



Consigli per un'abbigliamento comodo e corretto per camminare col Pedibus anche durante l'autunno/l'inverno:

Lo scopo di vestirsi in modo adeguato è di stare bene e di godere della vita all'aria aperta evitando malattie!

Innanzitutto è importante vestirsi tenendo conto della temperatura che si trova ogni giorno. E' consigliabile guardare le previsioni del tempo alla mattina, sapendo in anticipo se ci sarà la pioggia, il vento o la neve!

Per stare bene e per poter muoversi con facilità, che è molto importante per godersi la vita all'aria aperta, è utile vestirsi **a strati**. Il corpo produce calore e lo scopo di ogni capo è di trattenere il calore che il corpo genera.

Primo strato a contatto con la pelle: una maglietta in microfibra o se è molto freddo meglio in lana o lana-seta ed eventualmente pantacalze negli stessi materiali da indossare sotto i pantaloni.

Secondo strato: una felpa in pile sottile o, se molto freddo, in lana.

Terzo strato: una giacca a vento, meglio se traspirante, e impermeabile quando piove.

Testa, mani, piedi: sono i punti più sensibili al freddo. E' importante indossare un cappello leggero con paraorecchie, guanti e calze in microfibra o lana. Se piove forte può essere comodo uscire con gli stivali di gomma (meglio poi portare un cambio di scarpe più leggere per la scuola).

Può essere comodo indossare qualcosa che sia possibile togliere/aprire durante il tragitto, perché una volta che il corpo è in movimento produce facilmente calore.

Attenzione al cotone a contatto con la pelle che non allontana l'umidità prodotta. Se si suda il cotone non riesce a trasportare via l'umidità e a sua volta porta a sentire freddo. Anche quando i bambini sono vestiti in modo troppo pesante è facile che sudino, e di conseguenza avranno freddo una volta arrivati a scuola e anche in classe. Ed è proprio questo che li espone ad ammalarsi.

Meglio evitarlo vestendosi in modo corretto!

Bisogna anche ricordare che vestirsi in modo troppo pesante può essere molto fastidioso, riducendo il benessere di stare all'aria aperta nelle giornate invernali.

I bambini stessi sentono, ed esprimono, se hanno freddo o troppo caldo!

E' importante con il buio invernale indossare sempre capi o oggetti catarifrangenti per farsi vedere come le pettorine consegnate a tutti i bambini partecipanti al Pedibus.

Vieni con noi al Pedibus tutto l'anno!

