**PÅKLEDNING I DEN KALDE ÅRSTID**

Kroppen er mykere og tåler mye større belastninger når den er varm enn når den er kald. Under hardt arbeide kan temperaturen midt inne i kroppen komme opp i 39‑40 grader. Men er det kaldt, og har vi for lite klær på oss, kan likevel deler av kroppen ha mye lavere temperatur. Derfor må vi kle på oss slik at vi holder varmen over hele kroppen.

Mulighetene for ryggskader øker hvis ryggen blir nedkjølt under roing, fordi ryggen utsettes for langvarig og hard belastning. Dette skyldes at muskler, sener og leddbånd som er kalde fungerer dårligere, og lettere vil påføres strekk‑ og belastningsskader.

For å holde ryggen varm under roing må vi stille følgende krav til påkledningen:

* Den må isolere mot vind og trekk, altså hindre varmetap fra kroppen til kald forbistrømmende luft.
* Den må være vannavstøtende, altså hindre varmetap til kald vannsprut.
* Den må sikre transport av svetten bort fra huden før svetten fordamper, altså hindre varmetap ved fordampning av egen svette.

I praksis betyr dette:

* Det må ***aldri*** forekomme åpning i korsryggen. Enten må ytter‑ og innertrøyene være så lange at de går under baken og ikke glipper opp under roing, eller så må man bruke heldrakt (trøye og bukse i ett stykke). Det er viktig at *både* ytter‑ og innerplaggene dekker over hele korsryggen og baken.
* Ytterplaggene må ha vannavstøtende og vindtett lag på hele ryggen og godt ned på baken. For å sikre god bevegelighet i armene og skuldrene kan man bruke en vindvest eller ermene på ytterplagget kan evnt. klippes av.
* Det innerste laget må transportere svetten bort fra huden. Her kan supertrøye, netting supertrøye eller ull nettingtrøye brukes. Husk at supertøy må vaskes ofte for at den transporterende virkningen skal beholdes. Bomull er *ikke* brukbart.
* Som mellomlag bør du bruke en tynn ulltrøye. Husk at mellomlaget er nødvendig for å ta opp fuktigheten som transporteres gjennom det innerste laget. Ull er det beste fordi det isolerer godt selv om det blir fuktig. Bomull er *ikke* brukbart fordi det isolerer svært dårlig når det blir vått.

Til slutt: Ikke la deg lure av varmen fra solstrålene. Husk at vannet ofte er kaldt og avgir kulde hele tiden. Vi sitter med ryggen mot fartsretningen og dermed blir ryggen nedkjølt hele tiden.

