



## Ausrüstung

---

Liebe Eltern

Eine gute Ausrüstung ist für einen positiven Waldaufenthalt besonders zentral. Bitte lesen Sie die untenstehenden Empfehlungen genau durch.

### Zecken-und Sonnenschutz

- **Zeckenschutzmittel** unmittelbar vor dem Waldbesuch auftragen (Handgelenke, Nacken, Übergang Hosenbein/Schuhe)
- Frühling-Herbst: **Sonnencrème** bereits zu Hause eincremen

### Kleidung Sommer

- Bequeme lange Hosen
- Leichter langärmeliger Pulli (Sonnen- und Zeckenschutz)
- Regenhosen, wenn es nass oder feucht ist. (Zur Sicherheit immer im Rucksack einpacken)
- Sonnenhut

### Kleidung Winter

- „Zwiebel-Look“: Das heisst mehrere Schichten übereinander anziehen
- Thermounterwäsche, keine Strumpfhosen aus Baumwolle, am besten Thermoleggings, damit Socken einfach gewechselt werden können
- Wasserdichte Kleidung
- Wasserdichte Handschuhe (Fausthandschuhe wärmen besser)
- 2 Paar lockersitzende Socken (Thermo- oder Wollsocken)
- Eventuell Thermosohle in den Schuhen
- Wasserdichtes, warmes genug grosses Schuhwerk mit gutem Profil: z.B. Kamik
- Wolle und Faserpelz wärmen am Besten
- Pulswärmer und Stulpen wärmen zusätzlich sehr gut
- Wintermütze
- Schlauchschal

### Was gehört in den Rucksack?

- Ein zuckerfreies Getränk in einer 3-5 dl Trinkflasche (mit Namen beschriftet)
- Im Winter: warmes Getränk in der Thermosflasche (Hagebuttentee, Fencheltee, Süssholzwurzel evtl. mit einer Scheibe frischem Ingwer, warmer Apfelsaft mit Zimt, diverse Kräutertees)
- Ersatzkleider: Socken, Unterhose, Trainerhose, im Winter: zusätzlich Handschuhe, Faserpelz
- Regenkleidung, wenn nicht bereits angezogen (mit Namen beschriftet)
- Ersatzwindeln

### Der praktische Rucksack

- Besteht aus wasserabweisendem Material
- Hat einen Brustbündel, damit er nicht hinunterrutscht
- Ist nicht zu gross für das Kind (7-15 Liter)
- Ist möglichst leicht gepackt