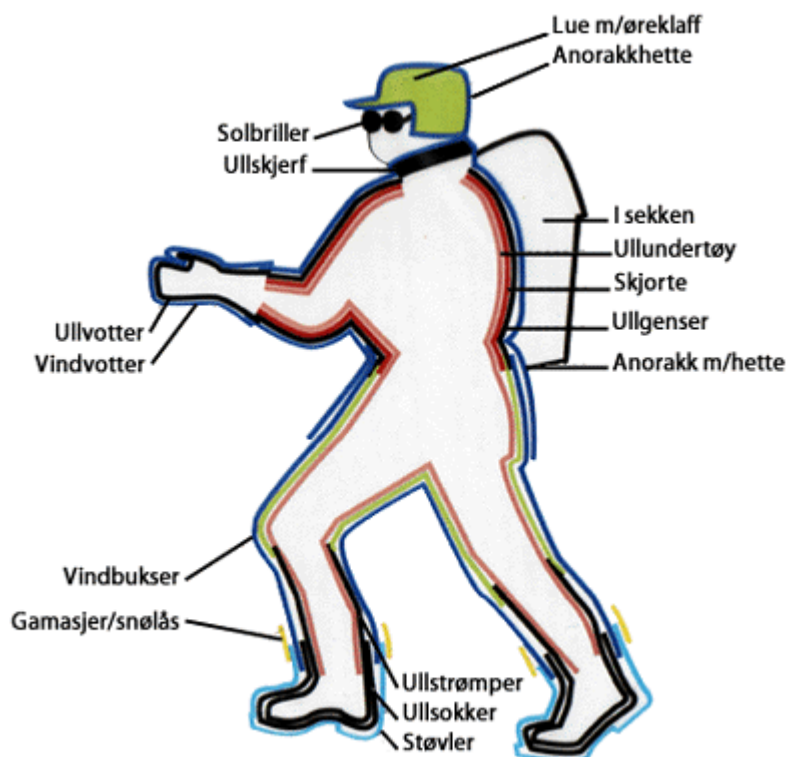


Kle deg riktig i fjellet

Været i vinterfjellet er omskiftelig og da er det svært viktig å kle seg riktig og ha med riktig ekstratøy.



Solbriller

For å forebygge snøblindhet er det viktig å bruke gode solbriller i fjellet. Solbrillene bør gi god beskyttelse for sidelys.

Ullskjerf

Ved å bruke lue og skjerf eller hals, holder man seg lettere varm andre steder på kroppen.

Varm lue

Man kan gå lenge uten lue før man fryser, og likevel ha et stort varmetap fra hodet. Kanskje merkes dette først ved at man blir kald på beina.

Lua bør dekke både panne og nakke. Såkalt finlandshette kan brettes ned rundt ansiktet i dårlig vær. Lue med klaffer og skygge egner seg også godt.

Ullundertøy

Bruk helst ullundertøy. Det absorberer svette fra kroppen, og isolerer selv om det blir vått eller svett. Ull tørker dessuten langsomt, og gir derfor mindre varmetap. Såkalt superundertøy eller helsetrøye kan brukes dersom man er allergisk mot ull på kroppen.

Skjorte

Skjorter bør helst være hoftelange og i bomull.

Ullgenser

Gensere skal være lange og i ull for å isolere godt. To tynne ullgensere gir bedre muligheter for å regulere varmen enn en tykk.

Anorakk med hette

Ved vind øker varmetapet vesentlig, og dermed faren for kuldeskader. Frisk bris ved 10 grader har samme kjøleende effekt som minus 30 grader i stille vær.

Stoffet i anorakken må være så tettvevd at det effektivt stopper vindgjennomgang. Tettvevde bomullsstoffer har den egenskapen at det samtidig slipper gjennom damp, slik at det ikke blir fuktig på innsiden.

Noen anorakker er ikke egnet for fjellbruk. Vurder derfor kjøpet nøye. Anorakken bør ha god lukking foran og romslig hette. Den skal også ha snøring i livet, nederst, i hetta og ved armene.

Ullstrømper / Ullsokker

Bruk tynne sokker av ull innerst, og grovmasket ull utenpå

Støvler

Støvlene bør være solide og gi støtte for ankelen. Husk at det skal være plass til tykke sokker i støvlene, og at det skal være plass til å bevege tærne.

Vindbukser

Stoffet i vindbuksen må være så tettvevd at det effektivt stopper vindgjennomgang. Vindbuksa bør være så vid at den kan trekkes utenpå støvlene. Den skal også ha snøring i beina.

Gamasjer med snølås

Kneltunge gamasjer anbefales slik at man unngår å få snø ned i støvlene.

Ullvotter / Vindvotter

Votter av ull bør ha vindvotter trukket utenpå som rekker opp på underarmen.

I ryggsekken

- Ekstra genser
- Ekstra sokker
- Ekstra votter
- Termos
- Matpakke
- Spade
- Lommelykt
- Lys og fyrstikker
- Rep. Saker:
 - Skrutrekker
 - Deler til skibinding
 - Stavtrinse
 - Skitupp
- Kart og kompass