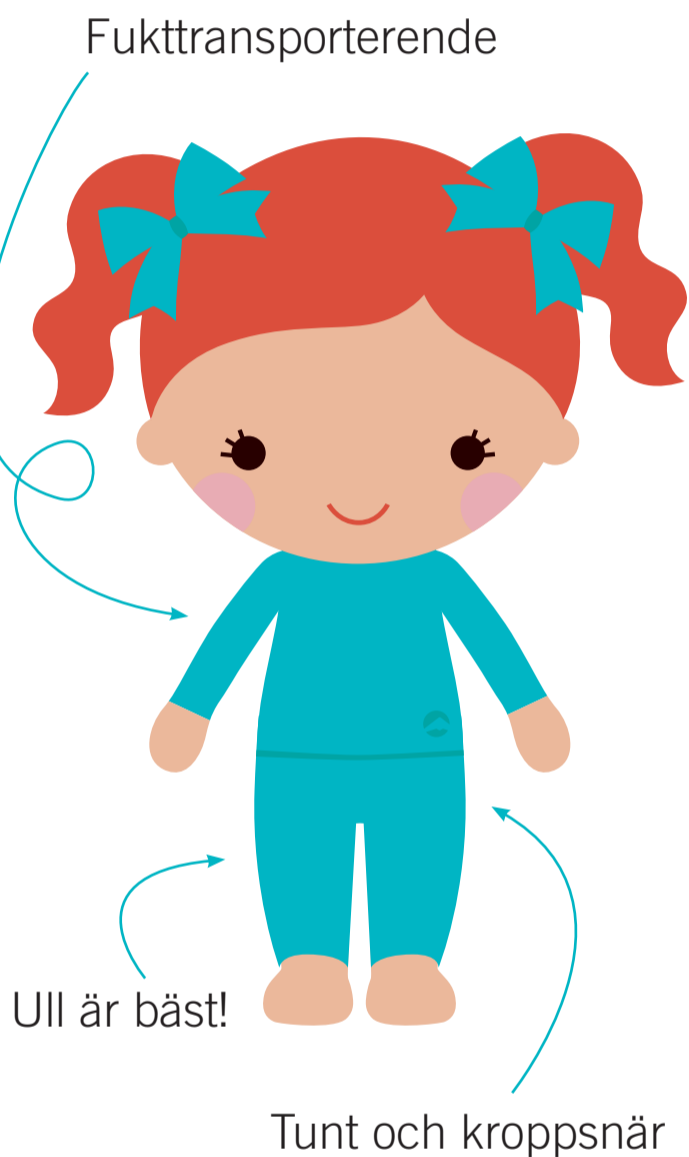


Trelagersprincipen

Barn är ute och leker i alla slags väder. Då är det viktigt med bra kläder. Det är smart att klä sig i flera lager. Trelagersprincipen är en bra minnesregel, även när barnen skall lära sig att klä sig själva.

1. lagret

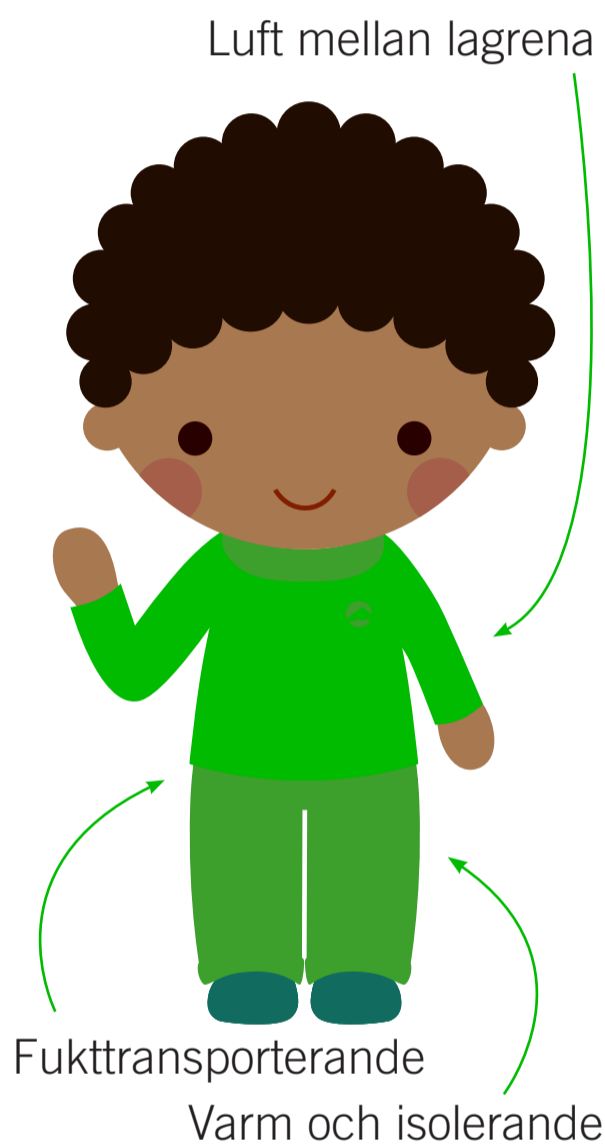


Ull-/Tekniska underställ

Det innersta lagret skall transportera fukt bort från kroppen. Det skall vara tunt och kroppsnära.

Ull är bäst och håller värmen trots om det blir vått. För barn som reagerar på ull är bambu eller tekniska underställ bra alternativ.

2. lagret



Ull-/Mellanplagg

Mellanplagget skall ge värme. Kläderna skall sitta lite lösare på kroppen, för att luft mellan lagrena ger god isolering.

Ull är ett bra alternativ till fleece som annars är mycket rekommenderat till detta lagret. Anpassa tjockleken efter behov.

3. lagret



Overall/Skalkläder

Ytterplagget skall hålla väder och vind ute. Det bör vara vind- och vattentätt, samt kunna släppa ut fukt från de andra lagrena.

För de minsta är overall ett bra val. För de äldre barnen är skaljacka och –byxa att rekommendera.

OBS: Undvik bomull på vintern! Bomull håller kvar fukt och blir fort kallt. Ull är alltid bra och håller värmen trots om det blir blött.