

# VALG AF PÅKLÆDNING TIL VANDRETUR EL. LAV AKTIVITET PÅ VINTERDAG MED -5° til 5°

## HVORDAN VÆLGER JEG DEN RIGTIGE PÅKLÆDNING?

### PÅKLÆDNING EFTER VEJRFORHOLDET

FOR AT VÆLGE DEN RETTE PÅKLÆDNING ER DET NØDVENDIGT AT VIDE HVILKE FORHOLD DU SKAL OPHOLDE DIG UDE I, SAMT HVILKET AKTIVITETSNIVEAU DU FORVENTER.

VIGTIGST AF ALT ER AT DU IKKE FRYSER, MEN DU MÅ HELLER IKKE SVEDE. KROPPEN SVEDEDE FOR LETTERE AT KUNNE HOLDE SIG KOLD. DETTE BRUGER ENERGI OG VÆSKE MED RISIKO FOR AT KROPPEN DEHYDRERER.

HVIS DIT AKTIVITETSNIVEAU ER HØJT I EN PERIODE, SÅ DU KOMMER TIL AT SVEDE, FOR DEREFTER AT STOPPE, ER DER STOR RISIKO FOR AT KOMME TIL AT FRYSSE. SØRG DERFOR AT TAGE TØJ AF OG PÅ EFTER BEHOV, SÅ DU FØLER DIG VELTILPAS, IKKE FOR VARM OG IKKE FOR KOLD.



### JAKKE

VINTERJAKKE MED FOER  
VIND OG VANDAFVISENDE



### TRØJE

ULD EL. FLEECE TRØJE  
EKSTRA VARME



### LANG UNDERTRØJE

MELLEMTYK, ELLER TYND ULD-  
UNDERTRØJE FOR VARME  
OG SVEDTRANSPORT

### VEDLIGEHOOLD

FØLG ALTID PRODUCENTENS ANVISNING.

- ULD VASKE MED SÆBE TIL ULD,
- SKALTØJ SOM ER VANDTÆT OG ÅNDBART BØR VASKES MED SÆBE TIL FORMÅLET, OG JÆVNLT IMPRÆNERES I VASKEMASKINEN MED VÆSKE TIL FORMÅLET, FOR AT GENSKABE ÅNDBARHED OG VANDAFVISNING.
- TØJ MED DUN BØR VASKES MED ET VASKEMIDDEL SOM GENSKABER DUNETS EGENSKABER



### SKO

VANDTÆT OG VARMT  
FODTØJ MED GOD SÅL



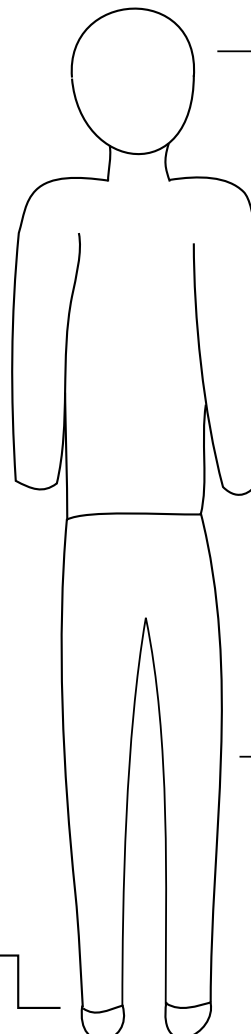
### SOKKER

TYK ULD EL. SKISOK,  
FOR EKSTRA VARME



### INDERSOKKER

TYND ULDSKO  
FOR GOD KOMFORT



### HUE

HUE MED ULD ELLER  
FLEECEFOER

### FRYSER DU STADIG?

DU TABER MEGET VARME FRA HOVEDET, SÅ HUSK HUE. DIT VINTERTØJ ER LAVET TIL AT ISOLERE INDESIDEN FRA YDERSIDEN. HVIS DU ER KOLD NÅR DU TAGER TØJET PÅ, SØRGER ISOLERINGEN FOR AT DU BLIVER VED MED AT VÆRE DET. SÅ LAD KROPPEN GENERERE NOGET VARME VED AT BEVÆGE DIG, HOPPE PÅ STEDET ELLER LAVE SPRALLEMÆND. DET SAMME GÆLDER FOR SOVEPOSEN. GÅ VARM I POSEN OG FORBLIV VARM.



### HANDSKER

FOREDE, OG VAND-  
AFVISENDE HANDSKER



### LANGE UNDERBUKSER

MELLEMTYKKE ULD-, ELLER  
SKIUNDERBUKSER FOR VARME



### BUKSER

KRAFTIGE TREKKINGBUKSER  
FOR BESKYTTELSE IMOD  
VIND OG VAND