

NÕUANNE

Võitlus külma vastu

Tallinna Kaubamaja spordi- ja vabaajakauba peastuujht Aaro Raudsepp leiab, et väljas soojana püsimine pole raketiteadus. Piisab, et on olemas soe aluspesu ning oskus end kihiti riietada.

“Kõige elementaarsem osa riietuses külma kätte minnes on aluspesu, mille ülesanne on hoida ihu kuivana,” räägib Raudsepp. “Liikvel olev inimene toodab alati niiskust ehk higi ning selle jäämine keha külge on suurimaid külmataunde tekitajaid. Tänapäevased aluspesu materjalid suudavad higi ihu küljest ära viia.”

Mida teha olukorras, kus tõesti tuleb näiteks bussipeatuses seista ja oodata? On olemas sooja pesu komplektid, mis seovad seda vähest soojust, mis keha tekitab. Ja jätavad sooja õhu keha ja jope vahele.

“Õigesti riietada tähendab kihilist riietust. Kihte ei pea olema palju, kolmest piisab – aluspesu, vahekiht ja pealmine kiht,” selgitab Raudsepp. “Tähtis on meeles pidada, et riietus ei oleks liiga ümber. Kolmekihilise riietuse põhimõte seisnebki selles, et jope ja ihu vahele tekiks sooja õhu kihid.”

Vahekiht võib olla villane kampsun – see on riideese, mis külmas alati aitab. Pealmine kiht on jope, mis ideaalsel juhul hoiaks meid tuule ja vee eest, aga samas n-ö hingaks. Et pea kaudu aurab kõige enam soojust välja, on tähtis kanda mütsi. Jalgu saab kaitsta sokkidega, mis töötavad samal eesmärgil kui soe aluspesu. Unustada ei tohi kindaid, sest käed on teine kehaosa, kust soojus pääseb kergesti põgenema!

GERLI RAMLER

Lumise talvega

Isegi kaunil lumerohkel talvel tekib nii mõnelgi lapsevanemal küsimus: mida teha lastega õues, et ei hakkaks külm ja igav?

“Mina asetaksin ikkagi rõhu traditsioonilistele lumega seonduvatele tegevustele – suusatamine, kelgutamine, lumememmede ja lumelinnade ehitamine,” räägib mänguasjade müügiga tegeleva Jukat Eesti OÜ turundus- ja sortimendijuht Helen Vihtol.

“Vanematel pole pikka aega olnud võimalust oma võsukestega koos talvisesse metsa suusatama minna. Lumi on vahva materjal, millest saab vormida igasuguseid asju – näiteks lumepallidest küünlaiglusid ehk -onne, mis on õhtul väga ilus vaatepilt,” lisab ta.

Samas mõonab Helen Vihtol, et liiksakelkudele-suuskadele on tore lumes mängida ka suvisel ajal kasutuses olevate liivakastimänguasjadega.

Õpime tähti ja laseme kukerpalli

Suviste mänguasjade taasavastamist soovitab ka Andra Tetsov Tallinnas asuvas lastehoiust Trallituba.

“Hoiulastega oleme õues visanud lumepallidega täpsust puutüve vastu, proovinud lund kindalt puhuda. Suuremad lapsed võivad lumele puuksaga joonistada või üksikuid tähti kirjutada ja ära arvata. Nendel mängudel on ka pisike õppimise trikk juures.”

Toredaid pilte ja tähti saab teha ka jalajälgedega. Suuremad lapsed võiksid mängida asjade peitmise ja otsimise mängu, kus mõni mänguasi, puu-

oks või käbi peidetakse lume alla. Laps või lapsevanem peab selle üles otsima, kasutades soojem/külmem vihjeid.

Tetsov lisab, et alati on lahe end lumes lihtsalt veeretada või kukerpallitada. Igale juhul on ka talvel õues tegevust nii palju, et pole aega külma tundagi!

Toidame linde ja ehitame krokodille

Lastelaagreid korraldanud Merle Taevere sõnul ei tohiks lumise talvega küll õues igav hakata. “Siis saab lumelinna ehitada, võistlusi korraldada, metsloomadele ja lindudele süüa viia,” loetleb ta.

Lindude toitmiseks võiksid lapsed vanemad koos valmistada söögimajad. Näiteks vabaõhumuuseumis müüakse linnumaja detailide komplekte, millest on imelihtne paari haamrilöögiga kokku panna tõeline pidulaud linnukeste jaoks.

Lihtsaim viis, mis ka asja ära ajab, on valmistada söögimaja liitrisest tetrapakist. Pakk tuleb puhtaks pesta ning igasse nelja külge põhjast umbes 1–2 cm kõrgusele kandilised aknakesed lõigata.

Ülemisse otsa kinnitage nõör ning riputage majake toiduga puuksa külge või akna taha.

“Kui lapsi on rohkem, võib korraldada võistluse, kus kõige suurema lumepalli veeretanud laps saab väikese auhinna. Ja hiljem saab lumepallidest teha kas memmesid või lumelinnaloomi. Kõige lihtsam vast on lumest teha krokodilli, kelle seljalt on hea hiljem liugu lasta,” õpetab Taevere.

GERLI RAMLER



Himos 25

Pikk nädalalõpp Himosel al 1150 EEK/ reisija

Hind sisaldab - laevapileteid Tallinn–Helsingi–Tallinn
- majutust 3 ööks Himose suusamajas
- järelkoristust

Partnerkaardiga soodustus kuni 5%

WRIS REISIBÜROO
Tornimäe 5, Tallinn, tel 61 64 424, e-post: tellimus@wris.ee

wris