

Tema
Feltkurs i kroppsøving
Uteaktiviteter og bekledning



Dato: _____ Klasse _____

Navn: _____

Ulike tekstilfibre

Bomull: Bomull kommer fra bomullsplanten og er svært motstandsdyktig og slitesterk. Den tar opp fuktighet ganske god, men føles da kald mot kroppen. Bomull tar vanskelig fyr og tåler godt gnister fra bålet.

Ull: Ull er animalsk fiber. Det består av protein og det finnes ull fra mange ulike dyr som geit, kamel, kanin og mest vanlig saueull. Ullen kan bli våt uten å føles kald, tar vanskelig fyr, inneholder lanolin som gjør ull selvrensende og er samtidig lett å vaske rein. Ull isolerer svært godt.

Silke: Silke produseres av silkeormen i det den spinner en kokong. Det er et animalsk produkt, som føles mykt mot huden, puster og er vakkert. Silke er dyrt.

Polyester: Polyester er, sammen med akryl og nylon, en av de oljebaserte fibrene som antas å både være mest skadelig for miljøet og ha en etisk lav standard for produksjon. Fleece er ofte laget av polyester og har gode isolerende evner og tørker svært fort. Polyester er ganske brennbart, puster ikke og er heller ikke regnet som et miljøvennlig produkt.

Akryl: Akryl ligner på ull i utseende. Det er svært billig å lage, men isolerer mye dårligere enn ullfibre. Akryl i klær er, sammen med polyester og nylon, et oljebasert garn. Disse stoffene har lav etisk standard da de kan være skadelige for miljøet. Akryl antenner ikke så lett, men når det først tar fyr brenner det intenst, smelter og drypper og kan forårsake stor skade.

Kledd til tur

<https://www.youtube.com/watch?v=cxavXTtJnKc>

Ullundertøy (trøye, longs og truse)
Ullsokker og ev. ullstrømper
Tynn ullgenser
Fjellbukse (vindtett)
Fjelljakke (vindtett)
Vindtett lue
Ullvotter/vanter eller andre innerhansker
Vindvotter

Pakke sekk:

Kniv
Turkjele
Tykk ullgenser/fleecejakke
Sokkeskift
Førstehjelpsaker
Ligge- eller sitteunderlag*
Fyrstikker (i vanntett pose)
Hodelykt
Niste og reserveproviant
Termos m/varm drikke
Toalettpapir
Solkrem/gnagsår-plaster

*om det er lengre dagstur i ukjent terreng

I lommene:

Kart og kompass (i kartmappe)

Solbriller

Liggeunderlag og sovepose kan gi ekstra isolasjon og redde liv hvis du eller noen andre blir skadet på turen, eller hvis du må søke ly på grunn av uvær. Selv på korte turer er det viktig å være forberedt på at været kan skifte raskt.

Oppgave 1. Forskjell mellom ull, bomull og syntetisk materiale

Klipp en liten tråd fra hvert nøste. Tenn på tråden og legg merke til lukten på røyken når tråden brenner. Beskriv også asken fra hver tråd:

	Lukt	Konsistens på aske	Fordel/ulempe med klær av materialet
Bomull			
Ull			
Akryl/syntetisk			

Test av votter og hansker

Utstyr: ulike votter og hansker, temperaturmåler, reagensrør, vann, vifte

Oppgave 2.

Velg tre ulike votter/hansker. Fyll tre reagensrør halvfulle med vann. Legg votten/hansken rundt reagensrøret slik at det isolerer best mulig. Ta temperaturen på vannet og noter den ned. Sett votten/hansken med reagensrøret ute i snøen. Mål temperaturen i vannet hvert minutt i fem minutter.

Type hanske/vott	start	Ett min	To minutter	Tre minutter	Fire minutter	Fem minutter
		°C	°C	°C	°C	°C
		°C	°C	°C	°C	°C
		°C	°C	°C	°C	°C

Er det forskjell på isolasjonsevnen til de ulike vottene/hanskene. Om så hvorfor?

Oppgave 3 a.

Ta på deg en ullvott og en vindtett vott. Gå ut og test hvilken av vottene som er varmest. Er det noen forskjell mellom de to vottetyperne?

Oppgave 3 b.

Behold vottene på. Nå skal du holde hendene foran viften. Hvordan kjennes det nå?

Var det noen forskjell på de ulike vottene?

Hva slags votter ville du velge om det er mye vind ute?

Opppgave 4. Våte og tørre votter

Ta på deg en våt ullhanske og en våt bommulshanske. Gå ut i kulden og kjenn hvilken hanske som er varmest.

Forklar hvorfor det var forskjell på de to hanskene?

Oppgave 5. Kledd for uteaktiviteter og spade.

Vi går ut for å lage snøhule og snøskulpturer.

Hvordan var det å være så lenge ute i snøen? Var du godt kledd for dette?

Isfiske

Vi går ut på isen, borer hull og fisker etter abbor.

Vi lærer litt om is og sikkerhet, samt isfiske.

Oppsummering og opprydding.

Takk for i dag ☺