

5 TIPS TIL Å HOLDE FØTTENE VARME

Det er selvfølgelig mange aspekter som påvirker om man får kalde føtter. Noen av disse er genetiske, men mye kan du også påvirke selv. Har du allerede skoen klar, har vi også noen tips som kan holde føttene tørre og varme gjennom dagen:

1. Riktige sokker

Ved bruk av riktige sokker vil føttene holde seg tørrere og varmere. Vi anbefaler en teknisk ullsokk. Ull holder godt på varmen, men ved å blande inn tekniske materialer vil både evnen til å lede vekk fuktighet og slitestyrken økes. Bomullssokker er ikke «lov» i tur- eller skisko! På spesielt kalde dager, eller hvis du fryser mye på bena, kan det være smart å bruke en tynn ullsokk innerst og en tykkere ullsokk utenpå. Prøv deg frem til en kombinasjon som passer deg.

2. Varmesåle eller -sokker

Er du en skikkelig frossenpinn, kan tekniske hjelpemidler som varmesåler eller –sokker være et godt alternativ på skikkelig kalde dager. Vær allikevel klar over at FOR varme føtter kan produsere mer svette og dermed bli våte og kalde over tid.

3. Vær i aktivitet

Å være i aktivitet gir god blodsirkulasjon, noe som også holder føttene varme. Sørg for å ikke stå stille for lenge om gangen. Må du stå stille er vårt beste tips å «vifte» med tærne inni skoen regelmessig. Dette vil sørge for at blodet strømmer ut i tærne selv om du ikke er i bevegelse. Det kan også hjelpe å stå på et isolerende underlag som reinskinn om du ikke har mulighet til å bevege deg spesielt mye.

4. Luft ut skoene i pauser

Selv på vinteren kan det være fordelaktig å åpne skoen litt for å luften ut. Dette kan du gjøre raskt i en pause. Tenk som når du lufter et hus: Det er bedre å «brå luften» hele skoen raskt i stedet for å sitte med åpen snøring hele pausa. På den måten får du byttet luften uten å kjøle ned selve skoen innvendig.

5. Overtreksstøvler

Har du sko som ikke er tilpasset den kulden du skal være ute i, ikke har plass til flere par sokker eller du skal stå stille lenge, bruk et par overtreksstøvler utenpå skoen din. Denne isolere mot kulden fra bakken, og skaper et isolerende luftlag mellom overtreksstøvel og skoen. Med overtreksstøvler kan selv mindre varme støvler fint brukes på vinterstid.

5 TIPS FOR KEEPING YOUR FEET HEAT

Of course, there are many aspects that affect whether you get cold feet. Some of these are genetic, but many can also affect yourself. If you already have your shoe ready, we also have some tips to keep your feet dry and warm throughout the day:

1. Real socks

When using the right socks, your feet will stay drier and warmer. We recommend a technical wool sock. Wool retains heat well, but by incorporating technical materials, both the ability to conduct moisture away and the wear resistance are increased. Cotton socks are not "law" in hiking or skiing!

On particularly cold days, or if you freeze a lot on your legs, it may be wise to use a thin wool sock on the inside and a thicker wool sock on the outside. Try to find a combination that suits you.

2. Warm sole or socks

If you are a real frozen stick, technical aids such as warm soles or socks can be a good alternative on really cold days. Still, be aware that FOR hot feet can produce more sweat and thus get wet and cold over time.

3. Be active

Being active provides good blood circulation, which also keeps your feet warm. Make sure not to stand still too long at a time. Do you need to stand still is our best tip to "fan" your toes inside your shoe regularly. This will make the blood flow into your toes even if you are not moving. It can also help to stand on an insulating surface such as reindeer skin if you do not have the opportunity to move very much.

4. Breathe out your shoes during breaks

Even in winter, it may be advantageous to open the shoe slightly to vent. You can do this quickly in a break. Think of it as when ventilating a house: It is better to "vent" the entire shoe quickly instead of sitting open-laced throughout the break. That way you can change the air without cooling the shoe inside.

5. Cover boots

If you have shoes that are not adapted to the cold you are going to be out of, do not have space for several pairs of socks or you will be standing still for a long time, wear a pair of overcoats on the outside of your shoe. This insulates against the cold from the ground, creating an insulating layer of air between the coating boot and the shoe. With overcoats, even smaller warm boots can be used well in winter.