

# UGDYMO ĮSTAIGOS VEIKLA ESANT ŠALČIUI



**Vadovaujantis Lietuvos higienos norma HN 75:2016 „Įstaiga, vykdanči ikimokyklinio ir (ar) priešmokyklinio ugdymo programą. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“, vaikų veikla lauke neorganizuojama, kai oro sąlygos kelia riziką vaikų sveikatai:**

- aplinkos oro užterštumas viršija nustatytas normas;
- oro temperatūra lauke žemesnė kaip minus 12 °C;
- oro temperatūra lauke žemesnė kaip minus 8 °C, o vėjo greitis didesnis kaip 2 m/sek;

## **Kaip pasirūpinti vaiku šaltomis oro sąlygomis:**

**1 Apranga.** Rekomenduojama apsirengti „svogūno principu“ – drabužius sluoksniuoti. Geriausia, kad apatiniai drabužiai būtų natūralaus audinio (vilnos ar šilko), viršutinis drabužių sluoksnis – neperpučiamas vėjo. Būtina pridengti visas kūno vietas: dėvėti ausis dengiančią kepurę, ryšėti burną dengiantį šaliką, muvėti pirštines (geriausia kumštines).

**2 Avalynė.** Pasirinkta avalynė turėtų būti pakankamai laisva ir nespauti, batų padas grubus. Patariama naudoti batų apkaustus. Per šalčius rekomenduojama mūvėti vilnones kojines, dar geriau – dvi poras. Kad būtų užtikrinta kraujo cirkuliacija pėdose, naudinga judinti kojų pirštus.

**3 Elgesys lauke.** Kai oras labai atšąla ir pučia stiprus vėjas, jei tik įmanoma, stenkitės likti patalpose. Rekomenduojama valyti sniegą nuo šaligatvių ar pėsčiųjų takų, siekiant išvengti apledėjimo. Taip pat jie turi būti pabarstyti leda ir sniegą tirpdančiu smėlio ir druskos mišiniu. Jei šaligatviai apledėjo, jie iš karto barstomi leda ir sniegą tirpdančiomis priemonėmis.

**4 Mityba.** Esant šalčiams rekomenduojama vartoti kaloringesnę šiltą maistą – taip organizmas gauna daugiau energijos. Patariama gerti daug vandens.

**5 Fizinis krūvis.** Šaltame ore rekomenduojama vengti sunkių fizinių darbų, neliesti šaltų, metalinių objektų plikomis rankomis. Taip pat patariama stebėti kūno pokyčius: jei apsunkėja kvėpavimas, vaikas pradeda drebėti, prarasti pusiausvyrą, rekomenduojama nedelsiant grįžti į šiltą patalpą. Šaltyje negalima stovėti ar sėdėti ramiai, reikia kuo daugiau judėti, šokinėti.

***Kaip nustatyti, ar vaikui šalta? Galima užkišti ranką už vaiko apykaklės – jei oda šilta, viskas gerai, jei šalta ar suprakaitavusi – negerai. Nušalus galimi nemalonūs viso kūno pojūčiai, šalti rankų, kojų pirštai, jų tirpimas, skausmas, drebulys, blyškios dėmės ant veido ir kitų vietų.***

