

Klæðið börnin vel í kuldanum

Það þarf að klæða börn öðru vísi en fullorðið fólk þegar frostið herðir og fer niður fyrir tíu stig. Lítil börn hafa ekki jafn góða stjórn á líkamshita og fullorðið fólk og eru með viðkvæmari húð.



HÖFUÐ

Vindþétt húfa sem hlífir vel enni, kinnnum og hálsi.

ATHUGIÐ

Finndu hita á hálsi og höndum barnsins. Ef barnið er hvorki sveitt né kalt er líkamshitinn í lagi.

INNSTA LAGIÐ

á vettlingnum á að vera úr þunnri ull.

MILLILAG

Mjúk ull eða flísefni (ullarflís eða polyesterflís).

Pláss fyrir þykka sokka og jafnvel auka innlegg.



Stærri börn

KÖLD OG ERGILEG

Ef barnið grætur og er ónáægt getur það verið merki um að því sé kalt.

Kuldakrem

Í miklu frosti er gott að bera kuldakrem á andlitið. Notið þá krem sem inniheldur ekki vatn.

HÁLS

Buff eða annað hálskjól sem liggur ekki of þétt að hálsi og hægt er að setja fyrir vitin.

YSTA LAG

Vatnshelt og vindþétt efni sem andar. Útigallar fyrir yngstu börnin. Hafið börnin alltaf í vindþéttum skjólfatnaði í vettvangsferðum, helst með hettu.

Gott er að hafa tvöfalt lag á hnjónum eða bót úr slitsterku efni.

SKÓR

sem halda frá vatni og kulda. Fóðruð vetrarstigvel/skór sem geta andað.



Dress your child correctly when it's cold

Dressing your child in the same way as an adult when the temperature drops below minus 10 degrees is not enough. Small children cannot regulate their

body temperature as efficiently as adults, and their skin is more sensitive

HEAD

Windproof hood which covers as much as possible, including forehead, cheeks and neck.

CHECK

Check around the neck and hands. If your child is neither sweating nor too cold, the temperature is just right.

INNERMOST

Thin wool as the innermost layer.

INTERMEDIATE

More wool or preferably fleece (wool or polyester fleece).

Room for **thick socks** or even an **extra sole lining!**



Bigger children

Use multiple thin, soft layers rather than a few thick layers.



Babies Newborn babies should not be taken outdoors when the temperature is 10 degrees below freezing. Do not apply cold cream to the faces of babies.



FORGET THE SLEDGE

It's colder on the slopes, and children have been known to freeze to death in sledges.

COLD AND IRRITABLE

If your child is fretting, it could be an indicator that he or she is cold.

Put **cold cream** on his/her face if it is really cold. Use creams which do not contain water.

NECK

A loose-fitting neck is better than a scarf.

OUTERMOST

Water- and windproof garment which can breathe. **Ski suits** for the smallest. Always take windproof clothes on a trip, preferably with a hood.

Reinforcement on the knees is recommended.

FOOTWEAR

Which can keep out the cold and wet. Lined, breathable winter boots.