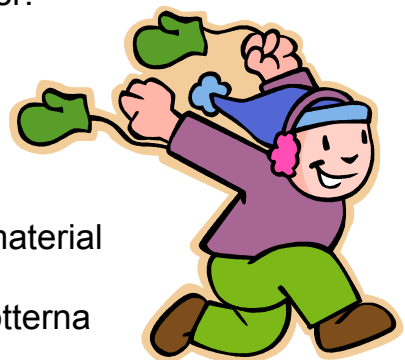
Kortärmad tröja och korta kalsonger eller trosor när det är varmt.

Långärmad tröja och långkalsonger av bomull, supermaterial eller ullfrotté om det är kallt.

Undvik stumpbyxor med fot – besvärligt att byta ifall fötterna blir blöta.

Strumporna bör vara rymliga vid tårna.

Ull är ett överlägset material när det är kallt eftersom det värmer även när det är fuktigt. Bomull kyler när det är fuktigt, undvik därför bomullsplagg när det är risk för svettning.



Mellanskiktet

Mellanskiktet håller kroppen varm.

Kan vara en skjorta och/eller en tunn tröja som går ner på låren. Vid kyla även en tröja i ett poröst, fluffigt material (innehåller mycket luft), t ex Fleece, ullfrotté eller något stickat. Tänk på att den ska vara tillräckligt lång för att skydda njuror och underliv.

Mellanskiktet ska hellre bestå av flera tunna än ett tjockt plagg.



Yttre skiktet

Yttre skiktet skyddar mot vind och väta.

Långbyxor och jacka. Kompletteras med regn/vindplagg när det blåser eller regnar.

Undvik tjocka, fodrade plagg – värmen regleras bäst med mellanskiktet.

Overall för mindre barn. Varma tumvantar och en varm mössa.

En halsduk är bra att reglera värmen med, men den får inte vara lång och hänga utanpå jackan på grund av stryprisken.

På fötterna

Fötterna ska må bra i sina skor. De ska inte bli klämda, skavda eller våta. Nya barnskor bör vara ca 1,5 cm längre än foten. De ska också vara så breda att inte tårna kläms ihop. Vinterskor ska vara välisolerade och tillräckligt rymliga, så att sulor och sockor får plats.

På vintern är läderstövlar och kängor bäst. Tänk på att smörja in lädret med fett så att det inte läcker in.

När det är varmt och torrt är träningskor bra.

Gummistövlar eller kängor är bäst vid våt väderlek.

Vid regn

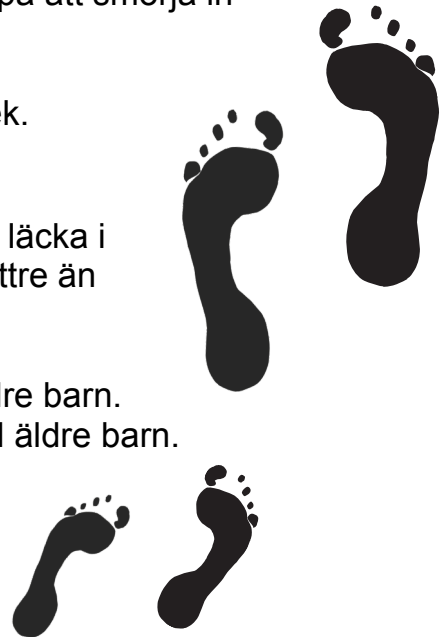
Regnkläder ska vara helt vattentäta, dvs inte ens läcka i sömmarna. Svetsade eller tejpade sömmar är bättre än sydda.

Materialet bör vara slitstarkt.

Sydväst, jacka och hängselbyxor är bäst på mindre barn.

Midjebyxor och jacka med huva är populärt bland äldre barn.

Tänk på att huvan minskar hörsel och sikt!



Tips!

Packa ner ett par extra sockor och 2 st 3-liters plastpåsar i rygsäcken. Skulle barnet få in vatten i stövlarna har han/hon ett par torra sockor att ta på. Plastpåsar trär du ovanpå sockorna och håller på så sätt vätan från stöveln borta från sockorna.



Vid val av klädsel

Tänk på att det blir mycket kallare än vad termometern visar om det blåser.

Kyleffekten ökar med vindhastigheten:

Vindhastighet		Temperatur					
Lugnt 0 m/s	0 m/s	0	-5	-10	-15	-20	-25
Svag vind	2 m/s	-2	-7	-12	-17	-23	-28
Måttlig vind	7 m/s	-11	-17	-25	-32	-38	-45
Frisk vind	11 m/s	-16	-21	-31	-38	-46	-53
Hård vind	16 m/s	-18	-26	-34	-42	-49	-57
Storm	20 m/s	-19	-28	-36	-43	-52	-59

Svag vind = lyfter vimpel, sätter små blad i rörelse

Måttlig vind = sätter tunna blad och kvistar i oavbruten rörelse

Frisk vind = sätter stora grenar i rörelse, viner i telefontrådar

Hård vind = hela träd vajar, man går ej obehindrat mot vinden

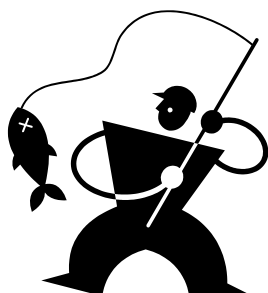
Vi har varit ute sedan 1892

Friluftsförbundets syfte är att sprida kunskap om och intresse för natur och friluftsliv, genom att erbjuda en rad aktiviteter året runt för alla åldrar.

Friluftsförbundet försvarar allemansrätten och bevakar rätten till friluftsliv där du bor.

1892 bildades den folkrörelse som idag heter Friluftsförbundet.

Vi finns i hela landet med 6 regioner, 350 lokalavdelningar och 200 I Ur och Skurförskolor.





Alla medlemmar inom en ort och dess omnejd bildar en lokalavdelning. Från lokalavdelningarna utgår all Friluftsförbundets verksamhet. Du och andra ledare bildar stommen i organisationen.

Lokalavdelningen är din fasta punkt som medlem och ledare.

**Friluftsförbundet är en medlemsorganisation.
Många medlemmar betyder:**

- **stöd till vår stora och viktiga barnverksamhet**
- **stöd till våra möjligheter att utbilda våra ledare**
- **stöd i vårt arbete att värna om friluftsmiljön**
- **stöd i vårt arbete att sprida våra idéer om friluftsliv**
- **stöd i vår strävan att ordna friluftaktiviteter för alla**

