

## **Bivanje otrok na prostem v zimskem času**

Otroci, predvsem dojenčki, izgubljajo toploto hitreje in lažje kot odrasli, ob tem pa je samo z drgetom ne morejo proizvesti dovolj, zato moramo pri bivanju na prostem to upoštevati in poskrbeti za varnost.

Gibanje na svežem zraku se priporoča v skoraj vseh vremenskih pogojih, saj krepi zdravje in imunski sistem. Če je otrok zdrav, da lahko pride v vrtec, je praviloma dovolj zdrav, da gre tudi na igrišče oziroma na sprehod.

Čas bivanja na prostem prilagodimo vremenskim razmeram in starosti otrok. Ob nizkih temperaturah je na prostem priporočljiv sprehod ali umirjena igra, ki naj traja do 30 minut.

Pri temperaturah pod  $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$  bivanje na prostem skrajšamo na 10 do 15 minut.

Mlajši otroci bivajo na prostem do temperature  $-6\text{ }^{\circ}\text{C}$ , čas skrajšamo na 10 minut.

Da bomo izkoristili snežne površine za igro na prostem ali za zimski sprehod, naprošamo starše, da poskrbijo za ustrezno obleko in obutev svojih otrok in naj ne pozabijo na rezervna oblačila otrok. Naše bivanje na prostem bo tako lahko sproščeno, ohranjali in vzdrževali bomo zdravje, otrokom privzgjajali aktiven življenjski slog, kar bo dobra popotnica za življenje.

### **Zahteve za gibanje na prostem pri nizkih temperaturah:**

- Ustrezna suha oblačila in obutev.
- Izvajanje blagih aktivnosti (sprehod).
- Otrok naj ne miruje, niti ne pretirava v gibanju, ker bi se ob tem preveč spotil.
- Otroke podučimo in navajamo na dihanje čez nos.

Čeprav po strokovnih priporočilih ni omejitev za gibanje otrok na prostem pri nizkih temperaturah, vendar obstajajo določeni pogoji in druge omejitve. Te so:

### **1. MOČAN VETER**

Že pri temperaturah nad  $0^{\circ}\text{C}$  lahko ob močnem vetru in ob neprimernih oblačilih (mokra, za gibanje in šport neprimerna oblačila) nastanejo podhladitve in ozeblina, zato se ob močnem vetru izogibamo ali skrajšamo čas bivanja na prostem.

### **2. OBLAČILA**

Otroke je ob sprehodu v mrazu potrebno obleči v topla oblačila, sestavljena iz več plasti lažjih oblačil (čebulno oblačenje), saj le-te učinkoviteje ohranjajo telesno temperaturo. Nosijo naj kapo, šal, rokavice, ki se na koncu tesno prilegajo zapestjem, in vodoodporna obutev. Vrhnja oblačila naj bodo tesno tkana (plašč, jakna itd.) in naj ne prepuščajo vetra.

Oblačila morajo biti suha, saj vlažna oblačila hitro odvajajo toploto in s tem telo ohlajajo. Tudi potenje hitro odvaja telesno toploto, zato moramo biti tudi pozorni, da otroci ob gibanju na prostem niso preveč oblečeni in jim ni prevroče.

Če se otroci zunaj intenzivno gibajo in jim je vroče, odstranimo eno plast oblačila, preden se otrok prepoti.

Pri odhajanju iz toplega prostora otroci postopoma odhajajo na prosto z eno strokovno sodelavko, druga pomaga pri oblačenju še preostalim otrokom in skupaj z njimi zapusti garderobo. Tako preprečimo pregrevanje otrok.

### **3. NIZKE TEMPERATURE**

Ob nižjih zunanjih temperaturah je potrebno najbolj izpostavljene dele telesa dodatno zaščititi. Prilagoditev gibanja, primerna oblačila in spremljanje počutja so ključni dejavniki pri preprečevanju težav zaradi mraza.

### **4. GIBANJE IN MRAZENJE**

Pazimo, da otroci na mrazu ne mirujejo. Če otrok sedi oz. ga prične zebsti, ga spodbujamo, da giba z rokami in nogami.

Bodite pozorni na mrazenje. Če opazite, da otroka mrazi ali se celo trese, pojdite v tople prostor. Mrazenje je pomemben znak, da telo izgublja toploto hitreje, kot jo proizvaja.

### **5. OTROCI Z ASTMO IN KRONIČNIMI BOLENJI DIHAL**

Posebej pozorni moramo biti na otroke z astmo in kroničnimi obolenji dihal. Večina otrok, pri katerih je astma ustrezno zdravljena, pri telesnih obremenitvah nimajo večjih težav. Pogosto so le-te prisotne ob sočasnosti več sprožilcev (tek na hladnem zraku, telesna obremenitev ob pridruženem stresu, kot je npr. tekma, testiranje ...).

### **6. ONESNAŽEN ZRAK IN MEGLA**

Če je koncentracija škodljivih snovi v zraku večja od dovoljenih, se ven ne odpravimo. Otrok ne izpostavljamo gosti megli in prekomerno onesnaženemu zraku.