

MERKBLATT FÜR ELTERN

Die ideale Kleidung

Voraussetzung für unbeschwerten Spass im Wald ist die richtige Ausrüstung. Die Kleidung sollte robust sein, gut abschliessen (Zeckenschutz) und schmutzig werden dürfen.

● Im Sommer

- feste Schuhe mit gutem Profil zum Binden (keine Sandalen)
- bequeme lange Hose, am besten in die Socken gesteckt
- leichtes, langärmeliges T-Shirt; Pullover im Rucksack
- Kopfbedeckung
- je nach Witterung Regenjacke und Regenhose
- ungeschützte Hautstellen gut mit Sonnencreme eincremen
- Zeckenschutz auftragen (nicht auf Hände und Gesicht)

● Im Frühling und Herbst

- je nach Wetter wie im Sommer oder im Winter

● Im Winter (Zwiebellook)

- warme, gefütterte Schuhe mit gutem Profil, gross genug für evtl. 2 Paar Socken
- Skiunterwäsche, Faserpelz
- lieber lange Thermo-Unterhosen statt Strumpfhosen – so lassen sich nasse Socken wechseln
- wasserdichte Jacke und Hose bei Nässe; Skianzug nur bei trockener Kälte
- Baumwoll-Fingerhandschuhe und darüber warme, wasserfeste «grosse» Fäustlinge (zum Znüni-Essen ausziehbar)
- warme Kopfbedeckung (der grösste Wärmeverlust erfolgt über den Kopf)
- Tipp: Gesicht mit Nivea-Crème eincremen (Haut- und Kälteschutz)

● Bei Regen oder feuchtem Wetter

- gute Gummistiefel nur bei warm-nassem Wetter – bei Kälte bekommt man darin schnell kalte Füsse
- wasserdichte Regenhose (über die Stiefel getragen) und Regenjacke
- Kopfbedeckung oder Kapuze

● **Reservekleider im Rucksack**

- Unterwäsche, Socken, evtl. Trainerhose
- Regenschutz wenn nötig
- im Winter Ersatzhandschuhe und warmer Pullover
- evtl. Ersatzwindeln

Es gibt kein schlechtes Wetter – nur unpassende Kleidung!