

# Lekker warm het water op!



## Nog enkele tips & tricks:

- Verschillende dunne lagen isoleren beter dan 1 dikke laag.
- Vermijd katoenen kledij. Katoen absorbeert water en wordt zo erg nat, zwaar en koud.
- Kleed je op de temperatuur van het water, niet op de buitentemperatuur.
- Ga je op een langere tocht, let er dan zeker op om op tijd te eten en iets warm te drinken. Zo help je je lichaam om warm te blijven.

