

Hold varmen til spejdermødet

Når man er udenfor til spejdermøde i koldt eller vådt er det vigtigt at kunne holde varm og tør. Her er nogle tip hvordan du holder varmen.

Lag på lag

En god måde at holde varmen på er at have mange forskellige lag tøj på. Når du har mange lag på, kan du nemlig tage et af, hvis du får det for varmt. Det gør, at du ikke kommer til at svede. Kroppen bruger nemlig sved til at køle dig ned, og så begynder du at fryse.

Hav en langærmet skitrøje, en t-shirt og en sweater indenunder din uniform. Sweateren skal gerne være lavet af uld, da det er vildt godt til at holde på varmen. Over din uniform kan du have regntøj, som er vindtæt og vandtæt. Så bliver du ikke våd, og vinden blæser ikke igennem dine lag og gør dig kold.

Fødder og hænder

Det er vigtigt at holde dine fødder og hænder varme, da de hurtigt kan blive kolde. Sørg for at have gode, varme sokker på – gerne uldsokker. Uld holder nemlig på varmen, selv hvis det bliver fugtigt. Brug handsker eller vanter til at holde dine hænder varme. Hvis dine hænder eller fødder begynder at blive kolde, kan du bevæge dig for at få varmen igen.

Så er du klar til at holde varmen til dit næste spejdermøde!

Spis mad

Der er energi i mad. Når du spiser, giver du derfor din krop energi, den kan bruge til at holde dig varm. Sørg for at spise noget mad, inden du skal ud i kulden, og tag evt. en snack med, som kan give dig noget hurtig energi, mens du er ude. Varme drikke som te eller kakao, er også gode til at holde dig varm indefra.

Hold dig tør indenunder

Det er vigtigt at holde sig tør, når man er ude i kulden, da vådt tøj hurtigt kan gøre dig kold. Det er derfor vigtigt at have regntøj på, hvis det kan komme til at regne. Hvis du får det for varmt og begynder at svede, skal du tage et lag af for ikke at begynde at fryse senere. Så smid sweateren, når I skal lege fangeleg.

Bevæg dig

Når du bevæger dig, bliver kroppen varmere. Du kan derfor holde dig varm hvis du bevæger dig en smule under hele mødet. Gå lidt rundt, vip på fødderne eller sving med armene, når det ikke forstyrrer mødet. Hvis du fryser meget, kan du lave nogle sprællemænd eller englehøp.

