

Як одягати дітей взимку

Безпечна гра в холодну погоду

Діти можуть грати на свіжому повітрі в будь-яку пору року — потрібно лише правильно їх одягнути. Залишаючись сухими та активними діти довго зможуть комфортно перебувати на вулиці. Батьки, пам'ятайте: ці поради стосуються і вас!

Слідкуйте за холодним вітром -5

Взимку вітер відбирає більше тепла від тіла. У вітряні дні може бути набагато холодніше. Температура може бути -5, але через холодний вітер здаватися як -20. Перш ніж вийти на вулицю, перевірте прогноз погоди — зазвичай краще залишитися вдома, якщо через холодний вітер температура опускається нижче ніж -27.

Прикривайте відкриті ділянки шкіри -28

Відкриті ділянки шкіри можуть замерзнути за 10–30 хвилин. Тримайте обличчя в теплі за допомогою шарфа-труби, балаклави чи маски для обличчя.

Обмороження й переохолодження -35

Перевіряйте обличчя, руки та ноги на оніміння чи блідість, що може бути ознакою обмороження. Якщо це трапиться, негайно зайдіть усередину та повільно зігрійте уражену ділянку руками або теплою (не гарячою!) водою. Якщо ви знаходитесь на вулиці протягом тривалого часу за дуже низької температури без відповідного одягу або укриття від вітру та холоду, це може призвести до гіпотермії.

0°C



Захищайте губи й обличчя

0

Вітер і холод можуть зробити шкіру дуже сухою. Нанесіть бальзам для губ і засіб для догляду за шкірою (наприклад, зволожувальний крем).



Принцип багат шаровості в одязі

Продумайте поєднання шарів одягу в залежності від виду активності. Зовнішній шар має бути вітрозахисним. У холодну погоду уникайте бавовняної тканини, бо вона вбирає піт і викликає відчуття холоду. Натомість використовуйте фліс, вовну або суміш поліестеру.

-10°C

-20°C

-30°C

-40°C

