

# Praktisk påklædning

## Den rette påklædning er vigtig, når man skal ud på løb

For at Maka Mani bliver en god oplevelse for alle juniorspejderne, er det vigtigt at tænke på påklædningen. Derfor er det vigtigt at huske tre-lags princippet, hvor man nemt kan justere, hvor meget tøj man har på afhængig af aktivitet.

## Råd til god beklædningen på Maka Mani:

Lad vær med at putte for meget eller for lidt tøj på spejderne men put i stedet de rette tøjlag på. Når spejderne går mellem posterne, får de hurtigt varmen, men når de kommer til posterne, hvor der måske er elementer af stillesiddende aktiviteter, bliver de hurtigt kolde. Derfor er det smart at være klædt i lag, så det er nemt at tage et lag af, når det bliver varmt, eller et ekstra lag på, når det bliver koldt.

### **Slidstærke bukser, der tørrer hurtigt**

Bukserne er et af de steder, du nemmest og billigst kan optimere tøjet. Et par gode slidstærke friluftsbukser er typisk fremstillet i en blanding af kunststof og bomuld. Det giver et slidstærkt og fleksibelt materiale, der ånder godt, når der er højere aktivitetsniveau, og samtidig gør kunststofmaterialet, at bukserne kan tørre hurtigere end et par 100 % bomuldsbukser som fx cowboybukser.

### **Huer og buffs**

Huer og buffs (halsedisser) er to af den kolde årstids bedste fleksible midler til en behagelig temperatur. Særlig buff'en er genial til at være multifunktionel, da den både kan bruges som halstørklæde, hue og elefanthue. Med buff'en som halstørklæde slipper man også for, at halstørklædet går løs og kommer i vejen.

### **Godt fodtøj**

På fødderne er et par gode lette, solide og vandtætte støvler eller sko med uldsokker et hit. Pas på med at købe kraftigt

forede og høje støvler til spejderbrug, da de kan virke for klodsede og for varme. I den modsatte ende af skalaen er et par gummistøvler ikke egnede til spejderløb som Maka Mani, fødderne kan ikke trække vejret deri og de er sidder ikke godt på foden til at vandre.

### **Luffer eller handsker**

Luffer er at foretrække, da fingrene nemmere kan varme hinanden, når de er i samme rum. Fingerhandskerne giver lidt bedre bevægelsesfrihed, hvis der skal arbejdes med hænderne. Så husk et par af hver, så der kan skiftes.

## **Tre-lags princippet**

Overordnet kan man dele friluft aktiviteter ind i tre niveauer; lav, middel og høj aktivitet. Kroppen arbejder bedst ved en temperatur på omkring 37 grader. Ved fysisk aktivitet øger du forbrændingen, og varmeproduktionen vokser. Det sker langsomt ved lav aktivitet, hurtigere ved middel aktivitet og ekstremt hurtigt ved høj aktivitet. Lav aktivitet kunne være at snitte eller lave mad. Middel aktivitet er fx en gåtur, mens et eksempel på høj aktivitet er et orienteringsløb. På et spejdermøde er der typisk aktiviteter i alle tre niveauer, så derfor er det praktisk at have et eller flere fleksible lag på, så barnet nemt kan justere alt efter aktiviteten.

### **1. lag**

Basislaget er det lag tættest på din hud - dit undertøj. Dette lag skal være tyndt og tætsiddende. Basislaget skal hurtigt opsuge og transportere fugt bort fra huden til mellemlaget. Det gør, at du føles tør og varm. Undertøj designet til friluft aktiviteter består ofte af uld eller forskellige syntetiske materialer. Bomuld fungerer dårligt som inderste lag, da det har svært ved at få fugten videre fra kroppen og har svært ved at tørre. Derfor skal du undgå, at barnet har bomuld på.

### **2. lag**

Andet lag bliver også kaldet det isolerende lag. Dette består oftest af uld eller fleece. Fleece/uld har den funktion at sørge for

varme til kroppen, samtidig med at det suger fugten og vandet fra undertøjet og transporterer det videre væk fra kroppen. Tykkelsen af det isolerende lag kan variere meget alt efter, hvor koldt det er, og hvor høj fysisk aktivitet man udøver. Uld er bedre til at temperaturregulere og lugter langt mindre, men er også tungere og tørrer langsommere end fleece.

### **3. lag**

Tredje lag kaldes også skal-laget. Dette lag fungerer som det vind-, vandtætte og åndbare lag. Dette kan være alt lige fra en skal- eller regnjakke over en softshell til en tynd og let vindjakke i bomuld. Igen er det aktiviteten og klimaet, der er afgørende for det rigtige valg.

## **Kort og godt**

- 1. Vandafvisende, solidt og let fodtøj og uldsokker**
- 2. Solide bukser**
- 3. Uldundertøj og fleecetrøje**
- 4. Vind- og vandtæt jakke**
- 5. Buff eller hue**

## **Pakkeliste**

**Når man skal på spejderløb, er der nogle bestemte ting, man skal huske at have med.**

Nogle ting ved vi allerede nu, at spejderne skal have med, andre ting får I først at vide senest en uge inden løbet. Det vil komme i mail til jeres leder, så I kan pakke det.

**Personlig opbakning, der opbevares i jeres telt eller på skolen:**

- Sovepose
- Liggeunderlag
- Lagenpose (til bedre at holde varmen)
- Evt. hovedpude

- Nattøj (det er vigtigt, at skifte tøj inden man lægger sig i soveposen. Tøjet man har haft på hele dagen kan godt være blevet fugtigt)
- Skiftetøj
- Skiftesko
- Ekstra varm trøje til lejrbålet
- Spisegrej og viskestykke
- Toiletgrej
- Evt. uniformen (hvis den ikke tæller som et mellemlag i påklædningen)
- Pandelampe/lommelygte
- Sangbog

**Bagage, der skal med på løbet pakket i en mindre rygsæk:**

- Tørklædet (husk det skal yderst)
- Regntøj
- Hue, buff, vanter
- Praktisk påklædning (læs evt. artiklen om det)
- Drikkedunk med vand og madpakke (det første måltid der serveres er aftensmad)
- Trafikvest
- Siddepude/ståpude
- Dolk
- Kompas
- Førstehjælpstaske
- Minimum 1 opladt mobiltelefon og evt. powerbank dertil