

Šaltis ir laisvalaikis gamtoje



Rinkitės drabužius priklausomai nuo aktyvumo lygio (kuo daugiau būsite aktyvus, tuo reikia mažiau izoliacijos, kuo mažiau būsite aktyvus, tuo reikia daugiau izoliacijos)



Apsaugokite kuo didesnę odos plotą nuo žemos temperatūros ar vėjo



Rinkitės drabužius, sugeriančius prakaitą. Svarbiausia išlikti sausam.



Geras vidinis drabužių sluoksnis sugeria drėgmę, o viršutinis rūbų sluoksnis sulaiko šilumos patekimą laukan



Nedėvėkite rūbų, kurie yra per daug aptempti arba per daug laisvi. Tiek vidinis, tiek išorinis rūbų sluoksniai turi būti patogūs, pilnai uždengti kūną



Atkreipkite dėmesį į kūno pokyčius. Jei staiga pasijaučiate mieguistas, prarandate pusiausvyrą, ar pradodate drebėti ir sunkiau kvėpuoti, kuo skubiau grįžkite į uždarytą patalpą.



Avėkite tinkamus batus grubaus reljefo padu, venkite aukštakulnių. Patariama naudoti batų apkaustus. Juos lengva užsidėti ir nusiimti, jie beveik nepasitebimi ant batų, o nusiėmus užima nedaug vietos.

Žiemą eidami į lauką įsitikinkite, kad vietos, kurios dažniausiai nušąla, yra uždengtos šiltais ir sausais drabužiais (nosis, ausys, pirštai, skruostai, smakras)

