

Jak ubrać dziecko na spacer?

Ściągawka: temperatura i warstwy

Praktyczny punkt wyjścia dla umiarkowanej pogody. Dostosuj liczbę warstw do wiatru, deszczu, aktywności i potrzeb dziecka.

Temperatura	Warstwa bazowa	Warstwa środkowa	Dół	Głowa	Dodatkowo
~5°C	Cienki t-shirt lub body z długim rękawem	Ciepły sweter, kamizelka	Getry lub spodnie, opcjonalnie druga warstwa	Czapka zakrywająca uszy	Kurtka wierzchnia. Dziecko w wózku — dodatkowy koc
~10°C	Body lub t-shirt z długim rękawem	Sweter	Getry, spodnie lub kolarki	Lekka czapka	Kurtka lub grubsza bluza wierzchnia
~15°C	T-shirt z krótkim lub długim rękawem	Cienki sweter lub bluza	Getry, spodnie lub kolarki	Opcjonalnie lekka czapka	Warstwa wierzchnia do zdjęcia
~20°C	T-shirt	Opcjonalnie cienki kardigan	Kolarki, cienkie spodnie, sukienka	Kapelusz przeciwsłoneczny	Lekka bluza na wiatr
~25°C	Cienki t-shirt	—	Kolarki, szorty, lekka sukienka	Kapelusz z rondem	Cień, nawodnienie, ochrona przed słońcem



AKTYWNE DZIECKO

Dziecko w ruchu szybciej się rozgrzewa. Wybieraj warstwę, którą można łatwo zdjąć.



DZIECKO W WÓZKU

Dziecko siedzące nie ogrzewa się ruchem. Obserwuj jego komfort — może potrzebować dodatkowej warstwy lub koca.



WIATR

Wiatr może zwiększać odczucie chłodu. Przyda się warstwa chroniąca przed przewiewaniem.



DESZCZ

Warstwa przeciwdeszczowa chroni przed wodą, ale sama może nie zapewniać ciepła — pod spód potrzebna jest warstwa środkowa.

Sprawdź, jak dziecko się czuje

- **Ciepły i suchy kark** — zwykle oznacza komfort
- **Spocony kark** — rozważ zdjęcie warstwy
- **Chłodny kark** — rozważ dołożenie warstwy

To praktyczny punkt wyjścia, a nie uniwersalna instrukcja. Uwzględnij wiatr, wilgotność, słońce, aktywność i indywidualne potrzeby dziecka.