

КАК ПРАВИЛЬНО ОДЕВАТЬ РЕБЁНКА ЗИМОЙ?

Чтобы в холодную погоду ребёнок не замерзал, следует придерживаться принципа многослойности, учитывать температуру воздуха и тип подвижности ребёнка.



При низкой температуре воздуха зимой влага конденсируется, остывает и, стоит только ребёнку остановиться на некоторое время, вызывает резкое переохлаждение тела.

Поэтому не следует укутывать детей в слишком тёплую одежду.

На прогулку ребёнка следует одеть согласно многослойному принципу одевания. Количество слоёв зависит от погоды и индивидуальной степени активности ребёнка.

Первый слой служит для удержания тепла и отведения влаги от тела. Такое бельё называют нательным или базовым. Для прогулок зимой можно использовать бельё из 100 % хлопка, если температура не ниже минус 5 градусов. При понижении температуры лучше использовать бельё из хлопка и шерсти. Детям, которые очень активно двигаются, рекомендуют термобельё с внутренним синтетическим слоем. Бельё из 100 %-ного хлопка не рекомендуется использовать зимой, так как хлопок хорошо впитывает пот, но не отводит его от тела, что может привести к переохлаждению.

Второй слой — промежуточный, он должен накапливать тепло, выделяемое телом. Для этого хорошо подходят материалы с очень высокой теплоизоляцией, такие как шерсть, акрил и флис. Рекомендуется надевать шерстяной или акриловый свитер или флисовый костюм.

Третий слой защищает от ветра, дождя или снега. В качестве этого слоя можно использовать комбинезон или куртку со штанами из мембранной ткани или ткани с ветро- и влагозащитными свойствами, наполнителем может быть синтепон или термоутеплитель (изософт, термофрот).

Волокнистый состав, толщина и плотность материала (трикотаж, ткань) одежды первого и второго слоёв также зависят от температуры воздуха на улице и типа подвижности ребёнка.

Температура	Тип подвижности	Материал	
		Структура, плотность	Волокнистый состав
Для первого слоя			
+5 °С... -5 °С	Малая	Средняя плотность	Хлопок 100 %.
-5 °С... -15 °С	Средняя	Плотность высокая	Хлопок, хлопок с шерстью.
-5 °С... -15 °С	Высокая	Плотность высокая, эластичная	* Термобельё (смесь натуральных волокон с синтетикой).
Для второго слоя			
+5 °С... -5 °С	Малая	Плотная структура	Хлопок; хлопок с добавлением вискозы, акрил с шерстью; синтетическое микроволокно (трикотаж типа Полар 100).
-5 °С... -15 °С	Средняя	Рыхлая структура	Хлопок; хлопок с добавлением вискозы или шерсти; чистая шерсть; шерсть с акрилом, синтетическое микроволокно (трикотаж типа Полар 200 с двухсторонним ворсом).
-5 °С... -15 °С	Высокая	Рыхлая структура	Хлопок с добавлением шерсти; акрил с шерстью, синтетическое микроволокно (трикотаж типа Полар 200 с односторонним ворсом).
Для третьего слоя			
+5 °С... -5 °С	Малая	На синтепоне — толщина утепляющей прокладки толстая. ** С термоутеплителем, толщина утепляющей прокладки тонкая, подкладка типа флис, Полар 100 или 200 (односторонний ворс).	
-5 °С... -15 °С	Средняя	** С термоутеплителем — толщина утепляющей прокладки средняя, подкладка типа Полар 200 (ворс двухсторонний). Пух или натуральная овчина.	
-5 °С... -15 °С	Высокая	С термоутеплителем — толщина утепляющей прокладки тонкая, из волокна типа изософт, термофрот, подкладка типа флис, Полар 100 или 200 (односторонний ворс).	

Примечания:

* **Термобельё** надевают на голое тело ребёнка, поэтому рекомендуется использовать его только для прогулок на улице. Дома ребёнка необходимо переодеть в обычную одежду из натуральных материалов. При выборе термобелья необходимо учитывать, что оно должно плотно облегать тело.

В противном случае бельё не будет выполнять свою функцию, и ребёнок может замёрзнуть.

** **Термокомбинезоны** рассчитаны на более широкий температурный диапазон, примерно от +5° до -20°, однако предел диапазона зависит как от толщины слоя утеплителя, так и от вида волокна, применяемого в качестве наполнителя (изософт, холлофайбер, полифайбер, тинсулейт, термофрот, файберскин и т. д.).

Для верхнего слоя качественной термоодежды для детей используют водоотталкивающую ткань, т. е. синтетическую ткань повышенной плотности или пропитанную водоотталкивающим препаратом, или имеющую с изнаночной стороны водоотталкивающее покрытие.

Термозащитные свойства различных материалов одежды

Волокнистый состав материала	Способность		Термостойкость
	Впитывать влагу	Влагоотдача	
Хлопок	Быстро впитывает пот	Влага накапливается в толщине материала, долго испаряется с внешней поверхности.	В мокром состоянии быстро охлаждается.
Хлопок с добавлением шерсти	Хорошо впитывает пот	Влага накапливается в толщине материала. Испарение с внешней поверхности материала быстрее, чем с хлопкового.	Во влажном состоянии дольше сохраняет тепло, чем хлопковое.
Натуральные волокна с синтетической эластановой нитью — термобельё	Хорошо впитывает пот	Влага накапливается в толщине материала. Испарение с внешней поверхности материала быстрее, чем с хлопкового.	Во влажном состоянии дольше сохраняет тепло, чем с смесь хлопка с шерстью.
Натуральные волокна с добавлением искусственных (ВМС) волокон и эластановой нитью — термобельё	Хорошо впитывает пот	Влага накапливается в толщине материала. Испарение с внешней поверхности материала быстрее, чем с хлопкового.	Во влажном состоянии охлаждается медленно.
Синтетический материал — термобельё	Хорошо впитывает пот	Влага накапливается во внутреннем слое материала, быстро испаряется с внешнего.	Материал не увлажняется, сохраняет тепло тела.

Правильно одетый ребёнок будет комфортно чувствовать себя на прогулке и в помещении — ему будет тепло, но он не перегреется и не вспотеет и сможет свободно двигаться и играть.