

Kläder enligt väder - vad innebär det?

För att en utedag ska fungera så bra som möjligt är det viktigt att alla är varma, torra, mätta och trygga. Tillsammans skapar vi en situation för att ge barnen en positiv upplevelse med fokus på aktiviteter. Med rätt utrustning blir en dag i naturen angenäm. Då går det bra att fokusera på uppgifterna och det är roligt att ta sig an övningar.

Modellerna som beskrivs nedan är inspirerade av Helena Alsegård vid Linköpings universitet.

Taktegelprincipen: en bra princip vid regnigt väder

Föreställ dig ett tak med tegelpannor. Tegelpannorna ligger över varandra för att vattnet inte ska rinna in i huset. På samma sätt måste vi tänka med våra kläder. Regnvatten som droppar ned i nacken eller in i stövlarna är ingen trevlig upplevelse.

- Regnbyxorna utanpå stövlarna
- Regnjackan utanför byxorna
- Jackans ärmar utanpå vantarna
- Regnhatten låter vattnet rinna utanpå jackan

Lager-på-lager-principen i alla väder, men i synnerhet då det är kallt!

Ett klassiskt klädråd! Flera tunna lager värmer mer än ett tjockt - luften mellan plaggen hjälper till att isolera. Starta närmast kroppen med t.ex. ett underställ och strumpor i ylle eller funktionsmaterial. Fortsätt utåt med tunna lager av tröjor och byxor. Ylle upplevs varmt även när det är blött medan bomull kyler när det blir fuktigt. Det kan vara bra att tänka på om man t.ex. gör aktiviteter där man rör på sig, framförallt under höst och vinter.

Skorstensprincipen innebär att man ska kunna ventilera ut fukt som alstras av kroppen eller bevara värmen. I våra hus vill vi ha så lite läckage av värme som möjligt. Därför tätar vi kring fönster och dörrar. Likadant kan man tänka för att behålla värmen när man är ute. Täta kring handleder, fotleder, midja och hals. Kring halsen kan man ha en halsduk som är lätt att reglera - då kan man släppa ut värme eller dra åt för att täta.

- Klä på underställsbyxorna innanför strumporna.
- Se till att täckbyxornas skaft går över skorna/stövlarna/kängorna.
- Stoppa tröjans nedre kant innanför byxorna.
- Kanske har jackan ett snölås att stänga?
- Dra jackans ärmar över vantarna.
- Mössan på! Genom skorstenen kan det försvinna mycket värme!

Så till sist några tips och råd:

Stoppa ned extra vantar, strumpor och plastpåsar i ryggsäcken, så du har att byta till om du råkar bli blöt! Och kanske en extra tröja att fylla på med om du blir kall!