

# Ubieraj dobrze dziecko, gdy jest zimno

Gdy temperatura spada poniżej minus 10 stopni, nie wystarczy ubrać dziecko jak dorosłą osobę. Małe dzieci nie mogą regulować temperatury ciała tak wydajnie jak dorośli, a ich skóra jest bardziej wrażliwa.

-10°

## GŁOWA

Nieprzepuszczający wiatru kaptur, który ochrania jak największą powierzchnię, w tym czoło, policzki i szyję.

## SPRAWDŹ

Sprawdź obszar wokół szyi i dłonie. Jeśli Twoje dziecko nie poci się, ani nie jest mu zbyt zimno, temperatura jest prawidłowa.

## NAJGŁĘBSZA WARSTWA

Cienka wełna jako najgłębsza warstwa.

## ŚRODKOWA WARSTWA

Więcej wełny lub najlepiej polar (z wełny lub poliestru).

Miejsce na grube **skarpety** lub nawet **dotywną wkładkę do butów!**

## ZMARZNIĘTE I ROZDRAŻNIONE

Jeśli Twoje dziecko marudzi, może to wskazywać, że jest mu zimno.

Nałóż **krem na zimę** na twarz dziecka, jeśli jest naprawdę zimno. Używaj kremów, które nie zawierają wody.

## SZYJA

Luźny kołnierz jest lepszy niż szalik.

## ZEWNĘTRZNA WARSTWA

Nieprzemakalna i nieprzepuszczająca wiatru odzież, która może oddychać.

**Kombinezony narciarskie** dla najmłodszych dzieci. Zawsze zabieraj na spacer nieprzepuszczające wiatru ubrania, najlepiej z kapturem.

Zaleca się **wzmocnienie** na kolanach.

## OBUWIE

Takie, które nie przepuszcza zimna i wilgoci. Oddychające, zimowe buty z futerkiem.

## Starsze dzieci

Stosuj wiele cienkich, miękkich warstw, raczej niż kilka grubych warstw.

## Niemowlęta

Nie należy wnosić noworodków na dwór, gdy temperatura spada poniżej minus 10 stopni. Nie należy nakładać kremu na zimę na twarz niemowlęcia.

## ZAPOMNIJ O SANKACH

Na stokach jest zimniej i znane są przypadki dzieci, które zamarły na sankach.