


# Ungmennabúðir UMFÍ

## Útivist og útbúnaður

### Innsta lag, næst líkamanum:

- Nærföt úr þunnri, mjúkri ull, flís eða gerviefnablöndu sem ætluð er til að halda hita eru best til þess fallin = Síðar nærbuxur og nærbol 



### Millilag, yfir nærfötin:

- Hlý föt sem halda vel hita á líkamanum.
- Buxur: t.d. ípróttabuxur úr gerviefnum (ekki bómull), soft shell buxur eða öðruvísi göngubuxur sem þægilegt er að hreyfa sig í.
- Peysur: gott að vera í hlýrri peysu, t.d. lopapeysu eða flíspeysu, alls ekki bómullarpeysu.



### Ysta lag, skelin:

- Helst vindhelt og vatnhelt.
- Úlpa og buxur, fóðrað eða ófóðrað.
- Ef þið eruð í þykkum og vel fóðruðum buxum er sniðugt að sleppa milli buxum, og vera bara í síðu nærbuxunum innanundir svo manni verðir ekki mjög heitt á göngu.
- Mjög þykk úlpa er mjög góð í rólegri tímum, en í göngu er nauðsynlegt að geta farið úr úlpunni og vera þá í einhverju innanundir sem hægt er að ganga í, t.d. bol og flíspeysu.
- Húfa og vettlingar eru SKYLDA.



### Til minnis:

- Mikilvægt er að vera í heilum sokkum (ekki ökklasokkum) og sérstaklega ef ekki er til uppháir skór.
- Gott er að vera í skóm sem þola smá bleytu eins og gönguskór.
- Ef þið eruð með skó með ykkur sem þið eruð ekki vön, er mikilvægt að fylgjast vel með því hvort þeir meiða og láta strax vita.

### Munið svo:

**Vel klæddur unglingur = Hamingjusamur unglingur!**