

## Merkblatt Kleidung & Ausrüstung

Wir sind bei jedem Wetter draussen und möchten mit Wohlbefinden und Freude die Wunder der Natur entdecken! Dazu ist es wichtig, passend gekleidet zu sein.

Im Wald ist es bis zu 5° Celcius kälter als in der Stadt, daran muss gedacht werden :)

Unser Motto ist: Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung!

Mitnehmen im Frühling/ Sommer:

- Leichte Mütze, Schal
- Lange Hosen, lange Socken über Hosenbein stülpen (wegen Zecken)
- Langes Shirt, wenn es sehr warm ist auch Tshirt möglich
- Im Frühling evtl. Handschuhe
- Geschlossene Schuhe (wegen Zecken), keine Gummistiefel (zu wenig Halt)
- Mit Sonnencreme eincremen an exponierten Hautstellen, Sonnenhut
- Mit Mücken-/ Zeckenspray einsprühen oder Kokosöl eincremen (hilft auch ☺)
- Rucksack mit Trinkflasche und Reservekleider in Plastiksack gepackt
- Bei Regen: Wasserabweisende Regenbekleidung. Ideal ist Regenhose mit Gummiband für Befestigung an Sohle, wasserdichte Schuhe. Zweiteiler anstatt Einteiler (für WC Gang praktischer).

Mitnehmen im Herbst/ Winter:

- Rucksack mit: Trinkflasche oder Thermoflasche, Reservekleider in Plastiksack gepackt  
Wir bringen den Znüni mit.
- Kleidung nach Schichtenprinzip, möglichst warmes Material (zb. Wolle). Baumwolle saugt Feuchtigkeit auf und bleibt dann eher nass/ kalt.
- Mütze, Schal
- Lange Thermounterhose
- Wasserabweisende Schneehose / gefütterte Regenhose.  
Zweiteiler anstatt Einteiler (für WC Gang praktischer).
- Wasserabweisende Jacke mit Kapuze oder zusätzlich Regenhut
- Wasserdichte Handschuhe bei Regen
- Warme Handschuhe bei trockenem Wetter
- Wasserdichte Schuhe (gut geeignet sind Goretex Schuhe, besser keine Gummistiefel da sie wenig Halt haben und rasch kalt geben)
- Evtl. Wetterschutzcreme fürs Gesicht (zb Weleda)
- Evtl. Wärmesäckli für z.B. einmaligen Gebrauch

Anderes:

- Bei Gebrauch von Windeln bitte 2 Windeln und Feuchttücher mitgeben
- Bei Bedarf und Wunsch des Kindes Kuscheltier, Nuscheli, Nuggi o.ä. mitgeben
- wo immer möglich gerne die Kleider mit Name anschreiben

Danke für eure Mithilfe ☺