

Hva man må tenke på om vinteren

10 tips fra hærens vinterskole pluss litt eksta

1. Kle deg etter flerlagsprinsippet og husk at hvert plagg har en hensikt. Reguler antall plagg etter aktiviteten. Det er normalt med tre lag tøy.
2. Ull er meget bra som både inner- og mellomplagg. Bomull som inner- og mellomplagg bør unngås. Som mellomplagg kan andre stoffer, som for eksempel fleece, også brukes.
3. Vindtett og vannavvisende ytterbekledning. Det finnes flere typer stoffer i ytterbekledninger. Plagg i tettvevd bomull fungerer meget bra når det er tørt og kaldt.
4. Klærne skal være romslige, og må gi mulighet for flere lag med klær under bevegelse. Bevegelse gir varme og luft isolerer.
5. Velg klær som har mulighet for å ventilere ut overskuddsvarme og fuktighet, samt å stramme inn ved behov. Hette er smart.
6. Bruk hodeplagg.
7. Sko eller støvler må være romslige. Ha god plass til strømper, sokker og såler og husk at tærne skal ha plass til å bevege seg. Gå gjerne opp ett nummer i størrelse vinterstid. Velg sokker av ull - ikke bomull.
8. Votter av ull med vindvott utenpå. Votter er bedre enn hansker da hansker isolerer for dårlig mot kulde.
9. Dersom du er ute i kulda over tid, bør du unngå barbering og for kraftig ansiktsvask. Ved barbering og vask fjernes hudens naturlige fettlag, og dette fettlaget beskytter mot kulda.
10. **Hvis du er kald, beveg deg.**

- A. Blir man våt om vinteren / når det er kaldt skaper det større problemer enn om sommeren. Pass derfor å ha en sitteplate når man sitter, ha gjerne med en liten børste i lommen slik at man lett kan børste av seg snø. Når man er ute å går / beveger seg mye svetter man, når man da stopper blir man kald. Pass derfor på å åpne opp lufting på jakker / bukser – ta av varme plagg før man går er i bevegelse – sett de på igjen når man har pause. **Kle på deg FØR du blir kald – ta av plagg FØR du blir svett.**
- B. **Bruker man skjerf / buff, ikke ha det forann munnen eller nesene.** Du puster ut mye fuktighet. Fuktighet gjør at man blir kald i ansiktet og kan få frostskafer.
- C. Om vinteren / høsten er det enten snø eller mørkt – det er derfor mye større sjans for å miste utstyr. Derfor er det ekstra viktig å **alltid ha utstyr «på kropp»** - dvs. i lomme eller på innsiden av jakken – **eller i sekken**. Husk å lukke lommer / sekk.
- D. **Alt tar lengre tid om vinteren** – det tar lengre tid til å fyre bål, lengre tid å varme vann, sette opp leir og gå fra et sted til et annet. Beregn god tid.
- E. Begynner man å **fryse på fingre, tær eller andre steder på kroppen. Jobb med å få tilbake varmen** med en gang, om nødvendig putt personen i soveposen og ring hjem. Få personen ut av vind og vær – sett opp telt / gapahuk.
- F. Når man skal sove – **beveg deg før du legger deg i posen** slik at du får varmen i kroppen. Bytt til tørt tøy å sove i. Ikke ha for tettsittende og stramt tøy – heller ikke for mye. Enkelt ullundertøy, sokker og lue er nok.
- G. **Drikk vann!** Riktig væskeinntak er like viktig om vinteren som om på sommeren. På vinteren merker man ikke at man svetter og blir tørst – derfor er det mange som glemmer å drikke.
- H. **Pass på hverandre.** Bruk «kameratsjekk» - spør hvordan det går, spør om hvor mye vann man har drukket (min. 1,5 liter pr døgn når man er i bevegelse), kjenn på fingre, se i ansikt etter hvite flekker.
- I. **Det er ikke feigt å gi opp!**