

ПЕРЕЖИТЬ ХОЛОДА:

КАК ПРАВИЛЬНО ОДЕВАТЬСЯ ЗИМОЙ

Общие советы



При $t \leq 0^\circ\text{C}$ наденьте еще один слой одежды, если собираетесь на улицу



Комбинируйте одежду из своего зимнего гардероба



Покупайте себе зимнюю одежду на размер больше



Зимой обязательно надевайте головной убор



Всегда надевайте на детей на один слой вещей больше, чем на себя



Откажитесь от металлических аксессуаров



- ДА



- НЕТ

Головной убор

шапки-ушанки, классические вязаные шапки (из кожи или трикотажа)

жесткие береты, шапки с полями (можно облысеть, простудиться или потерять слух)

тонкие шарфы (не уберегут горло от переохлаждения)

Шарф

шарф-хомут, снуд, палантин (шерстяные)

термобелье, белье из х/б, шерсти, микрофибры, флиса

I слой

белье, которое не впитывает влагу

водолазки, рубашки, свитера, бадлоны (натуральные ткани и синтетика 50x50)

II слой

обтягивающая одежда из полиэстра, холофайбера и полипропилена

куртки с воротником и капюшоном, пуховики, шубы из натурального меха

III слой

короткие куртки, куртки на синтепоне, тесные куртки

шерстяные варежки с подкладкой

Варежки

тонкие перчатки

обтягивающие штаны, брюки с заниженной талией, мини-юбки

Штаны и юбки

штаны с подкладкой на флисе, длинные юбки из шерсти, юбки и штаны с завышенной талией

теплые колготы и кальсоны (из шерсти или хлопка)

Колготы и кальсоны

тонкие колготы (из капрона)

Обувь

сапоги с прорезиненной или тонкой подошвой, тесные ботинки, сапоги на шпильке

валенки, угги, сапоги из натуральных материалов на толстой подошве. Допускается танкетка или небольшой каблук