

# Grundausrüstung der Waldkinder für einen Waldtag

## Kleidung

Die Kleidung ist ein wesentlicher Faktor, wenn sich Kinder längere Zeit in der Natur bewegen. Das Zwiebelprinzip ist unumgänglich, um den Bedürfnissen nachzukommen. Kleine Kinder, die einmal kalt haben, sind kaum mehr warm zu bekommen. Darum - lieber zu warm als zu wenig Kleider!

## Herbst / Winter

- Kleider werden schmutzig - immer!
- «Zwiebelprinzip» (mehrschichtig) anwenden: So kann die Kleidung vielen Situationen angepasst werden. Das Kind kann sich nach Bedarf selbst an- und ausziehen.
- Schuhe wasserdicht (mit Membrane) und den Temperaturen angepasst.
- gute Regenjacke/-hosen. Am besten eignen sich die gummierten Modelle. Sie sind robust, wasserdicht und preisgünstig. Risse können mit einem guten (Beton-) Klebband ohne Problem geflickt werden.
- **2 Paar Handschuhe**, wir bevorzugen **Fäustlinge mit langen, weiten Stulpen** welche über eine dicke Jacke passen, leichte Fäustlinge für trockenes, kaltes Wetter. **Mit Namen versehen!!!**
- Schlauchschal und gutsitzende Kappe - soll nicht ins Blickfeld rutschen!  
**Über den Kopf entweichen 30 - 70 % der Körperwärme!**

## Frühling / Sommer

- leichte, jedoch lange Kleidung, Zwiebelprinzip wenn nötig
- Hose in Socken stecken
- Wanderschuhe - auch im Sommer! Sie bieten mehr Halt und Schutz vor Verletzungen
- Sonnenhut, Tuch am Hals
- **Zeckenschutz** ab Tagestemperaturen von ca. + 6 ° Grad

**Zeckenschutz Informationen:** [www.zecke.ch](http://www.zecke.ch) oder [www.suva.ch](http://www.suva.ch) - **Vorsicht, Zecken!**

Möglichkeiten zur Prävention: guter Zeckenspray auf Kleider auftragen. Schwarzkümmel- oder Kokosöl eignen sich gut und sehr erfolgreich für das Auftragen auf direkt auf der Haut.

**Kinder nach dem Waldbesuch IMMER gründlich absuchen!**

## Rucksack der Kinder

### Inhalt Rucksack **BITTE ALLES BESCHRIFTEN**

- Zünibox: ein feiner, gesunder Znüni 😊 - **bitte auf einfache Verschlüsse achten!**
- im Winter keine kühlen Sachen wie: Gurke, Apfel, Peperoni etc. (kalte Händel!) geeignet sind Getreideriegel, Darvida, Reiswaffeln, div. Kracker, Dörrfrüchte aller Art und Nüsse ev. gesalzen, etc. (mehr Energie)
- Getränk, 3 dl reichen in der Regel (Gewicht!) im Winter in Thermosflasche oder in einem Flaschenwärmer
- Verpackung soweit möglich bereits zu Hause entfernen!
- keine Süßigkeiten, analog Kiga und wegen Wespen und Ameisen
- bei unsicherem Wetter Regenbekleidung
- **spezielle Gesundheits-Anweisungen und nötige Medikamente!**
- **spezielle Notfall-Anweisungen und entsprechende Anlauf-Nummern!**
- wenn nötig, wenig Ersatzwäsche wie: Unterwäsche und Leggings für Notfälle 😊  
**Im Winter kann es sein, dass das Kind nach Hause geholt werden muss. Wir verfügen über Ersatzkleider, aber im beschränktem Rahmen und keine Schuhe!**