

BYEN ABIYE NAN SEZON IVÈ AN POU JWE DEYÒ

Kilè mwen dwe mete kostim nèj mwen?

Lè tanperati an bese an otòn (0 a 10 °C), yon manto cho mi-sezon epi yon pantalon ak twal enpèmeyab ka sifi. Si pitit ou an gen tandans pou frèt, li ka nesèsè pou li mete yon manto ivè. **Epi kou gen nèj epi tanperati a desann anba 0°C, se lè pou mete rad nèj la!**



Byen pwoteje zòrèy yo ak kou an

Chwazi yon bonè olye de yon bann tèt oswa yon kach zòrèy. Chwazi yon bonè ki byen kouvri tèt la ak zòrèy yo epi, ideyalman, ki mare anba manton an. **Pou kou a, li pi preferab pou itilize yon kach kou, paske li ofri plis sekirite ke yon foula.**



Miltikouch

Ideyalman, pitit ou a ta dwe mete
2 ou 3 kouch rad.

Kouch 1: chanday oswa konbinezon mens. Kouch sa a ede kenbe kò a sèk lè li evakye imidite (transpirasyon). Evite koton, paske li kenbe imidite. Chwazi pito polyester, banbou oswa lèn merino.

Kouch 2: chanday oswa jakèt (pa egzanp polar oswa lèn merino). Kouch sa a ede kenbe chalè a.

Kouch 3: manto ak pantalon nèj, oubyen yon ansanm yon sèl pyès, ki enpèmeyab. Si li pa twò frèt, ou ka mete sèlman kouch 1 ak kouch 3.



Kenbe men yo cho

Mitèn yo kenbe men yo cho plis pase gan. Chwazi mitèn ki enpèmeyab epi ki double, ki gwo ase pou pèmèt dwèt yo bouje. Kite kèk ti gan mitèn nan pòch manto pitit ou a pou si li ta vin twò cho ak mitèn li yo.



Bon bòt

Chwazi bòt ivè ki enpèmeyab ak yon doubli oswa yon semèl ki ka retire pou mete seche. Chwazi sa ki gwo ase pou pitit ou a ka bouje zòtèy li yo. Yon pè chosèt sifi. Evite koton epi chwazi chosèt ki fèt ak fib sentetik (akrilik, polyester) oswa lèn merino.



Rete sèk

Kou li rive lakay, mande pitit ou pou l retire rad mouye li yo.



Brrr...

Apati -15°C, avèk oubyen san van frèt, diminye tan jwe deyò yo oswa rantrè andedan regilyèman pou pitit ou an ka chofe. Epi apati -27 °C, avèk oswa san van frèt, li rekòmande pou kenbe timoun yo andedan kay la.



Fè atansyon ak boule nan fredri (engelure)!

Po wouj epi anfle, sansasyon pikotman, difikilte pou bouje dwèt oswa zòtèy: sa yo se siy kòmansman boule nan fredri. Se lè pou rantrè! Machwè yo, zòrèy yo, nen an, manton an, men yo ak pye yo se pati nan kò a ki pi sansib pou boule nan fredri. Byen kouvri yo epi verifeye tanperati yo.