

Одяг для ігор на вулиці взимку

Коли дитині потрібен зимовий комбінезон?

Коли восени температура падає до 0–10 °С, зазвичай достатньо теплого демісезонного верхнього одягу й водонепроникних штанів. Однак, якщо ваша дитина швидко мерзне, краще вибрати зимовий верхній одяг. **Щойно випаде сніг і температура опуститься нижче нуля, час одягати зимовий комбінезон!**



Захистіть вуха й шию

Віддавайте перевагу шапці, а не пов'язці чи навушникам. Шапка має повністю закривати голову й вуха дитини і, бажано, зав'язуватися під підборіддям. **Для шиї найкращим варіантом є шарф-снуд — він безпечніший за звичайні шарфи.**



Одяг має бути багатошаровим

Залежно від температури, дитина має бути одягнена у два або три шари одягу.

Шар 1: тонкий светр або комбінезон. Цей шар відводить вологу (піт) і зберігає шкіру сухою. Уникайте бавовни, адже вона утримує вологу. Краще обирати поліестер, бамбук або мериносову вовну.

Шар 2: светр або кофта (фліс або мериносова вовна). Цей шар зберігає тепло.

Шар 3: водонепроникна куртка й зимові штани або суцільний зимовий комбінезон. За м'якої зимової погоди достатньо 1-го та 3-го шарів.



Тримайте руки в теплі

Рукавиці тепліші за рукавички (з усіма відокремленими пальчиками). Обирайте водонепроникні рукавиці з підкладкою. Вони мають бути достатньо вільними, щоб дитина могла ворухити пальцями. Покладіть у кишені куртки тонкі запасні рукавиці — на випадок, якщо дитині стане занадто тепло в основних.



Хороше взуття

Обирайте водонепроникні зимові чоботи зі знімною устілкою або вкладкою, яку можна виймати й сушити. Переконайтеся, що взуття достатньо просторе, щоб дитина могла ворушити пальцями ніг. Однієї пари шкарпеток достатньо. Уникайте бавовни. Натомість обирайте шкарпетки з синтетичних волокон (акрилу, поліестеру) або з мериносової вовни.



Слідкуйте, щоб дитина залишалася сухою

Щойно дитина повертається додому, відразу знімайте мокрий одяг.



Бррр ...

Коли температура опускається до -15°C або нижче (з вітром чи без), зменште час ігор на вулиці або регулярно заводьте дитину в приміщення, щоб вона зігрілася. **А коли температура сягає -27°C або нижче, незалежно від наявності вітру, дітей рекомендується залишати вдома.**



Остерігайтеся обмороження!

Почервоніння й набряк шкіри, поколювання, труднощі з ворушінням пальців рук або ніг — це ранні ознаки обмороження. У разі їх появи негайно зайдіть у приміщення! Найбільш вразливі частини тіла: щоки, вуха, ніс, підборіддя, руки й ноги. Добре їх захищайте й регулярно перевіряйте, чи немає ознак втрати тепла.