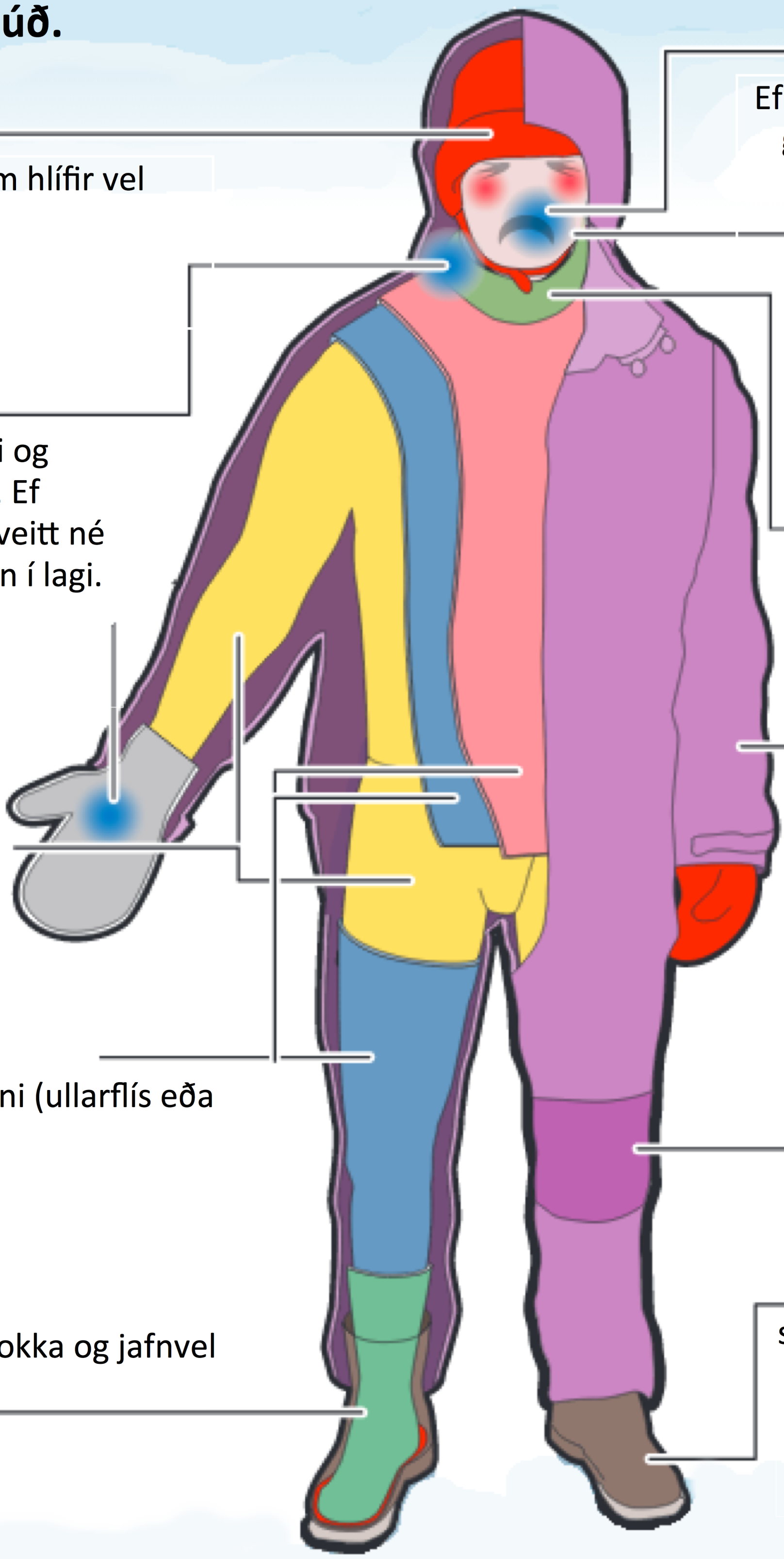
ISLANDSK

Klæðið börnin vel í kuldanum

Það þarf að klæða börn öðru vísi en fullorðið fólk þegar frostið herðir og fer niður fyrir tíu stig. Lítil börn hafa ekki jafn góða stjórn á líkamshita og fullorðið fólk og eru með viðkvæmari húð.



HÖFUÐ
Vindþétt húfa sem hlífir vel enni, kinnum og hálsi.

ATHUGIÐ
Finndu hita á hálsi og höndum barnsins. Ef barnið er hvorki sveitt né kalt er líkamshitinn í lagi.

INNSTA LAGIÐ
á vettlingnum á að vera úr þunnri ull.

MILLILAG
Mjúk ull eða flísefni (ullarflís eða polýesterflís).

Pláss fyrir þykka sokka og jafnvel auka innlegg.

KÖLD OG ERGILEG
Ef barnið grætur og er óánægt getur það verið merki um að því sé kalt.

Kuldakrem
í miklu frosti er gott að bera kuldakrem á andlitið. Notið þá krem sem inniheldur ekki vatn.

HÁLS
Buff eða annað hálsskjól sem liggur ekki of þétt að hálsi og hægt er að setja fyrir vitin.

YSTA LAG
Vatnshelt og vindþétt efni sem andar. Útigallar fyrir yngstu börnin. Hafið börnin alltaf í vindþéttum skjólfatnaði í vettvangsferðum, helst með hettu.

Gott er aðhafa tvöfalt lag á hnjánum eða bót úr slitsterku efni.

SKÓR
sem halda frá vatni og kulda. Fóðruð vetrarstígvel/skór sem geta andað.