

Как правильно одеваться зимой

1 Откажитесь от тесной, слишком свободной и неудобной одежды

Выбирайте одежду, которая сидит удобно, подходит вам по размеру. В тесной одежде не будет сохраняться тепло, а под свободную верхнюю одежду будет задувать холодный ветер.

2 Выбирайте верхнюю одежду с капюшоном

Верхняя одежда должна иметь накидку или капюшон, чтобы ее можно было надеть поверх шапки в сильный мороз и ветер со снегом.

3 Носите шарф

Надевайте длинный и мягкий шарф, который плотно прилегает к телу. Он служит дополнительной защитой дыхательных путей. Не закрывайте рот и нос шарфом надолго – от дыхания ткань промокнет, на морозе станет жесткой и может стать причиной раздражения.

4 Отдайте предпочтение варежкам

Перчаткам предпочитайте варежки, в них пальцы греют друг друга. Выбирайте варежки по размеру, чтобы кровь свободно могла циркулировать по пальцам, и с непромокаемым верхним слоем.

5 Одевайтесь многослойно

1-й слой – хлопковая майка, футболка или термобелье;
2-й слой – сочетание водолазки и рубашки со свитером, джемпером;
3-й слой – куртка, дубленка, пуховик, шуба.

6 Надевайте термобелье под брюки и джинсы

Мальчикам подойдут кальсоны, шерстяные штаны. Девочкам – легинсы, лосины, плотные или с начесом.