



Merkblatt Waldspielgruppe

Kleidung

Der Witterung angepasste Kleidung, die schmutzig werden darf. Die Kinder sollen das ganze Jahr lange Hosen und langärmelige T-Shirts tragen. (vorbeugen gegen Zecken, Schutz gegen Dornen) Kinder evtl. mit Zeckenspray behandeln. Es empfiehlt sich, mehrere dünne Schichten übereinander anzuziehen, so kann je nach Temperatur an- oder ausgezogen werden. Im Wald ist es immer frischer und meistens auch feuchter als „draussen“. Je nach Wetter Regenhose und Jacke. Feste Schuhe oder Gummistiefel, Kopfbedeckung.

Rucksack

Der ideale Rucksack, kann vom Kind selbständig bedient werden. Nicht zu gross. Ist aus wasserabweisendem Material. Besitzt einen, evtl. nachträglich angebrachten Brustriemen, der das Herunterrutschen der Schultergurten verhindert. Ersatzkleider in Plastiksack verpackt, Getränkeflasche, Znüni, wenn nötig Regenkleider. Wenn möglich alles anschreiben.

Znüni

Ein gesundes Znüni. Im Wald sind nicht alle gesunden Zwischenverpflegungen geeignet. Bitte geben sie keine schwierig aufzubewahrenden Lebensmittel mit (Joghurt und ähnliches).

Ausnahme: An Geburtstagen feiern und geniessen wir natürlich gerne, es ist erlaubt etwas mitzubringen, auch Süssigkeiten.

Die ideale Ausrüstung speziell für den Winter

Znüni für den Winter

Vorschläge: wärmende Esswaren, wie Dörrfrüchte (sind im Winter erlaubt), Nüsse, Brot, Dar Vida usw. Früchte (Mandarinen, Orangen) haben eine kühlende Wirkung und sind somit für draussen weniger geeignet.

Das Getränk sollte immer warm sein.

Tipp: Trinkflasche in eine Wollsocke stecken, bleibt bis zum Znüni genug warm.

Wir haben immer eine Thermosflasche mit warmem Tee dabei.

Warmhalte-Technik für den Winter

Wenn es kalt ist, bewährt sich der sogenannte Zwiebel-Look am besten. Das heisst mehrere Kleider locker übereinander, die je nach Temperatur aus- oder angezogen werden können. Geeignet ist ein zweiteiliger Skianzug. Wenn es nass und kalt ist, empfehlen wir, Regenjacke und Regenhose über den Skianzug anzuziehen. Darauf achten, dass sich die eingepackten Kinder trotzdem noch gut bewegen können.

Textilien aus Wolle, Seide oder Kunstfaser (Faserpelz) sind der Baumwolle vorzuziehen, sie transportieren die Hautfeuchtigkeit nach Aussen und halten die Haut trocken. Lange Unterhosen sind den Strumpfhosen vorzuziehen. Die nassen Socken können so dem Kind gewechselt werden. Tipp: bei alten, defekten Strumpfhosen (meistens sind sowieso die Füsse zuerst kaputt) die Füsse abschneiden, Rand versäubern, ergibt eine perfekte lange Unterhose.

Winterschuhe sollten möglichst wasserdicht, gefüttert, hoch und locker sitzend sein.

Handschuhe: dünnere Fingerhandschuhe (zum Znüni essen) und darüber wasserfeste Fausthandschuhe.