



Как одевать ребенка зимой

- ✓ Уточните прогноз погоды на день. Подберите одежду, опираясь на прогноз и на то, насколько обычно подвижен ребенок на прогулках.
- ✓ Позаботьтесь о теплой шапке, шарфе, варежках и обуви при любой погоде. Через голову, руки и ноги быстрее всего охлаждается организм.
- ✓ Выбирайте свободную обувь и одежду. В тесных вещах кровь плохо циркулирует, что увеличивает риск обморожения.
- ✓ Следите, чтобы одежда не сковывала движения ребенка. Если играть, бегать, двигаться будет неудобно, то он быстро замерзнет.
- ✓ Надевайте на ребенка три слоя одежды:
 - первый нательный – белье или термобелье – соберет пот, сохранит минимум тепла;
 - второй промежуточный – водолазка, свитер, джемпер – сохранит тепло, позволит телу «дышать»;
 - третий верхний – комбинезон, куртка, дубленка – защитит от ветра, снега и дождя.
- ✓ Покупайте одежду, которую легко надевать и снимать. Избегайте сложных конструкций и застежек. Они увеличивают время на сборы, а значит, ребенок может вспотеть.
- ✓ Покупайте обувь, у которой на подошве глубокий протекторный рисунок. Она сократит риск падения.
- ✓ Выбирайте:
 - варежки вместо перчаток;
 - термобелье вместо белья;
 - комбинезон вместо штанов;
 - шапку-ушанку вместо шапки.