

Så skyddar du dig mot den sibiriska vinterkylan

Hur gör vi för att inte frysa när vi är ute i det kalla vädret? Sydsvenskan åker och träffar Kalev Koklane i klimatlaboratoriet på Designvetenskaper vid Lunds universitet. Han är docent i termisk miljö och undersöker hur människan bäst skyddas mot kyla.

Riktigt kall luft strömmar ner över Sverige. För Skåne betyder det tvåsiffriga minusgrader nattetid och runt fem minusgrader på dagarna. Enligt SMHI kommer sex skånska minusgrader att kännas som 14 minus i vinden.

– Det behöver inte vara extrema temperaturer för att kroppen ska börja kylas av. I blöta kläder börjar man huttra redan vid normal rumstemperatur, säger Kalev Koklane när han tar emot oss i klimatlaboratoriet.

Han är docent i termisk miljö och kan det här med att skydda kroppen mot kyla. Förenklat kan man säga att han jobbar med att undersöka hur kroppen reagerar på kyla och hur man bäst skyddar sig mot den.

Fel val av skor är det vanligaste misstaget vid minusgrader, säger Kalev. Med för tunna sulor förlorar fötterna fort sin värme. Vinterskor är vindtäta och fötterna påverkas därför inte av kall blåst. Ett par tjocka extrasockor hjälper fötterna att isolera kroppsvärmen bättre.

– Men passa dig för att ha får många sockor. Blir det för trångt i skon pressas blodkärlen ihop och det försämrar blodtillförseln och ökar risken för köldskador, säger han.

På händerna är lädervantar eller vantar i moderna material som tetratex eller sympatex att föredra, fortsätter Kalev. Till skillnad från ull skyddar de från vind. Tumvantar värmer alltid bättre än fingervantar. Fryser man ändå om fingrarna tjänar ett par tunna extravantar bra som förstärkningsplagg.

För att behålla kroppsvärmen i kyla stänger kroppen av blodtillförseln till extremiteterna, de utskjutande kroppsdelarna. Därför är det viktigt att skydda dem.

– Fingrar, tår, näsa och öron klarar man sig eventuellt utan. Det är där man oftast får frostsador, säger Kalev.

Mössa på huvudet är ett effektivt sätt att behålla värmen, gärna stickad eller fleece. Utan mössa på huvudet, men med rätt klädsel på resten av kroppen, förlorar man upp till 90 procent av kroppsvärmen genom huvudet. Kapuschong värmer också bra och har fördelen att den skyddar nacken från vind.

Med de baskunskaperna skickar Kalev in mig i laboratoriets kylkammare, som används för forskning. Här testar man till exempel hur bra olika material skyddar kroppen mot kyla. Temperaturen går att reglera ner till 50 minusgrader, men nu står den "bara" på minus 15. Jag får låna en balaklava och ett par tunna fingervantar som jag sätter på mig innan jag går in.

Nästan omgående slutar min kulspetspenna att fungera och jag lägger ifrån mig anteckningsblocket. Luften känns ordentligt kall och efter bara några minuter börjar fingrarna kännas stela.

Då säger Kalev åt mig att skruva ur några skruvar ur en bricka som står på ett bord inne i kylkammaren. När det är gjort får jag skruva tillbaka dem igen, allt medan Kalev står utanför och tar tiden. Han är inte imponerad över resultatet.

– Du hade för tunna vantar, musklerna blev stela. Hade du stannat lite längre hade ledvätskan i fingrarna också börjat stelna och då hade det gått ännu trögare, säger han.

Av Nils Lindgren