

Så klär du dig i kylan

LULEÅ

Det gäller att ta det kallt om man ska hålla värmen i kylan. Lager på lager är ett gammalt knep men hur klär man sig på väg till eller från kalaset?

– En lång dunjacka, säger Linda Engman, 35, säljare på Wildmarksshoppen.

För friluftsmänniskan kan klädsel utomhus i kallt och blåsig vinterväder vara ganska given.

Det är lager på lager som gäller. Underställ i ull gör att fukten inte stannar kvar på kroppen.

Michelingubben

– Om du blir svettig och fukten stannar kvar blir du kall, det är det som är problemet, säger säljaren Pekka Ruonala, 53.

Tills vidare kan vi dock lämna fruset vattnet och skidturerna.

After Work har blivit ett begrepp, i Luleå finns dessutom kulturellt utbud i bland annat Kulturens hus.

Inte sjutton vill folk som ska på fest komma som Michelingubben i flera lager kläder, klara kylan men svettas som i en bastu inne. Lösningen på det problemet är en dunjacka.

Varm dunjacka

– Det ska vara en dunjacka som går ganska långt ner på låret, inte bara till midjan. Med en varm dunjacka så kan man ha en skjorta under eller kjol. Du kan vara fin men behöver inte frysa. Det finns också överdragskjolar och överdragsbyxor med hellånga dragkedjor.

Att sätta på en mössa eller huva kan förstöra frisyren men håller kroppen varm.

– Mycket av kroppsvärmen försvinner ut genom huvudet, säger Linda Engman.

Det finns också nyheter för den som vill hålla sig varm och den gemensamma nämnaren är batteriuppvärmning.

– Vi har batteriuppvärmda skosulor, västar och kalsonger, säger Pekka Ruonala.



Lägg vantarna på batteriuppvärmda handskar i vinter.

Det låter som att det kan bli svettigt i ...grenen?

– Nej, värmen sitter på framsidan av kalsongerna.

Handvärmare, batteriuppvärmda handskar finns sedan tidigare. Priserna på allt från topp till tå, mössor till skor, varierar, allt efter behov och plånbok.

Ett sista bra tips!

– Att inte utsätta bar hud för mycket.

Här är några tecken på köldskador:

Vid en ytlig köldskada blir huden vit och man tappar känslan. Du kan också känna en kortvarig stickande smärta i huden. Om huden blir hård och kall, och blir vitgul eller vit med blåaktigt marmorliknande mönster kan du ha fått en allvarligare köldskada.

Ytliga köldskador kan leda till nervskador och göra att du blir extra känslig för kyla och värme. Allvarliga köldskador kan leda till permanenta vävnadsskador.

Hud mot hud

Om någon i din närhet förfrusit sig, se till att komma inomhus eller i skydd från blåst och vind.

Börja genast en långsam uppvärmning av den köldskadade kroppsdelen. Bästa sättet är att värma hud mot hud. Håll en varm hand mot en förfrusen kind. Fingrar och händer kan man stoppa i armhålan under kläderna. Om du förfrusit fötterna eller tårna kan någon annan värma dem mot sin mage eller i armhålan.

Fortsätt uppvärmningen tills färgen och känslan kommit tillbaka även om det gör ont.

Det är viktigt att du inte masserar huden, gnuggar med snö eller is eller försöker skynda på uppvärmningen med något upphettat föremål. Du riskerar att skada huden och göra köldskadan värre.



PETER LUNDGREN
peter.lundgren@nsd.se
0920-263 030



Batteriuppvärmda innersulor håller värmen om fötterna i vinter. Batteriet kan laddas 1 000 gånger.

utsätta huden för kyla tills skadan läkt helt.

- ▶ Vind och fukt gör att du kyls ner mycket snabbare.
- ▶ Fuktiga och kalla sockor eller vantar leder snabbt till köldskador på händer och fötter.
- ▶ Metall mot huden, till exempel smycken, glasögon eller armbandsklockor, ökar risken för köldskador.
- ▶ Rökning, snusning och alkohol försvagar kroppens försvar mot kyla.
- ▶ En del personer är mer känsliga för kyla. Var extra uppmärksam på minusgrader och kalla vindar om du har hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes eller lider av så kallade vita fingrar.

FAKTA

Förebygg köldskador

Ska du vistas ute när det är kallt och blåsig, tänk på att:

- ▶ Klä dig rätt. Löst sittande plagg i flera lager är bättre än ett enda tjockt lager. Ha vindtäta material ytterst för att hålla kalla vindar borta.
- ▶ Ren och torr hud klarar sig bäst mot kylan. Tvätta inte ansiktet eller raka dig på morgonen. Gör det kvällen innan i stället så hinner huden bilda ett skyddande fettlager under natten.
- ▶ Har du en gång förfrusit dig är det lätt att du förfrusar samma ställe igen. Var extra försiktig med att



Bra underställ är a och o för att klara kylan säger Pekka Ruonala på Wildmarksshoppen.

FOTO: GÖRAN STRÖM

Balacklava skyddar mot kall vind. Namnet balacklava kommer från Krimorten Balacklava. Det sägs att de brittiska soldaterna frös så mycket i staden Balacklava under krimkriget att de kom på ett nytt, eget plagg för ansiktet, vilket just var 'balacklavan'.



Att hålla sig varm är huvudsaken.