

## RIKTIG BEKLEDNING -

### HVILKEN MISJON HAR UNDERTØYET?

På lange turer i skogen og på fjellet er det viktig -

- Å skape et isolerende luftlag inn mot kroppen
- Undertøyet skal transportere fuktighet vekk i fra kroppen ut i mellomplagget
- Transportering av vann bort i fra kroppen er viktig, fordi det krever mye kroppsenergi å varme opp og holde våte plagg varme
- Valg av materiale og design er viktig – det finnes et utall av modeller og materialmiks å velge imellom. Snakk med fagfolk, før du tar ditt valg!
- Plagget skal være behagelig å ha inntil kroppen og sitte godt – ikke for stramme plagg!
- **UNNGÅ** bomull i kaldt vær
- **Bomullen** absorberer og akkumulerer svette nær huden under hardt fysisk arbeid
- Når fuktigheten fordamper, blir kroppen nedkjølt
- Bomullsplagg hindrer også fukttransport videre gjennom mellomplagget og det ytterste plagget

Selbu.18.mai 2008 Bj.W