



# Как одеть ребенка зимой

На зимнюю прогулку ребёнка следует одеть согласно многослойному принципу одевания.

## Первый слой

### **Белье или термобелье.**

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 - 5 градусов. При понижении температуры лучше использовать бельё из хлопка и шерсти. Активно двигающимся детям рекомендуют термобельё с внутренним синтетическим слоем.

## Второй слой

### **Водолазка, свитер, джемпер.**

Второй слой — промежуточный, он должен накапливать тепло, выделяемое телом. Для этого хорошо подходят материалы с очень высокой теплоизоляцией, такие как шерсть, акрил и флис.

## Третий слой

### **Куртка, комбинизон, дубленка.**

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.

