

# HOW TO DRESS UP PROPERLY IN THE ARCTIC?

In winter, temperatures can go down to -30C between december and february which is the coldest season of the year.

## PHYSICAL ACTIVITIES

*Activity example : Korouoma Canyon, snowshoeing hike or ski trekking, shorter or longer hike, Full arctic adventure, fatbikes...*

### FOR YOUR BODY



#### THE THREE LAYERS RULE!

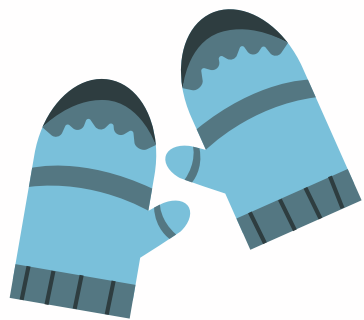
1. Close body and thermal clothing such as leggings or long sleeves top: Ideally you would rather choose merino wool to coton or sythetic fabric. Those clothes should be absolutely dry!
2. Warm clothes such as pullovers or fleece top.
3. An external layer that is waterproof and windproof, ideally with a hoodie. This last layer is rather light and can be easily removed or at least opened to let the skin breathe in case of long lasting exercise. In case of temperature under -10 degrees a thicker layer will be more suitable.

**WE ARE RENTING OVERALLS AND BOOTS FOR EXTREME COLD : 5 EUROS/ACTIVITY OU 15 EUROS/DAY.**

### FOR YOUR HANDS

Hands and feet are the most sensitive parts of the body. Therefore, it is necessary to have the proper equipement. We highly recommend you to get waterproof gloves and make sure there are suitable for extreme temperatures..

A pair of lighter under gloves is highly recommended to replace the thick pair of gloves when the body is warmed up due to physical activity.



### FOR YOUR HEAD



Heat is lost first through the head. A hat, cap or balaclava that covers the ears is essential for protection from the extreme cold. Do not hesitate to remove it to regulate your body temperature during physical activity.

### FOR YOUR FEET

Socks should be dry and ideally made of wool. Avoid cotton or synthetic materials that make you sweat. Don't overload yourself: two pairs of socks, no more! One light pair and one thicker pair (made of wool or merino wool). Compressing the foot with more than two pairs of socks prevents the good circulation of blood and therefore the heat!

**WE SELL WOOLLEN SOCKS IN OUR OFFICE IF YOU ARE NOT EQUIPPED (NO RENTAL FOR HYGIENE REASONS).**



Shoes: waterproof boots and high boots, to prevent snow from getting into your shoes... A slightly larger shoe size is better than one that is too tight: the air will help to isolate and the blood circulation will be much better than in a compressed shoe!

Snowshoeing/SkiTrekking: MoonBoots are not suitable!

#### **WARNING : HAND-WARMERS / HEAT PADS** !!

We do not recommend their use for ecological reasons, but also because of their counterproductive effect: a rapid and intense heating effect that generates sweat, which will then freeze with the extreme temperatures... Furthermore, during long walks, heaters in shoes generate uncomfortable friction and a risk of blisters.

As guides, we are responsible for the safety of the group. Please note that we reserve the right to refuse participation in our tours (without refund) if you arrive at the meeting point insufficiently equipped. Equipment is available for rent/purchase to complement your outfit if needed ; you can reserve it in advance by contacting us at [info@nordicodyssey.net](mailto:info@nordicodyssey.net).



# HOW TO DRESS UP PROPERLY IN THE ARCTIC?

In winter, temperatures can go down to -30C between december and february which is the coldest season of the year.

## STATIC ACTIVITIES

*Activity examples : ice fishing, husky and reindeer sleigh rides, aurora photography hunt, snowmobile...*



### FOR YOUR BODY



#### THE THREE LAYERS RULE!

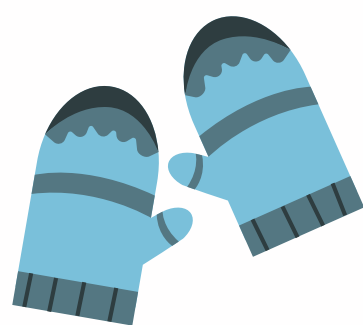
1. Body clothes and tights: ideally made of merino wool rather than cotton or synthetic materials that make you sweat. These clothes must be absolutely dry!
2. Warm winter clothing such as sweaters or ski fleeces. You can also add leggings over your thighs for those who are more cold sensitive.
3. A good waterproof and windproof outer layer with a hood. This last layer must be thick enough to protect against humidity, wind and extreme cold. We recommend one-piece suits to reduce exposure to bare skin. The suit should not be too tight; as air is the main insulator, choose a large size to feel comfortable when moving and avoid sweating.

**WE ARE RENTING THE OVERALL AND BOOTS FOR EXTREME COLD : 5 EUROS/ACTIVITY OU 15 EUROS/DAY.**

### FOR YOUR HANDS

The extremities are the parts of the body that will be most exposed to the cold! Make sure you are well equipped with good waterproof gloves/mittens that are designed for polar temperatures.

Warning: A pair of gloves lined with undergloves is imperative when temperatures drop below -15C. A simple pair of cotton gloves is not sufficient and generates a safety risk!



### FOR YOUR HEAD

Heat is lost first through the head. A hat, a cap or a head covering that covers the ears and the top of the head is essential to protect yourself from the cold. You can also choose a neck warmer or a scarf to protect this often uncovered area.



### FOR YOUR FEET

Socks should be dry and ideally made of wool. Avoid cotton or synthetic materials that make you sweat. Don't overload yourself: two pairs of socks, no more! One light pair and one thicker pair (wool or merino wool). By compressing the foot with more than 2 pairs, you limit the circulation of blood and heat!

**WE SELL WOOLLEN SOCKS IN OUR OFFICE IF YOU ARE NOT EQUIPPED (NO RENTAL FOR HYGIENE REASONS).**



Shoes: Waterproof boots and high boots, to avoid the snow to get into your shoes... A slightly larger size is preferable to a shoe that is too tight: the air will help to isolate and the blood circulation will be much better than in a compressed shoe!

#### **WARNING : HAND-WARMERS / HEAT PADS**



We do not recommend the use of heaters for ecological reasons but also because of their counter-productive effect: rapid and intense heating effect that generates sweat, which will then freeze with the extreme temperatures... If you can't do without them, keep your heaters only as a last resort to warm up your extremities.

As guides, we are responsible for the safety of the group. Please note that we reserve the right to refuse participation in our tours (without refund) if you arrive at the meeting point insufficiently equipped. Equipment is available for rent/purchase to complement your outfit if needed; you can reserve it in advance by contacting us at [info@nordicodyssey.net](mailto:info@nordicodyssey.net).



# COMMENT S'HABILLER FACE AU GRAND FROID?

En hiver, les températures à Rovaniemi avoisinent les -10C et peuvent descendre ponctuellement jusqu'à -30C entre décembre et février, période la plus froide de l'année.

## ACTIVITÉS PLUTÔT PHYSIQUES

*Exemples d'activités : randonnée au Canyon de Korouoma, sorties en raquettes ou à skis de randonnée, randonnées à pied, l'Aventure Arctique, sorties en fatbikes...*

### POUR LE CORPS



#### LA RÈGLE DES TROIS COUCHES

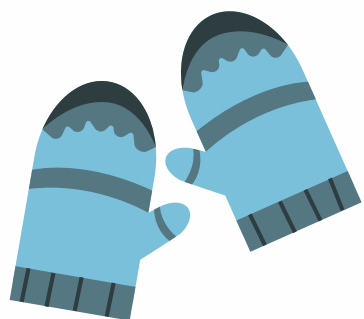
1. Vêtements de corps et legging: idéalement en laine mérino plutôt que le coton ou une matière synthétique qui font transpirer. Ces vêtements doivent être absolument secs!
2. Vêtements chauds tels que pullovers ou polaires de ski.
3. Une couche externe imperméable et coupe-vent, idéalement avec une capuche. Cette dernière couche doit être plutôt légère et facilement ouvrable (pour laisser le corps respirer en cas de mouvement prolongé) si les températures sont supérieures à -10 degrés mais plus épaisse (et toujours ouvrable) pour des températures inférieures à -10.

NOUS LOUONS LES COMBINAISONS & LES BOTTES GRAND FROID POUR 5 EUROS/ACTIVITÉ OU 15 EUROS/JOURNÉE

### POUR LES MAINS

Les extrémités sont les parties du corps qui seront le plus exposées au froid! Veillez à bien vous équiper avec de bons gants/mouffles imperméables et prévues pour des températures polaires.

Une paire de sous-gants est également recommandée pour remplacer la grosse paire de gants, une fois que le corps est chaud en raison de l'activité physique.



### POUR LA TÊTE



La chaleur se dissipe en premier par la tête. Un bonnet, une chapka ou un couvre chef qui recouvre les oreilles est indispensable pour se protéger du froid. N'hésitez pas à le retirer pour réguler la température du corps, lors de l'activité physique.

### POUR LES PIEDS

Les chaussettes doivent être bien sèches, et idéalement en laine. Évitez le coton ou les matières synthétiques qui font transpirer. Ne vous surchargez pas : deux paires de chaussettes, pas plus! Une paire légère et une plus épaisse (en laine ou laine mérino). Éviter les matières en coton ou polyester qui font transpirer. En compressant le pied avec plus de 2 paires, vous limitez la circulation du sang et de la chaleur!

NOUS VENDONS DES CHAUSSETTES EN LAINE À L'AGENCE SI VOUS N'ÊTES PAS ÉQUIPÉS (PAS DE LOCATION POUR DES RAISONS D'HYGIÈNE).



Les chaussures : bottes imperméables et montantes, afin que la neige ne s'immisce pas dans vos chaussures.

Sortie raquettes et ski de randonnée: Les MOONBOOTS ne sont pas adaptées.

#### LES CHAUFFERETTES - LA FAUSSE BONNE IDÉE ?

Nous ne recommandons pas l'utilisation des chaufferettes pour des raisons écologiques mais également pour leur effet contre-productif : effet chauffant rapide et intense qui génère de la transpiration, laquelle gèlera ensuite avec les températures extrêmes... Par ailleurs, lors de longues marches, les chaufferettes dans les chaussures génèrent un frottement inconfortable et un risque d'ampoules.

En tant que guides, nous sommes garants de la sécurité du groupe. Veuillez noter que nous nous autorisons à refuser la participation à nos excursions (sans possibilité de remboursement) si vous vous présentez insuffisamment équipés au point de rendez-vous. Des équipements sont disponibles à la location / l'achat pour compléter vos tenues si besoin ; vous pouvez les réserver en avance en nous contactant à [info@nordicodyssey.net](mailto:info@nordicodyssey.net).



# COMMENT S'HABILLER FACE AU GRAND FROID?

En hiver, les températures à Rovaniemi avoisinent les -10C et peuvent descendre ponctuellement jusqu'à -30C entre décembre et février, période la plus froide de l'année.

## ACTIVITÉS PLUTÔT STATIQUES

*Exemples d'activités: pêche sur glace, chiens de traîneau, balade en rennes, sortie d'observation des aurores boréales, motoneige...*



### POUR LE CORPS



#### LA RÈGLE DES TROIS COUCHES

1. Vêtements de corps et collants: idéalement en laine mérino plutôt que le coton ou une matière synthétique qui font transpirer. Ces vêtements doivent être absolument secs!
2. Vêtements chauds d'hiver tels que pullovers ou polaires de ski. Vous pouvez également rajouter un legging par dessus vos éventuels collants, pour les frileux.
3. Une bonne couche externe imperméable et coupe-vent, avec une capuche. Cette dernière couche doit être suffisamment épaisse pour parer de l'humidité, du vent et du froid extrême. Nous conseillons de privilégier les combinaisons une pièce pour réduire les expositions de peau nue. La combinaison ne doit pas être trop serrée ; l'air faisant office d'isolant principal, optez pour une taille large afin de vous sentir à l'aise lors des mouvements et éviter de transpirer.

**NOUS LOUONS LES COMBINAISONS & LES BOTTES GRAND FROID POUR 5 EUROS/ACTIVITÉ OU 15 EUROS/JOURNÉE.**

### POUR LES MAINS

Les extrémités sont les parties du corps qui seront le plus exposées au froid! Veillez à bien vous équiper avec de bons gants/mouffles imperméables et prévues pour des températures polaires.

Attention: Une paire de gants doublée de sous gants impératifs lorsque les températures chutent sous -15C. Une simple paire de gants en coton n'est pas suffisant et génère un risque de sécurité!



### POUR LA TÊTE



La chaleur se dissipe en premier par la tête. Un bonnet, une chapka ou un couvre chef qui recouvre les oreilles et le haut du crâne est indispensable pour se protéger du froid. Optez également pour un cache cou ou une écharpe afin de bien protéger cette partie souvent découverte.

### POUR LES PIEDS

Les chaussettes doivent être bien sèches, et idéalement en laine. Évitez le coton ou les matières synthétiques qui font transpirer. Ne vous surchargez pas : deux paires de chaussettes, pas plus! Une paire légère et une plus épaisse (en laine ou laine mérino). Éviter les matières en coton ou polyester qui font transpirer. En compressant le pied avec plus de 2 paires, vous limitez la circulation du sang et de la chaleur!

**NOUS VENDONS DES CHAUSSETTES EN LAINE À L'AGENCE SI VOUS N'ÊTES PAS ÉQUIPÉS (PAS DE LOCATION POUR DES RAISONS D'HYGIÈNE).**



Les chaussures: bottes imperméables et montantes, afin d'éviter que la neige ne s'immisce dans vos chaussures... Une pointure légèrement plus grande est préférable à une chaussure trop serrée : l'air aidera à l'isolation et la circulation du sang se fera bien mieux que dans une chaussure compressée!

### LES CHAUFFERETTES - LA FAUSSE BONNE IDÉE ?



Nous ne recommandons pas l'utilisation des chaufferettes pour des raisons écologiques mais également pour leur effet contre-productif : effet chauffant rapide et intense qui génère de la transpiration, laquelle gèlera ensuite avec les températures extrêmes... Si vous ne pouvez pas vous en passer, gardez vos chaufferettes uniquement en cas de dernier recours pour vous réchauffer les extrémités.

En tant que guides, nous sommes garants de la sécurité du groupe. Veuillez noter que nous nous autorisons à refuser la participation à nos excursions (sans possibilité de remboursement) si vous vous présentez insuffisamment équipés au point de rendez-vous. Des équipements sont disponibles à la location / l'achat pour compléter vos tenues si besoin ; vous pouvez les réserver en avance en nous contactant à [info@nordicodyssey.net](mailto:info@nordicodyssey.net).

