

## HVA SKAL JEG HA PÅ MEG I SEILBÅTEN?

Utstyr og klær er viktig når man skal være ute i friluft med mye vær og vind. Riktige klær gjør at seilerne får en god opplevelse på sjøen. Det finnes ikke dårlig vær, bare dårlige klær. De erfarne vet at været kan overraske deg når du minst forventer det. Derfor skal du alltid være godt forberedt.

### TRE-LAGS PRINSIPPET

#### PUSTENDE:

Innerst mot kroppen anbefales derfor:

Fuktransporterende superundertøy eller ullundertøy.

Om du bør velge ull eller syntet, avhenger i stor grad av aktivitetsnivået. Superundertøy i syntet transporterer fukt mer effektivt, men isolerer dårligere enn ull. Det gjør superundertøy best egnet til høy, kontinuerlig aktivitet. Ull varmer og isolerer godt og er en sikker vinner i kaldere vær, og ved langvarig aktivitet i normalt eller lavt tempo.

#### ISOLERENDE:

Dette er laget som først og fremst skal holde deg god og varm underveis. Lag nummer to er også med på å transportere fukt vekk fra kroppen etter hvert som den jobber. Som mellomlag anbefales derfor:

Fleece- eller ullgenser av passende tykkelse for temperaturen du skal bevege deg i. Plagget skal ikke være for tettsittende. Dette plagget skal skape luft mellom det første og siste laget med klær.

#### VIND OG VANNTETT:

Beskyttelse mot vær og vind

Det ytterste laget skal beskytte mot regn, vind og vær.

Som ytterlag anbefales derfor:

En funksjonell jakke med vann- vindtett og pustende membran.

Jakken bør ha en passform som gjør at den føles behagelig på med to lag med klær under

#### SEILVEST:

Seiler man liten båt, jolle må man velge en jollevest. Seiler man turbåt vil mange velge en oppblåsbar vest.

#### SKO / STØVLER:

Er det vått og kladt er det deilig med støvler, men på fine sommerdager er det bedre med sko. Pass på at det er såle med god gummisåle som gir godt feste på dekk.

