

## WALD CHECKLISTE

### Ausrüstung

- leichter Rucksack mit Brustgurt
- Ersatzsocken
- Unterwäsche
- Windel (wenn nötig)  
alles wasserdicht verpackt
- Papiertaschentücher

### Znüni

- Gesundes, zuckerfreies und abfallarmes Znüni

Dieses möglichst unverpackt in der Znünibox mitgeben. Die einzeln verpackten Esswaren sind unpraktisch zum Öffnen und es fallen auch schnell einzelne Plastikstücke zu Boden, die man nicht gut sieht und so im Wald liegen bleiben. Einfach verpacktes Znüni hilft den Kindern möglichst selbständig zu sein und schont die Umwelt.

Das Trinken wird von der Spielgruppe zur Verfügung gestellt.

### Bekleidung Sommer

- Wander- oder Trekkingschuhe
  - lange Hosen
  - Langarm Shirt
- da es im Wald kühler ist als an der Sonne.

Zudem dient lange Bekleidung auch als Schutz vor Kratzverletzungen und Zecken.

### Bekleidung bei Regen

- wasserdichte Schuhe oder Gummistiefel
- wasserdichter Regenschutz und eventuell Regenhut

Von Frühling bis Herbst nach dem Waldmorgen, bitte immer gründlich nach Zecken absuchen.

Mehr Infos unter: <http://www.zeckenliga.ch/wissen/praevention/index.html>



## **Bekleidung Winter**

- warme, gefütterte Jacke und Hose oder gefütterte Regenbekleidung
- Skiunterwäsche
- warme Socken
- Ersatzsocken
- wasserdichte, gefütterte Stiefel
- Sturmkappe
- wasserfeste Fausthandschuhe
- dünne Fingerhandschuhe fürs Znüni
- Ersatzhandschuhe
- Winterznüni

„Wärmende“ Esswaren wie Dörrfrüchte, Nüsse, Brot, Kräcker etc. eignen sich besser als frische Früchte und Gemüse. Frische Früchte (vor allem Mandarinen, Orangen) enthalten viel Wasser und haben eine kühlende Wirkung. Sie sind deshalb im Winter für draussen nicht geeignet.

In der kalten Jahreszeit haben wir zum Trinken immer heissen Tee und Wasser dabei.

Im Winter eignet sich das Schichten-Prinzip am besten. Das heisst mehrere Schichten Kleider übereinander, die je nach Temperatur aus oder angezogen werden können.

Bei Nässe gefütterte Regenkleider oder normale Regenkleider mit genügend Platz darunter für warme Kleider aus Wolle, Seide oder Kunstfasern.

Ein Skianzug (zweiteilig ist einfacher beim Gang aufs WC) eignet sich nur bei trockener Witterung, da er meist nicht nässetauglich ist.

Die Kinder sollten sich trotz dicker Bekleidung gut bewegen können - das einzig wahre Mittel gegen Kälte!

Lange Unterhosen sind besser als Strumpfhosen. Nasse Socken können so gewechselt werden, ohne dass sich das Kind ganz ausziehen muss.

Sturmkappe (dient als Mütze und Schal in einem) oder Rollkragenpulli und Mütze. Keine Schals und Kapuzen. Sie schränken die Kinder in ihrer Bewegungsfreiheit ein!

Wasserfeste Fausthandschuhe, die nicht zu eng sind. Darunter können ein Paar dünne Fingerhandschuhe angezogen werden, praktisch zum Znüni essen.

Bitte unbedingt Ersatzhandschuhe im Rucksack mit geben!

Winterschuhe: Wasserdichte, gefütterte Stiefel, die locker sitzen.

Eine Hautschutzcreme schützt das Gesicht vor Wind und Kälte.

