

# VÅDDRAGT

Våddragten holder dig varm og beskytter dig mod sol og småskrammer. I Danmark bruger man en stor del af året en våddragt, men står du på et SUP board en varm sommerdag, kan våddragten også resultere i et hedeslag.

## Værd at vide om en våddragt

- For at opnå den rette effekt af en våddragt, er det vigtigt, at den passer dig ordentligt. Besøg en lokal surfbutik, hvor du både kan få god rådgivning og prøve en dragt.
- Der er stor forskel på, om du surfer eller SUP'er, og hvornår på året du er aktiv, og derfor skal du vælge en våddragt efter de forhold, du bevæger dig ud i.

## Tykkelsen på din våddragt

Tykkelsen på din våddragt afhænger af vandets temperatur, vejrforholdene og om du surfer eller stand up padler. Med en dragt på 4/3mm kan du dog dække en stor del af sæsonen ind.

VANDTEMPERATUR	TYKKELSE PÅ DRAGT
24 °C	Våddragten er ikke nødvendig, brug eventuelt en lycra trøje så du beskyttes mod solen.
22-24 °C	Evt. 1 – 2 mm neopren (top eller bund).
19-22 °C	2 mm "shorty" (kort våddragt) eller en forårsheldragt.
17-22 °C	2-3 mm heldragt.
13-18 °C	3/2 mm heldragt (SUP) 3/4mm heldragt (Surf) + evt. 2/3mm støvler.
10-14 °C	4/3 mm heldragt (eller 5/3mm) + 3 mm støvler + 2 – 3 mm handsker + evt. neoprenhætte.
8-12 °C	5/4 mm heldragt evt. med hætte eller ekstern hætte + 5 mm handsker + 5 mm støvler.
< 8 °C	6/5 eller 6/4 heldragt med hætte + 7 mm handsker + 7 mm støvler.



Våddragten fungerer ved at holde vandet mellem kroppen og neoprenen varmt og forhindre vandudskiftning. Dvs. når våddragten bliver våd indfanger den et tyndt lag vand, som ligger sig imellem huden og våddragten. Vandet bliver opvarmet ved hjælp af din kropstemperatur og på den måde opretholdes varmen i kroppen.

Det er vigtigt, at våddragten sidder stramt, men komfortabelt, for at den fungerer optimalt.