

Kjære foreldre! Noen tips... om å kle barna i kulden



I vinterkulden er det viktig å kle de små godt og *riktig*. Når temperaturen daler er det lett for at man pakker barna inn *for* mye. Det kan ofte virke mot sin hensikt.

* **Sørg for bevegelsesrom** Ikke pakk barna inn så mye at de hemmer bevegelsesfriheten. For små klær kan også virke bevegelseshemmende, og man bør unngå tykke og stive plagg.

* **Ha ull innerst** Barna holder varmen best med ullundertøy innerst. Ull isolerer like godt i fuktig tilstand som tørr. Et ullplagg kan ta opp 40% av egen vekt i væske før den kjennes våt. Hvis barnet ikke tåler å ha ull rett inn mot huden, så finnes det syntetiske alternativer.

* **Luft er viktig** Det skal være luft mellom ytterdressen og kroppen. Færre lag med klær gir bedre gjennomlufting og barnet holder seg lettere tørr og varm.

* **To lag i kulda** Når det er behov for to lag med klær under dressen, bør begge lagene være i ull eller syntetisk materiale. Som andre lag kan man for eksempel velge ullfleece eller syntetisk fleece. Disse veier lite, tørker fort og holder godt på varmen. Vær obs på at noen fleecer er laget av lettantennelige materialer. Her regnes fleece av ull eller polyester som tryggest.

* **Dropp bomull** Bomull et dårlig materiale i vårt klima. Det er tungt og stivt, blir fort skittent, tørker sakte, trekker til seg fuktighet og må vaskes på høye temperaturer for å bli rent. Det har dårlig varmeisolerende evne.

* **Varme føtter** Det er flere viktige faktorer som påvirker om barnets føtter holder seg varme eller ikke. Skoene må være *vanntette og varmeisolerende*, men hva slags type sokker barnet har på seg betyr også en hel del.



Cherroxstøvler er for kaldt når det er minus 2-3 grader.

Sats på ull på bena, unngå for all del bomull når det er kaldt eller vått ute. Ull transporterer fuktigheten ut og bort fra foten, og selv om sokken kan føles fuktig blir barnefoten aldri våt og kald. **For trange sko må for enhver pris unngås**, da kan blodsirkulasjonen fort stoppe opp, og beina blir kalde.

Obs! Retningslinjer for sikkerhet når du kommer og går til barnehagen

- Portene inn til barnehagen skal alltid være lukket!
- Lukk portene selv om det kommer barn og foreldre et stykke bak deg. Lar du portene stå åpen kan et lite barn fort smette ut uten voksent tilsyn.
- Barna skal aldri klatre over porten eller gjerdet. Lær barna at når porten er lukket, skal de vente til en voksen åpner den før de går inn eller ut.
- Slå av motoren og lås bilen når du henter og leverer barnet ditt. En bil "på tomgang" med motoren i gang og nøkkelen i, er en sikkerhetsrisiko og forurenses miljøet.

