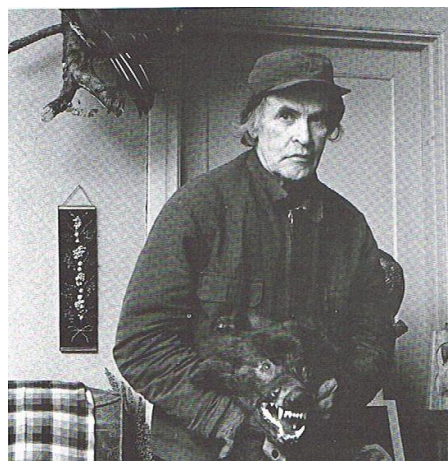


OTTAR, JOHN, VALDEMAR OCH BÖRJE BERÄTTAR OM KLÄDSEL VID KYLA



För ett par decennier sedan hade jag förmånen att ibland träffa fjällfolket som ett helt liv umgåtts med kyla och snö.

Det var *John* som körde posten på skidor utefter sjön Torrön, 10 mil varje vecka.

Brodern *Ottar* åkte skidor 8-10 timmar om dagen för att snara ripa och den värste av alla var trappern *Valdemar Bergstrand* som några vintrar jagade fjällrävar på Kanadensiska tundran och då bodde i igloo.

Jag minns några repliker som handlar om klädsel i kyla.

- Vadmalskläder var en förutsättning, sade trappern Bergstrand som dessutom hade an varm päls som ytterplagg.

Kroppsfukt passerar genom skinnets porer och blir till iskristaller på utsidan, lätta att borsta av.

- Värst var det när man skulle göra sina naturbehov i 40- gradig kyla. Han överlevde på en slags deg, mjöl blandat med fett och tillagat över en oljelampa.

Ottar menade att kalla dagar då luften stod stilla var det aldrig så kallt uppe på fjället där han höll till på dagarna.

Den kallaste tyngre luften fanns nere i dalen sådana dagar.

- Det värsta som kan hända är om man tappar vantarna, sade han.

Lantbrevbäraren John var naturligtvis varmt klädd i ull och rejäl mössa och vantar.

- Jag hade kaffeflaska med varmt kaffe och våfflan och en torr skjorta i ryggsäcken.

Han visste att det var livsfarligt att bli svettig och kall och att det behövs energi och varm dryck i kyla.

- Jag hade kompass också, sade han. Om det skulle bli dimma.

Läkaren och köldspecialisten *Börje Renström* delade med sig av sina kunskaper till mina elever.

Han rekommenderade ullfrotté som underställ och förklarade noggrant hur ull fungerar.

- Ull har använts av människan i 25 tusen år, minns jag att han sade.

Dessutom betonade han ständigt betydelsen av en varm mössa.

- Vid minus 20 grader försvinner 75 procent av kroppsvärmen, sade han.

Något att tänka på under kalla vinterdagar, även om du hört allt detta förut.

Bildtext: Fjällborna Ottar och John visste att klä sig rätt i vinterkyla.