

OLA SKINNARMO OM ACLIMAS PRODUKTER

Ola Skinnarmo

Professionell äventyrare, förste svensk på skidor till Sydpolen och Nordpolen. Har genomfört en rad olika turer och expeditioner på samtliga kontinenter och de flesta hav.

Ola älskar all typ av äventyr och friluftsliv.

Jag har under mina många olika turer insett vikten av att klä mig rätt. Viktigast av allt är att man klär sig rätt inifrån och ut. Jag har under ett antal turer, såväl i Sverige som i Norge och Ryssland, testat Aclimas underställsprogram. Anledningen till att jag valde att testa ACLIMA är inte för att jag inte är nöjd med de tidigare fabrikat som jag jobbat med, utan för att jag i **Aclimas sortiment såg en helhet jag inte tidigare sett hos någon leverantör. Jag kan genom de tester jag genomfört verkligen rekommendera ACLIMA.**

De kommer att få följa med på mina turer framöver!

VILKA UNDERKLÄDER SKALL DU HA?

Det är svårt att ge ett entydigt svar på vilka underkläder man bör använda, eftersom aktivitetsnivå och temperatur är avgörande. Underkläder av ull behåller kroppsvärmen, transporterar bort kroppsfukt och isolerar bra även om plaggen blir våta. Sedan finns det syntetiska underkläder som egentligen är en sammanfattning av ett flertal olika tekniska fibrer. De flesta av dessa fibrer är gjorda för att transportera bort kroppsfukt och passar därför bäst just vid hög aktivitet. Syntetiska underkläder isolerar inte lika bra som ull, vilket gör att du ofta fryser om du inte håller igång.

ANVÄND LAGER - PÅ - LAGER - PRINCIPEN!

Man håller bäst en komfortabel kroppstemperatur genom att använda lager - på - lager - principen. Detta betyder att du lättare kan justera din kroppsvärme. Det är nämligen den stillastående luften i och emellan plaggen som isolerar - inte plaggen i sig. Förslagsvis bör du ha Aclima CoolNet eller WoolNet närmast kroppen. Om du sedan fryser ska du komplettera med ytterligare ett lager. Beroende på aktivitet och temperatur - Aclima Warmwool eller Aclima Hotwool.

Ibland kan man även behöva ventilerar bort eventuell överskottsvärme. Då passar exempelvis ett plagg med polo och dragkedja bra. Man kan då lätt öppna upp i halsen och på så vis ventilerar bort värmen. Detsamma kan man även göra genom att kavla upp ärmarna och exponera handlederna. På så sätt reglerar du värmen utan att ta av dig något plagg.

Huvudet är det organ som släpper ifrån sig mest värme. Därför är mössan kanske det viktigaste plagget när man vill reglera kroppsvärmen. Genom att ta på sig mössan kan man snabbt få upp kroppstemperaturen och vice versa.

Bästa hälsningar

Ola Skinnarmo