

# Univern kler deg *riktig og varmt* for vinteren

## Sjekkliste

- Sjekk alltid vær, vind og temperatur før du kler på deg
- Kle deg etter lag-på-lag prinsippet: *Undertøy - Mellomplagg - Ytterplagg*
- Flere lag gir deg større mulighet til å regulere riktig gjennom dagen
- Den oppvarmede luften mellom lagene er en del av isolasjonsevnen i beklædningen

### Lag 1 -Undertøy

Det innerste laget skal holde deg varm og transportere fuktighet bort fra kroppen. Det bør sitte tett inntil kroppen og helst være av ull eller kunstfiber. Behovet for fukttransport er individuelt alt etter hvor mye du svetter i din arbeidssituasjon. Ull varmer bedre og lukter mindre enn superundertøy. Du bør ikke bruke bomulls-undertøy i kulda, fuktige bomullsplagg isolerer svært dårlig.



### Lag 2 - Mellomplagg

Velg ett eller flere lag alt etter temperatur og aktivitet. Fleece eller ull, dette laget skal ikke være tettsittende, men gi rom for ett luftlag mellom undertøyet. I arbeidssituasjoner der du har tettet igjen knappet ytterplagg er ull å foretrekke, fordi ull absorberer opp til 18 % fuktighet uten å miste varme-isolasjonsevne. Men et fleeceplagg tørker raskere.



### Lag 3 - Ytterplagg

Et vind- og vanntett plagg er et godt valg av ytterplagg. Det vil verne mot nedbør og bevare det isolerende luftlaget i mellom beklædningen. Vær oppmerksom på at pusteevnen i et plagg blir redusert i vått vær, bruk alternative luftemuligheter i plagget.



### Hodet, hender og føtter

Hodet er den kroppsdelen med mest varmetap, bruk ull og ved behov vann- og vindtett lag ytterst. For hender og føtter gjelder det samme, du bør bruke ett tynt lag med ull innerst og gjerne lag på lag.

