

Waldfühlungen

Kleidung und Schuhe

Nur wer warm und trocken bleibt, kann das Draussensein in der Natur nach Herzenslust auch geniessen. Deshalb hier ein paar wenige Tipps dazu:

Winter Es hat sich gezeigt, dass das „Zwiebel-System“, mehrere Schichten Kleider übereinander getragen, ideal ist. Je nach Temperatur oder Aktivität kann eine Schicht an- oder wieder ausgezogen werden. **Die äusserste Schicht ist wasserdicht.** Thermounterwäsche, Faserpelz und Wolle wärmen optimal. Lieber Leggings oder lange Unterhosen als Strumpfhosen, da nasse Socken einfacher zu wechseln sind als nasse Strumpfi. Bei Minustemperaturen eignet sich auch ein Schianzug (der Zweiteiler vereinfacht den Gang aufs WC...). Schuhe: vorzugsweise wasserundurchlässige Winterschuhe oder gefütterte Winterstiefel.

Sommer Das Tragen von langen Hosen ist ein Muss, das langärmelige T-Shirt empfehlen wir, denn: im Wald ist es immer kühler als an der Sonne und bedeckte Haut ist ein guter Zeckenschutz. Bei unsicheren Wetterlagen Faserpelz/ Regenjacke mitgeben. Regenhosen leisten auch in der wärmeren Jahreszeit gute Dienste (matschen, Tee ausleeren, Dornen, Zeckenschutz...). Eine Mütze/Hut gehört ebenfalls auf den Kopf. Als Schuhe eignen sich möglichst wasserdichte Wanderschuhe oder Gummistiefel.

Gummi-Regenkleider sind 100% wasserfest aber nicht atmungsaktiv, so dass die Kinder darin unter Umständen schwitzen. Wir empfehlen sie trotzdem, weil sie robuster sind und weil die Kinder im Spiel knien, sitzen, rutschen und matschen. Idealerweise haben die Regenhosen am Beinabschluss ein Gummiband, das über die Stiefel gezogen wird und somit das Hochrutschen verhindert. Regenhosen werden immer über den Schuhen/Stiefeln getragen.

Vom Frühling bis in den Herbst ist Zeckenzeit!

Sobald die Temperaturen auf 8 - 10° C ansteigen, ist wieder Zeckenzeit. Während dieser Zeit gilt: Zeckenspray aktivieren, Socken über die Hosenbeine stülpen, Mütze auf den Kopf. Und nach dem Waldmorgen die obligate Ganzkörper-Kontrolle nicht vergessen!

In den Rucksack gehören:

- Tiefer Teller mit Deckel (z.B. Bökli), Gabel und Löffel
- eigenes Getränk (im Winter muss es warm sein!)
- im Winter: Ersatz-Handschuhe
- je nach Wetter: zusätzlicher Pullover, Faserpelz, Regenjacke- und Hose

Bitte den Kindern weder Chips noch Süssigkeiten mitgeben! Danke!