

# Checklisten

## **Kleidung**

Die Kleidung ist ein wesentlicher Faktor, wenn man mit Kindern länger draussen ist. Schlechte Kleidung = Unwohlsein, Bewegungseinschränkung und Ablenkung = Missstimmung

## **Zwiebellook:**

Unten: Die auf der Haut getragene Textilien nicht aus Baumwolle, sondern aus atmungsaktiven Kunstfasern, Wolle oder Seide, z.B. so genannte Thermo-Unterwäsche. Baumwolle nimmt viel Feuchtigkeit auf, das „macht kalt“.

Mitte: Wärmeisolierende, atmungsaktive Zwischenschicht(en): Pullover, Fleece  
Aussen: Wind- und Regenabweisende Aussenschicht

## **Warme Jahreszeit**

- lange Hosen, auch im Sommer als Zeckenschutz
- langärmliges Leibchen als Zeckenschutz
- Socken über die Hosen stülpen (Zeckenschutz)
- Pullover oder Faserpelzjacke angezogen oder im Rucksack (im Wald ist es oft kühler als „draussen“!)
- Wanderschuhe oder gute Trekkingschuhe; wasserdicht- bitte keine Sandalen
- Kopfbedeckung
- Matsch- Hose bitte fast immer anziehen (oder im Rucksack), da der Waldboden meistens feucht ist

## **Kalte Jahreszeit**

- lange Thermo-Hose
- Socken ev. zwei Schichten
- langärmliges Thermoleibchen
- Hosen-Zwischenschicht (Fleece), keine Strumpfhosen, da ev. Socken gewechselt werden müssen
- Pulli-Zwischenschicht (Fleece)
- Skianzug zweiteilig, wegen WC-Gang
- ab Oktober den Kindern eine Kappe anziehen – 70% der Körperwärme entweicht über den Kopf!
- dünne Fingerhandschuhe (oder solche zum Aufklappen) zum Essen und für feinmotorische Tätigkeiten
- Fausthandschuhe wasserfest, sehr warm
- Winterschuhe sehr warm gefüttert, wasserdicht