

# KAIP ŽIEMĄ PARINKTI TINKAMĄ AVALYNĘ VAIKAMS?

Renkantis batus labai svarbu atkreipti dėmesį į kelis tinkamos avalynės reikalavimus. Batai turi ne tik patikti, bet ir tikti. Geriausią variantą galite išsirinkti tik eidami matuotis kartu su vaiku, jeigu norite ateityje išvengti netinkamos avalynės galimai sukeltų pasekmių.

Renkantis avalynę labai svarbu nepamiršti, kokia proga ir kur ji bus nešiojama: lauke žaidžiant kieme, o gal klasėje pamokų metu.

## ŽIEMINĖ AVALYNĖ

**Dydis ir laisvumas** – avalynė gali būti vienu dydžiu didesnė, kad koja laisvai judėtų ir nebūtų suspausta nešiojant storesnes kojines. **Padas** turi būti lankstus, minkštas, neslystantis. **Aulo ilgis** rekomenduojamas iki pusės blauzdų, nes vaikas galės nevaržomai judėti. **Atsparumas drėgmei** svarbu, kad koja visada išliktų sausa. **Izoliacija nuo šalčio** aktualu, nes kojoms turi būti šilta, bet reikia pasirūpinti, kad kojos neperkaistų ir neprakaituotų.

## VIDAUS AVALYNĖ

**Dydis:** avalynė turi būti ne per maža ir ne per daug didelė, gali būti puse dydžio didesnė. **Patogumas** – nevaržanti judesį. Lengvumas – kuo lengvesnė ir leidžia laisvai judėti. **Padas** – lankstus, minkštas, neslystantis. **Natūralių medžiagų avalynė** – pralaidi orui, neleidžia kojai prakaituoti. **Užkulnis** – aukštesnis ir tvirtesnis, leidžia pėdai jaustis tvirtai. **Neaukšta pakulnė** – rekomenduojama nuo 0,5 cm iki 2 cm aukščio. **Platus priekis** – avalynė turi pirštų nespaušti ir nevaržyti.

