2016-09-06

**KLÄ DIG RÄTT MED LAGER PÅ LAGER!**

Vid hårt jobb är det viktigt att hålla sig torr och vältempererad. Största risken med att vistas utomhus i kallare väder är att man klär sig fel och fryser och svettas om vart annat. Den klassiska lager på lager-principen är vid kallare årstider ständigt aktuell, men vilka plagg bör du klä dig i för att uppnå rätt kroppstemperatur?

Lager 1 lägger grunden, genom att använda ett baslager i funktionsmaterial som transporterar fukt från huden vidare till nästa lager. Lager 2 hjälper dig att isolera kroppen och bibehålla värmen. Det är vanligt att välja bomull som material i det mellersta lagret då de finns en tro på att bomull värmer bäst. Det värmer, men leder inte bort någon fukt, vilket gör kroppen kall. Här är det viktigt att välja ett syntetmaterial som transporterar fukten vidare till lager 3. Lager 3 fungerar som en yttre sköld mot vind, väta och kyla och hjälper dig att behålla kroppsvärmen.

För att få förslag på rekommenderade plagg för respektive lager ta en titt på Blåkläders tutorials: ”How to dress for cold weather”. Filmerna ger dig tips på hur du klär dig rätt beroende på väderförhållanden och temperatur samt vilka plagg du bör satsa på för att slippa frysa den här vintern!