УТВЕРЖДЕНА

Директором МБУДО ЦТ «Радуга»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.А. Тагинцевой

«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

**ИНСТРУКЦИЯ № 6.8.**

**как одеваться в мороз, чтобы не замерзнуть**

**1. Обувь должна быть на размер больше,** потому что когда пережимается кровообращение, тут же [ноги мерзнут.](http://edinstvennaya.ua/view/14847) **Внутренняя подкладка должна быть изготовлена из натурального материала** – овчины, шерсти. Обувь не должна пропускать влагу, а стельки должны впитывать влагу, идущую от ноги. Подошва должна быть толстая и не резиновая, поскольку резина быстро пропускает холод.

**2.** **Носки должны быть шерстяные,** но при этом не должны сковывать движения стопы: всегда должна быть возможность пошевелить пальцами. Если придется длительное время находиться на холоде, и у тебя быстро мерзнут ноги, лучше прихватить с собой несколько пар обуви, чтобы избежать переохлаждения. А еще можно горчицы насыпать в носки, чтобы теплее было.

**3.** **Куртка или дубленка должна быть не продуваемой, длиной до колен.** Хорошо, если можно затянуть низ куртки, чтобы не поддувало. Капюшон также обязателен. **Если дубленка стриженная, в ней может быть холодно.**

**4. Многослойность также спасет от промерзания и переохлаждения:** под верхнюю одежду надень длинный шерстяной свитер с высоким горлом, горло закрой шерстяным шарфом. На свитер можно надеть свободную флисовую жилетку, которая создаст слой теплого воздуха. Под свитер можно [поддеть термобелье,](http://edinstvennaya.ua/view/14664) которое будет отводить влагу, если надо будет активно двигаться.

**5.** [Шапку выбирай](http://edinstvennaya.ua/view/13637)**также из натуральных материалов** – двухслойную шерстяную, меховую, из овчины, из кожи. От ветра защитит капюшон. Эти простые правила помгут не мерзнуть в непогоду.