

Gibanje otrok na prostem pozimi

Na občutek toplote oziroma toplotno ugodje ne vpliva samo temperatura zraka, ampak tudi relativna vlažnost, hitrost gibanja zraka in toplotno sevanje. Človek se na vročino v okolju v določeni meri prilagodi, vendar majhni otroci manj in počasneje.

Najvišje in najnižje temperature zraka, pri katerih bi otroci lahko šli ven, niso določene.



**Ni omejitev za gibanje
na prostem!**



Gibanje na prostem in športna aktivnost sta vedno zelo pomembna, saj sta osnova **zdravega** in **kakovostnega** življenja. Ob nižjih zunanjih temperaturah je potrebno **prilagoditi obnašanje** in najbolj **izpostavljene dele telesa** posebej **zaščititi**. Prilagoditve otroka na gibanje v mrazu se nekoliko razlikujejo od odraslega, kar moramo upoštevati tudi ob zaščiti.

Ukrepi na mrazu

Obremenitve zaradi mraza lahko zmanjšamo z nekaterimi ukrepi in ustreznim vedenjem.

Spremljamo vremensko napoved, ob hudem vetru je obremenitev bistveno večja. Potrebno je **skrbno spremljati počutje in toploto otrok** (npr. preverjati toploto rok in nog). V hladnih dneh naj bodo igre na prostem krajše in v toplejšem delu dneva.

Otroci, ki se dlje časa aktivno gibajo na mrazu, dodatno izgubljajo tekočino, zato jim **ponudimo toplo tekočino (+37 °C)**, npr. čaj.

V zimskih mesecih staršem priporočamo, da otroke oblečejo v **večplastna oblačila**, npr. pajkice, majico, jopico, čez pa kombinezon: eno- ali dvodelni. Nosijo naj kapo, šal, rokavice. Paziti moramo, da obutev ni premajhna. Bodimo pozorni, da otrokom ni prevroče. Če se otroci intenzivno gibajo, odstranimo plast oblačil.

Bodite pozorni na **mrazenje** in **drgetanje od mraza**, zelo majhni otroci namreč ne znajo povedati, da jih zebe, in **izražajo slabo počutje s kremženjem ali jokom**. Če otrok drhti od mraza, naj gre v toplejši prostor. Če otrok sedi, oz. ga prične zebsti, ga spodbujamo, da giba z rokami in nogami.

