



DOPORUČENÉ OBLEČENÍ A VYBAVENÍ DĚTÍ

- Děti tráví většinu času venku, na čerstvém vzduchu, za každého počasí, po celý rok. Pro příjemný a bezpečný pobyt v přírodě je nezbytné, aby děti měly dobré outdoorové vybavení a oblečení (zajišťuje ZZ), které odpovídá aktuálnímu počasí a umožní jim zůstat v suchu a teple.
- Veškeré **vybavení a oblečení** dětí **označí ZZ** viditelně jménem (ideální jsou nálepky se jménem, s firmou StuffLabels má LMŠSE sjednanou množstevní slevu při objednání do konce letních prázdnin). Součástí **batůžku** každého dítěte je **cedulka s telefonním číslem obou ZZ**.

Vybavení uložené v osobním boxu uvnitř maringotky:

- vlastní spacák, polštářek nebo deka (v polici v relaxační zóně);
- náhradní obuv (gumáky, v zimě zateplené gumáky);
- náhradní oblečení podle ročního období, vždy **CELÝ KOMPLET**, to znamená to, co má dítě daný den na sobě, má ještě jednou v úložném boxu pro případ potřeby celkového převlečení:
 - podzim/jaro: kšiltovka nebo klobouk, čelenka či lehká čepice, slabé rukavice, spodní prádlo, ponožky, legíny nebo tepláky, triko s dlouhým rukávem, mikina, nezateplené pogumované nebo jiné nepromokavé kalhoty, bunda, pláštěnka;
 - zima: zimní nepromokavé rukavice, čepice, teplé ponožky, spodní prádlo, legíny či tepláky, triko s dlouhým rukávem, teplá mikina nebo svetr, zateplené pogumované kalhoty, bunda, coldcream (bez obsahu vody!);
 - léto: plátěné kalhoty, triko s dlouhým rukávem, spodní prádlo, ponožky, mikina, větrovka, kšiltovka nebo klobouk, opalovací krém, repelent - prosíme pouze o přípravky nezávadné pro pokožku.

Průběžnou kontrolu boxu provádí ZZ a odpovídá za jeho doplňování, neboť dostatek náhradního oblečení je **pro průvodce i děti velmi důležitý!**

Vybavení na výpravy a celoročně:

- batůžek odpovídající velikosti vzhledem k věku a tělesné konstituci dítěte, hlavně však s upravitelnou délkou popruhů a s prsním/bederním popruhem pro pohodlné nošení (osvědčené značky Deuter Kids, Boll);
- v batůžku gumový klobouk a pláštěnka, náhradní oblečení v igelitovém sáčku (spodní prádlo, ponožky, triko, tepláky či legíny), v zimě náhradní rukavice, pití (v zimě v termosce), papírové kapesníky, dezinfekce na ruce, volitelně malá podložka k sezení na zemi a látkový sáček na poklady.

Doporučené oblečení do zimy a mokra:

Potřeba je hned několik vrstev oblečení, tzv. cibulové vrstvení. Čím větší zima, tím více vrstev, které dle aktuálního počasí a pohybové aktivity dětí odebíráme či přidáváme tak, aby dítě mělo optimální teplotní komfort. Starší děti učíme regulovat si množství oblečených vrstev samostatně.

Cibulovým vrstvením se rozumí:

- spodní funkční vrstva = termoprádlo jako je moira, merino, vlněné prádlo, bambusové prádlo apod.;
- střední zateplovací vrstva = fleece mikina či svetr z vlny;
- svrchní izolační vrstva = nepromokavé a větruodolné, tzn. membránové, windstopperové, softshellové, zateplné pogumované bundy a kalhoty nebo zimní komplety a kombinézy, osvědčené značky k dostání v obchodech Lidl, Tchibo, Unuo, Reima, Didrixon či na bazarech. Nepromokavá a větruodolná svrchní vrstva je pro zimní období zcela zásadní, včetně náhradních kusů!

V zimě jsou dále nezbytné:

- zateplené nepromokavé boty, případně návleky, izolační vložky, vlněné ponožky (ponožky by měly odvádět vlhkost, nejlepším zateplením se jeví vlněné ponožky v kombinaci s voděodolnými botami, které mají dostatečný prostor pro volný pohyb prstů, obuv doporučujeme o číslo větší, vzduchová vrstva udržuje nohy v teple);
- nepromokavé rukavice (osvědčené značky Reima a Kuling), nepromokavé softshellové či gumové čepice či klobouky (osvědčené značky Reima a Fantom), kukly, nákrčníky.

Jak obléknout dítě do lesní školky, aby si to pořád užilo a nepřišlo k úhoně?

Tady je video od našich kanadských kolegu (a jak víte, v Kanadě je velká zima, klidně -30°C a lední medvědi tam dávají dobrou noc).

Co bychom rádi zdůraznili (na základě praktických zkušeností zde v České republice):

3 vrstvy jsou jako svatá trojice (merino/funkční prádlo, svetr, případně 2 tenčí zateplovací vrstvy, nepromokavá vrstva, nebo nepromokavá vrstva spojená se zateplením, jako kombinézy apod.) Při teplotách pod -10°C mohou být užitečné 4 vrstvy, ale nesmí se tím omezit pohyblivost dítěte.

Příliš nabalené dítě, které se nemůže dostatečně hýbat, zmrzne.

trčko zastrčit do kalhot (učte to děti dělat samostatně, tak od 5ti let by to mohly zvládnout samy, ale kontrolujte to po nich po každém oblékání) protože můžete mít sebelepší merino podvikačky a trčko, ale když vám "táhne na čern", je to celé dost k ničemu.

ponožky nepoživíte v zimě "nikdy baviněné" jak uvádějí ve videu. Bavlna zadržuje vlhkost, vlhkost = zima. Zpocený nohy = zima. Můžete však použít jednu tenčí ponožku přes vlněnou, aby dobře držely. Není nic otravnějšího, než shrnující se ponožka v holičce. také je potřeba mít druhý pár na výměnu. VŽDYCKY! Výměna navlíhých ponožek za úplně suché udělá zázrak. Dítě je může mít např. ve vnitřní kapse bundy, kde se i ohřeje.

BOTY - sněhule DEMAR MAMMUT mohou stále sloužit, pokud jsou dostatečně velké a dítě v nich má místo na další vlněné ponožky + vzduchový polštář. Před obutím do nich sáhněte, musí být naprosto suché. Vlněnou vložku lze koupit navíc, a vyměňovat ob den. Jinak zvolte sněhule nebo jiné boty určené do mrazu (pravidlo se sušením platí i zde).

RUKAVICE musí být zateplené a nepromokavé. Rukavice se v lesní školce celou zimu pořád sundávají a nandávají. Kolik párů rukavic nandá učitel za jeden jediný den? Asi 20-30. A proto máme my průvodci na rukavice jeden extra požadavek: musí se dobře nandávat, nejlépe jedním tahem. Nejlepší jsou rukavice až k lokti (Reima, Didrikson...) s kožíchem uvnitř.

Kukla / čepice + nákrčník - je potřeba, aby dítě mělo přikrytou hlavu, krk a uši. Jestli to dítě nechce, je potřeba empaticky uplatnit rodičovskou autoritu (omlouváme si citlivějším povahám, ano autoritu). Jako rodič jste zodpovědní za zdraví svého dítěte tzn. jste autorita. Různé pokrývky hlavy, které padají a sesouvají se do obličejové nejsou funkční.

Odhalené části těla - hlavně obličej a ruce - je potřeba také chránit a to mastným krémem, nejlépe s obsahem včelího vosku a lanolinu. Krm nesmí obsahovat vodu, protože voda mrzne a mrazem zmrzlou vodu na obličej je velký špatný.

Velikost má být "tak akorát". Podle našich zkušeností jsou věci často příliš těsné a malé. Zkouška "tak akorát" je např., když dítě předpaží nebo vzpaží, má stále zakrytá zápěstí? Když si dřepe, má zakryté kotníky a bedra? Takže lepší je oblečení trošku větší, než menší.

Doporučené oblečení do teplého a slunečného počasí:

Vhodné je oblečení, které tzv. dýchá a zároveň chrání proti slunci, hmyzu, odřeninám, tedy dlouhé vzdušné plátěné či bavlněné kalhoty a prodyšné triko s dlouhým rukávem. Nohavice je vhodné zastrčit do ponožek jako ochranu proti zákasu klíštěte. Nutností je pokrývka hlavy, kšiltovka nebo klobouk. Doporučujeme použití repelentu a krému s vysokým ochranným faktorem. Před deštěm v teplém počasí ochrání tenká pláštěnka. Doporučená je též pevná kotníková obuv, případně sandály s krytou špičkou, otevřené nejsou do lesa úplně vhodné.

Doporučené oblečení na přechodná období:

Na začátku jara a podzimu bývají chladná rána, avšak teplejší odpoledne. Opět doporučujeme vícevrstevné oblečení, které mohou děti v průběhu dne odkládat. Jako výhodná varianta se jeví např. kombinace softshellové bundy a na ní oblečené vesty.