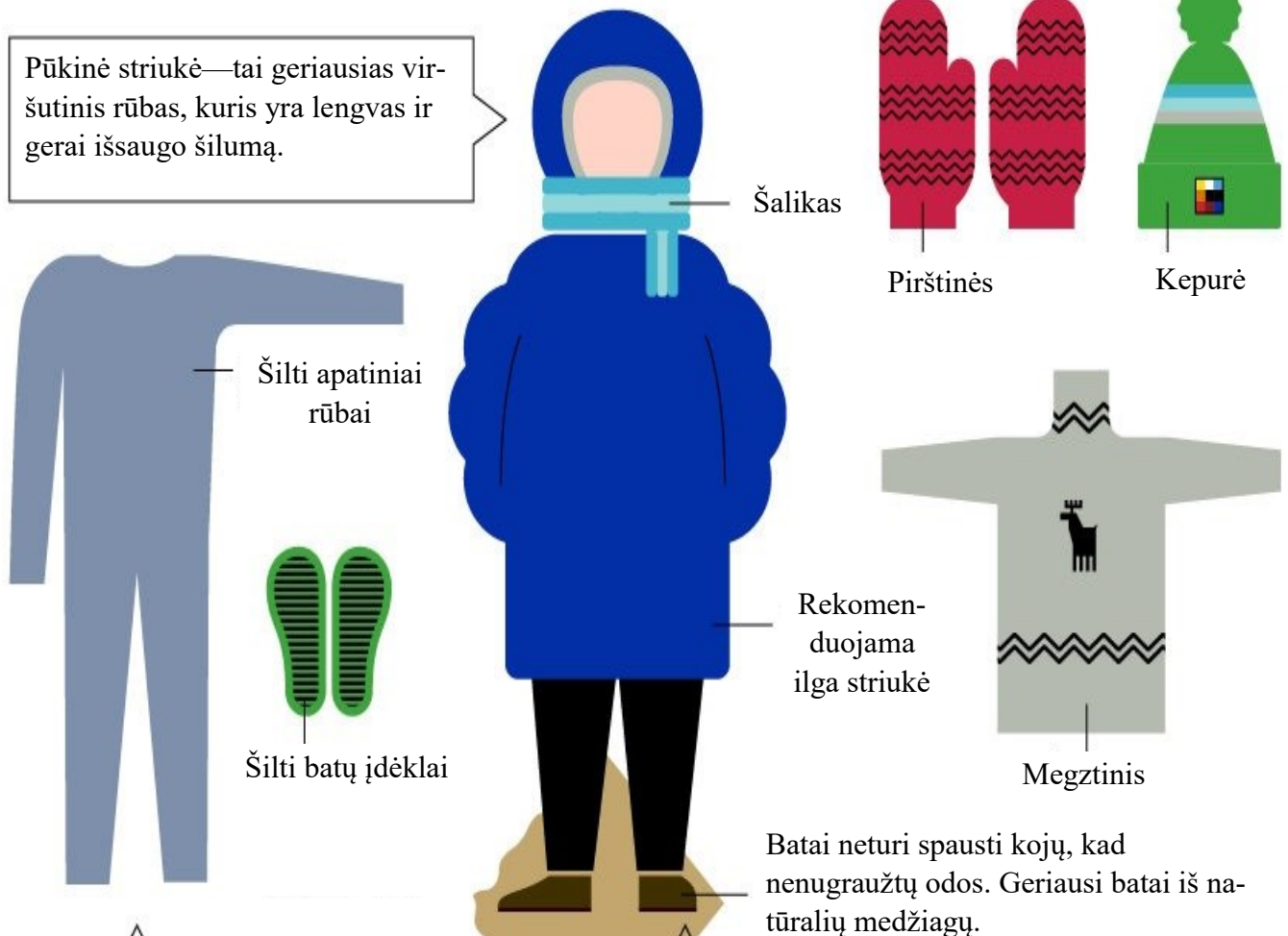


Kaip nesušalti

Drabužiai turi būti šilti, bet nestori ir nevaržyti judesių

Pūkinė striukė—tai geriausias viršutinis rūbas, kuris yra lengvas ir gerai išsaugo šilumą.



Batai neturi spausti kojų, kad nenugrauztų odos. Geriausi batai iš natūralių medžiagų.

Šilti apatiniai baltiniai yra 3 tipų:

- šilumą saugantys (esant nedideliems fiziniams krūviams);
- drėgmę šalinantys (esant dideliems fiziniams krūviams);
- kombinuoti (esant bent kokiai veiklai).

Pasiimkite su savimi nedidelį kartono gabalą ar plastikinį kilimėlį. Renginių metu atsistokite ant jo, tai apsaugos jūsų kojas nuo šalčio.

Gydytojai rekomenduoja:



Į lauką neikite nevalge. Pasisitiprinkite!



Nevartokite alkoholio. Alkoholis trumpam išplečia kraujagysles ir atrodo kad sušilote, vėliau susitraukia.



Negerkite karštų gėrimų dažnai ir po daug. Staigus temperatūros pokytis sukelia kraujagyslių susitraukimą.



Nenaudokite drėkinamųjų kremų. Maitinantį (riebų) kremą užtepti ne vėliau kaip valanda prieš einant į lauką.