

# Ausrüstung

---

Liebe Eltern

Eine gute Ausrüstung und Kleider die schmutzig werden dürfen, ist für einen Waldaufenthalt besonders wichtig. Bitte lesen Sie die untenstehenden Empfehlungen genau durch.

## Kleider Frühling, Sommer, Herbst

- bequeme lange Hosen
- langärmeliger leichter Pullover (Sonnen- und Zeckenschutz)
- Sonnenhütli
- Gute Regenbekleidung auch wenn es nur nass und feucht ist (oder zur Sicherheit immer im Rucksack einpacken)
- Bei kühleren Temperaturen Handschuhe (im Rucksack)

## Kleider Winter

- Zwiebellock: das heisst mehrere dünne Schichten übereinander anziehen (speichern Wärme)
- Lange Unterhosen/Thermounterwäsche (keine Strumpfhosen) damit Socken einfach gewechselt werden können
- Bei Schnee: Skianzug
- Wasserdichte Kleidung
- Leichte Strickfingerhandschuhe und darüber Wasserdichte Handschuhe (plus Ersatz im Rucksack zum Wechseln)
- Kappe (plus Ersatz im Rucksack zum Wechseln)
- Socken: Thermo- oder Wollsocken sind am besten
- Gute wasserdichte, warme Schuhe mit gutem Profil die halt geben (z.B. Goretex-Schuhe, gefütterte Gummistiefel mit herausnehmbarem Fell)
- **Tipps:** *Wolle und Faserpelz wärmen am besten. Pulswärmer, Stulpen und Schafwollsohle in den Schuhen wärmen zusätzlich sehr gut.*

## Der Praktische Rucksack

- Gutsitzender Rucksack mit Brustgurt, damit er nicht hinunterrutscht
- Ideale Grösse fürs Kind (7-15Liter)
- Besteht aus wasserabweisendem Material
- Ist möglichst leicht gepackt

## Was gehört in den Rucksack?

- Wichtig! Persönliche Medikamente immer dabei!!! (z.B. bei Asthma, Allergien gegen Wespenstiche ect.)
- Papiertaschentücher

- Eine Wechselgarnitur Ersatzkleider (in einem Plastiksack)
- Regenbekleidung, wenn nicht bereits angezogen
- Bei Kälte Ersatzhandschuhe
- Znüni: bitte in einem mit Namen angeschriebenem Behälter mitgeben! (Die Kinder können aus ihnen essen und darin Resten oder Abfälle wieder mit nach Hause nehmen.)
- Schächä-Zwärgli-Tasse

*Das Getränk, warmer Schächä-Zwärgli-Tee oder Zwärgliwasser, wird jeweils von uns organisiert.*

## **Znüni**

Die Auswahl an gesundem Znüni ist sehr gross (Obst, Gemüse, Darvida, Knäckebrot, Reisswaffeln, Käse, Nüsse, gekochte Eier, Brötli ect.

*Wir bitten Sie als Eltern ihren Kindern keine Chips, Süssgetränke, Milchschnitten, süsse Backwaren, Süssigkeiten, usw. einzupacken.*

- Im Winter empfehlen wir Sandwiches, Knäckebrot, Darvida, Reisswaffeln oder ähnliches, da Früchte in der kalten Jahreszeit eher kühlen.
- Auch im Herbst sind Früchte im Wald eher problematisch, da die Süsse die Wespen anziehen!