

### Ich packe i min Rucksack...

- ein Getränk (3-5 dl) in einer robusten Flasche. Im Winter warmes Getränk in einer kleinen Thermosflasche, oder Flasche isolieren (z. B. in mehrere Socken oder Flaschenwärmer einpacken).
- einen gesunden und abfallarmen Znüni, am besten in einer Plastikbox
- ein Plastiksack mit Wechselkleidern (Unterhose, leichter Pulli, Trainerhose, Socken, im Winter ein Paar wasserdichte Ersatzhandschuhe und Ersatzstrümpfe)
- für Wickelkinder eine Ersatzwindel und Feuchtreinigungstücher
- Regenjacke, wenn diese nicht bereits am Körper sitzt

### Der ideale Rucksack...

- kann vom Kind selbständig bedient werden
- umfasst ein Volumen von 7 bis 15 Liter
- überragt den Kinderrücken nicht
- besitzt ein Aussenfach für die Trinkflasche
- ist aus wasserabweisendem Material
- besitzt einen (nachträglich angebrachten) Brustriemen mit Klett- oder Klickverschluss, der das Herunterrutschen der Schultergurten verhindert

### Das ideale Schuhwerk...

- ist bis über die Knöchel geschlossen
- sind Gummistiefel mit herausnehmbarem Futter! Sie halten Wasser ab und bleiben auch bei Temperaturen unter Null elastisch. In kälteren Jahreszeiten können Futter und evt. Thermosohlen integriert werden. Wird der Schuh innen nass oder dreckig, kann das Futter herausgenommen, evt. gewaschen und schnell getrocknet werden. Wichtig ist, dass der gefütterte Schuh genügend Platz für die Füße des Kindes aufweist.
- Wanderschuhe sind bei trockener Witterung geeignet, erlauben jedoch keine Überquerung oder kein Spiel in Gewässern.
- Ein Schuh nach dem „Sorel“-Modell eignet sich für die kalte Jahreszeit, ist jedoch nicht vollständig wasserdicht und hat seinen Preis.

### Die ideale Regenhose...

- ist atmungsaktiv
- besitzt keine Träger, was den „Toilettengang“ in der Natur vor allem bei kaltem und nassem Wetter erheblich erleichtert
- besitzt Gummizüge (oder selbst angenähte Kordeln), die über die Schuhe gestülpt werden können
- besitzt unten einen elastischen Bund oder Klettverschluss, so dass die Füße auch beim Spiel im Wasser trocken bleiben
- wird immer über den Schuhen getragen

Freigabe	Bearbeitung	Version	Datum	Seite
	Christoph Lang/Nadja Hillgruber	1	20.06.2018	K 1 von 2

## Die ideale Kleidung

### „Sommerfell“

Cremt bereits zuhause ungeschützte Hautstellen ein, um das Kind optimal gegen Sonnenbrand zu schützen. Ein Sonnenhut – auf dem Kopf oder im Rucksack – gehört zur Sommerausrüstung. Für ungewisse Wetterlagen immer eine Regenjacke mit Kapuze in den Rucksack packen. Regenhosen sind übers ganze Jahr angebracht (Taunässe am Morgen, Nässe und Dreckigwerden beim Hangrutschen, Zeckenschutz). Bequeme, lange Hosen (z.B. Leggings, Jeans- oder Jogginghosen) und langärmelige T-Shirts sind ratsam. Im Wald ist es immer kühler als an der Sonne. Zudem ist von Frühsommer bis Herbst Zeckenzeit. Bedeckte Haut ist ein guter Zeckenschutz. Deshalb: Socken über den Hosenbeinen tragen. Wir haben ein Zeckenmittel auf der Basis von ätherischen Ölen dabei, mit dem sich die Kinder, bevor wir in den Wald treten, die exponierten Stellen (Nacken, Handgelenke, Übergang Schuhe-Hosenbein) einsprayen.

### „Winterfell“

Im Winter ist der sogenannte „Zwiebel-Look“ angebracht, d. h. mehrere Schichten Kleider übereinander. Je nach Temperatur kann diese an- oder ausgezogen werden. Skiunterwäsche, Wolle und Faserpelz wärmen optimal.

Während den feuchten und kalten Jahreszeiten sind grundsätzlich gefütterte Gummistiefel oder warmes Schuhwerk mit gutem Profil und die Regenhose anzuziehen.

Auch an kalten und trockenen Wintertagen empfiehlt es sich, wasserdichte Kleidung überzuziehen. Die Regenjacke soll stets dabei sein, kann jedoch bei trockenem Wetter im Rucksack bleiben. Nur bei Minustemperaturen ist ein Skianzug geeignet (der Zweiteiler vereinfacht den Gang zum „WC“).

In den Rucksack gehört auch mindestens ein Paar wasserdichte Fausthandschuhe. Damit die Finger beim Essen warm bleiben, empfehlen sich Baumwollhandschuhe mit Fingern, die unter die Fäustlinge angezogen werden. Die Handschuhe werden am besten mit einem Bündel ums Handgelenk befestigt. So gehen sie beim Ausziehen nicht verloren. Die Schuhe sollen gross genug sein, um zwei Paar locker sitzenden, warmen Socken (am besten Woll-oder Thermosocken) Platz zu geben.

### Wo kaufe ich am besten ein?

*(Adressen und Öffnungszeiten lokaler Läden können bei der Regionalleitung angefordert werden)*

Freigabe	Bearbeitung	Version	Datum	Seite
	Christoph Lang/Nadja Hillgruber	1	20.06.2018	K 2 von 2