



Foto: pixabay.com

# Kläder för väder

Vad behöver vi kläder till och vilka typer av kläder passar för olika ändamål? Vi behöver lämpliga kläder för att isolera från kyla, skydda från regn eller stark solstrålning och när vi anstränger oss behövs det kläder som passar för träning.

## Kläder för träning

Har du någon gång glömt kvar en tröja i träningsbagen under några dagar efter du har tränat hårt och sedan känt doften? I en undersökning testade man träningskläder tillverkade i olika material. Man fann att det var olika sammansättning på bakteriesamhällen som fanns naturligt i armhålan och som växte i textilmaterial som varit i kontakt med armhålan. Utan tvekan var det så att tröjor av polyester luktade mer än bomullströjor. Det var bakterier av släktet *Micrococcus* som trivdes särskilt bra på polyesterfibrer, men inte växte på bomullsfibrer, som troligen gav lukten. Färsk svett luktar knappast något eftersom fettsyror i svetten består av långa kolkedjor och därför inte är flyktiga. Det är först när bakterier, som exempelvis *Micrococcus*, bryter ner fettsyror och andra föreningar i svetten till illaluktande ämnen som det börjar lukta.

Men det finns även andra aspekter att ta hänsyn till när man väljer träningsplagg. När man tränar hårt svettas man också mycket och bomullsplagg tar upp fukt vilket gör att man blir våt och kroppen avkyls. Syntetplagg transporterar bort fukten från huden och man upplever att huden känns torrare än om man använder bomullsplagg. Så vad väljer du – att lukta fräscht eller vara behagligt torr?

## Kläder för solskydd

Det räcker inte att stryka på ett tunt lager med solskyddscrem för att skydda mot farlig UV-strålning. Det bästa skyddet mot skadlig UV-strålning är kläder och att hålla sig i skuggan när solstrålningen är som kraftigast mitt på dagen. En T-shirt i bomull har en solskyddsfaktor på cirka 10 och ger ett säkrare skydd än solskyddsmedel, om man inte lägger på ett tjockt lager och smörjer sig ofta. Samtidigt behöver kroppen D-vitamin som bildas när kroppen exponeras för solens UV-strålar, men för en ljushyad person räcker det med en kort stund i solen sommardag för att tillräcklig mängd D-vitamin ska bildas.



Illustration (beskuren): Solveig Hellmark  
Källa: www.stralsakerhetsmyndigheten.se

## Kläder för kyla

Vi människor har olika funktioner som hjälper oss att behålla en jämn kroppstemperatur. I den del av hjärnan som kallas hypotalamus finns nervceller som reagerar på onormalt hög eller låg kroppstemperatur. Dessa celler startar processer i kroppen för att återställa kroppstemperaturen till normala värden.

Blodkärlen i huden dras ihop för att behålla det varma blodet i kroppens inre, ämnesomsättningen ökas för att ge mer värme och vi huttrar, vilket innebär att musklerna genererar mer värme. Dessutom isolerar underhudsfettet från kyla. Men det räcker inte för att klara sig om det är kallt, det krävs också bra och isolerande kläder. Att klä sig i flera lager har säkert alla hört är mest effektivt för att isolera mot kyla, men vilka material ska man välja och varför är detta ett bra sätt att stå emot kylan?

Närmast huden bör man ha ett plagg av syntetmaterial eller ull som släpper ut fukt. Fukten stannar annars kvar och kyler ner kroppen. Nästa lager kan bestå av ett eller flera plagg med varierande tjocklek, som håller kvar den uppvärmda luften, men släpper igenom fukt. Det yttersta lagret ska vara vindtätt. I kallt klimat har vinden stor betydelse för att sänka den upplevda temperaturen. Fingrar och tår har stor yta i förhållande till volymen, vilket gör att värme avges. Håll därför de yttre kroppsdelarna varma och använd mössa eftersom 20 procent av kroppens värme kan avges via huvudet om det är kallt ute.



Foto: www.publicdomainpictures.net

# Mars 2018



	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
v. 9	26	27	28	Albin, Elvira 1	Ernst, Erna 2	Gunborg, Gunvor 3	Adriana, Adrian 4
v. 10	Tora, Tove 5	Ebba, Ebbe 6	Camilla 7	Siv 8 Internationella kvinnodagen ♀	Torbjörn, Torleif 9	Edla, Ada 10	Edvin, Egon 11
v. 11	Viktoria 12 Kronprinsessans namnsdag 🇸🇪	Greger 13	Matilda, Maud 14	Kristoffer, Christel 15	Herbert, Gilbert 16	Gertrud 17	Edvard, Edmund 18
v. 12	Josef, Josefina 19	Joakim, Kim 20 Vårdagjämning 🌸	Bengt 21 Biologiolympiaden, prov 2	Kennet, Kent 22 Världsvattendagen	Gerda, Gerd 23	Gabriel, Rafael 24	Marie bebäddelsedag 25 Sommartid börjar 🕒
v. 13	Emanuel 26	Rudolf, Ralf 27	Malkolm, Morgan 28	Jonas, Jens 29 Skärtorsdagen 🐓	Holger, Holmfrid 30 Långfredagen	Ester 31 Påskafton 🌼	1

## 👏 Beräkna din soltid och bygg en solvarnare

På Strålsäkerhetsmyndighetens hemsida finns bra information om hur man skyddar sig mot solens UV-strålning ([www.stralsakerhetsmyndigheten.se](http://www.stralsakerhetsmyndigheten.se), Sol och solarier).

Här kan du beräkna *Min soltid*, det vill säga hur länge du kan vara i solen utan fara. Beräkningen kan antingen göras via dator eller med hjälp av en app (se bild nedan).

Se även *Kläder som solskydd* och *Solråd för barn*, där det bland annat finns en beskrivning för att bygga en enkel solvarnare.



Foto: Bosse Alenius, Strålsäkerhetsmyndigheten

## Läs mer

Texten om kläder för träning bygger på följande artikel: C. Callewaert et.al. (November 2014). *Microbial Odor Profile of Polyester and Cotton Clothes after a Fitness Session*. *Applied and Environmental Microbiology*, 80 (21), s 6611–6619