



# Kle barna rett i kulden

Det er ikke nok å kle barna slik voksne kler seg selv når gradestokken kryper under minus 10 grader. Små barn har dårligere varmeregulering og mer utsatt hud enn voksne.

## HODET

Vindtett lue som dekker så godt som mulig, både panne, kinn og nakke.

## SJEKK

Kjenn i nakken og på hendene, dersom barnet verken er svett eller kaldt er temperaturen bra.

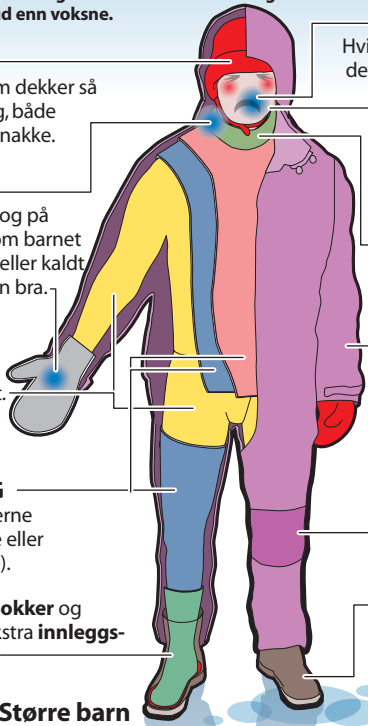
## INNERST

Tynn ull innerst.

## MELLOMLAG

Mer ull, eller gjerne fleece (ullfleece eller polyesterfleece).

Plass til **tykke sokker** og eventuelt en ekstra **innleggs-såle!**



## SUR OG KALD

Hvis barnet blir sutrete, kan det også være en indikator på at barnet fryser.

**Kuldekrem** i ansiktet hvis det er veldig kaldt. Bruk kremer som ikke inneholder vann.

## HALSEN

Løs hals er bedre enn skjerf.

## YTTERST

Vann- og vindtette plagg som puster. **Parkdress** til de minste. Vindtette plagg bør alltid med på tur, gjerne med hette.

Gjerne **forsterkning** på knær.

## SKO

som holder både kulde og vann ute. Føret vinterstøvel som puster.



## Større barn

Bruk heller mange tynne, myke lag med klær enn få tykke.



## Babyer

De minste babyene bør ikke tas med ut når det er under 10 minusgrader. Ikke smør babyens ansikt med kuldekrem.



## DROPP PULKEN

Det er kaldere på bakken, og barn har frosset ihjel i pulk.