



ZUSATZINFORMATIONEN

WALDTAGE «WALDFREUNDE» RÜSCHLIKON

(Nur für Eltern angemeldeter Kinder)

Bekleidung im Sommer:

- Sonnenmütze, lange Hosen und langärmeliges Oberteil (lang genug damit es nicht aus der Hose rutscht, Zeckenprophylaxe)
- Gute geschlossene Schuhe (Wanderschuhe o.ä)
- Je nach Wetter: Wind- und Regenschutz
- Bitte benützt den Zeckenspray bereits zu Hause

Bekleidung im Winter:

- Schichten- oder Zwiebellook: die meisten Kinder brauchen während der kühlen Übergangszeit im Frühling und Herbst mindestens einen dicken Faserpelz
- Wollpullover mit warmem Hemd darunter, ev. Thermokleidung;
- Wind- regendichte Kleidung
- Letzte Schicht sollte wasserdicht sein (Plastikhose und -jacke), wir gehen auch bei nassem Wetter
- im Zweifelsfall besser mehr als weniger anziehen; erst im Laufe des Morgens wird es wärmer, ausziehen ist für uns einfacher als anziehen.
- Handschuhe, Fingerhandschuhe von Vorteil ev. zum Aufklappen fürs Essen; ebenso: Reservehandschuhe
- Woll- oder Skisocken sind empfehlenswert an kalten Tagen, keine Strumpfhosen, dann können wir leichter feuchte Socken wechseln! (Immer Ersatzsocken einpacken)
- Gute geschlossene Schuhe (Wanderschuhe o.ä.), Gummistiefel sind nicht warm und zum Klettern ungeeignet (KAMIK Thermo Stiefel)
- Im Winter: Gesichtscreme (ohne Wasserinhalt) z. B. Wind- und Wetterbalsam von Weleda oder Vaseline benutzen
- Mütze (Baumwollmützen wärmen nicht) auch in der Übergangszeit, im Wald ist es kühler.

Zecken:

Zecken sind von Februar bis November aktiv.

Gute Vorbereitung ist wichtig!

Immer lange Hosen und geschlossene Schuhe tragen. Langärmliges Oberteil in die Hosen stecken und Socken über die Hosen stülpen. Bitte immer einen Hut/ Mütze tragen und lange Haare zusammenbinden. Auf heller Kleidung entdeckt man Zecken leichter. Kleider, Schuhe und Körperteile (Hals, Haaransatz, Handgelenke) die in Berührung mit Zecken kommen können, **bereits zu Hause** mit Zeckenspray einsprayen (z.B. Anti-Brumm, No Skito). So können Zecken nicht hochkrabbeln.

Nach dem Waldtag den ganzen Körper sorgfältig absuchen. Zecken lassen sich an schwer zugänglichen Körperstellen wie Kniekehlen, Schamgegend, Bauchnabel, Achselhöhlen nieder. Gefundene Zecken mit einer Pinzette so nah wie möglich an der Haut fassen und mit einem Ruck herausziehen. Bis einen Monat nach Zeckenstich und Übertragung von Borreliose oder FSME können Grippebeschwerden auftreten, bei Borreliose auch eine Hautrötung rund um den Stich. Typisch: Die Hautrötung «wandert». Im Zweifelsfall zum Arzt gehen!