

# Vybavení dětí do lesního klubu



Pro bezpečný a příjemný pobyt v lesním klubu je nutné, aby měly děti dobré vybavení a oblečení do aktuálního počasí. Dítě má v maringotce svůj úložný prostor, kde má náhradní oblečení, které dle počasí doplňuje rodič.

- Dětský batůžek (nastavitelné popruhy, s prsním páskem)
- Lahvička na pití (v zimě termoska), krabička se svačinou,
- Spacák a polštářek pro odpolední odpočinek
- Uzavíratelná miska na oběd (dobře těsnící, označená jménem) a lžíce na oběd
- Termoprádlo
- Papírové i látkové kapesníky (prosíme o průběžné doplňování tahacích kapesníku v krabičce do maringotky, děkujeme)
- Capáčky, bačkory nebo teplé ponožky do maringotky
- Náhradní oblečení, které zůstane v maringotce (nejlépe v označené tašce)
- Oblečení do deště, funkční prádlo, dobré boty, holínky, pláštěnka, náhradní ponožky či punčochy, kapesník, náhradní rukavice, pokrývka hlavy, ...

## **Doporučená výbava oblečení:**

Volte dle počasí a potřeb Vašeho dítěte. Dobré vybavení je důležitým předpokladem pro to, aby si děti mohly užít pobyt venku za každého počasí.

1. Označení: Označte dětem oblečení i boty – ne vždy si děti své oblečení poznají.
2. Více vrstev: Je lepší dát dítěti více tenkých vrstev než dvě tlusté. Na tělo doporučujeme funkční prádlo (merino, bambus, ..), navrch nepromokavou bundu a kalhoty (ty dávejte dětem klidně až přes bundu, pro lepší sebeobsluhu u vykonávání potřeby atd.). Pod kalhoty je vhodné dávat tenké legíny nebo elastáky, aby se dítě při příchodu z venku nemuselo složitě převlékat a oblékat.
3. Sebeobsluha: Zvažte, zda si dítě se svým oblečením, obuví a vybavením samo poradí, nebo se k tomu alespoň blíží s menší dopomocí. Dítě potřebuje být i venku schopné rychle rozepnout svrchní vrstvy – průvodkyně jsou vždy nablízku, ale rychlejší a příjemnější je umět to sám.
4. Ochrana před sluncem a klíšťaty: Kromě ošetření repelentem a opalovacím krémem doporučujeme také pokrývku hlavy a dlouhé rukávy a nohavice.
5. Rukavice: Velkou část školního roku je chladno, nezapomeňte proto na rukavice a to i ve dnech, kdy je zima jen ráno – v batohu si jistě vždy najdou své místo. Je dobré mít dva páry, pro všechny případy. Na podzim do sucha postačí pletené, do vlhkého počasí jsou skvělé softshellové. *Tip: Decathlon, Fantom softshell, Kilpi, Reima*
6. Boty a ponožky: Po většinu roku je vhodná nepromokavá obuv. Volte boty, v nichž se může dítě pohodlně a bezpečně pohybovat v lese. Můžete dětem nechávat v maringotce náhradní obuv (holínky). Ponožky jsou skvělé merino – tenčí i tlustší, vyplatí se investovat. *Tip: Salomon, Keen, Olang, zateplené gumáky do mrazu Demar*

**Do batohu dáváme:** Láhev (termosku) s pitím, svačinku (vyhněte se prosím cukrovinkám), pláštěnku (může zůstat v maringotce), balíček kapesníků, náhradní rukavice a ponožky.

**Než vyrazíme do školky, máme s sebou:** batůžek, misku s víčkem a lžící na oběd, litr a půl (nebo po domluvě) pitné vody na umývání rukou.