

## Infos für die Waldspielgruppe

Voraussetzung für eine tolle Zeit im Wald ist die richtige Ausrüstung;

Die Kleider sollen robust sein und können ab & zu auch schmutzig werden.

Im Wald ist es immer etwas kühler und feuchter als an der direkten Sonne, aus diesem Grund empfehlen wir die Kinder immer etwas wärmer anzuziehen. Das «Zwiebelprinzip». eignet sich sehr gut dafür. Das heisst, mehrere Schichten Kleider werden übereinander angezogen und je nach Temperatur und Aktivität wieder ausgezogen.

Zur Ausrüstung gehört auch ein gutschitzender, wasserabweisender Rucksack. Zudem soll der Rucksack einen Brustriemen haben und idealerweise einen «Deckel» anstelle von einer Reissverschlussöffnung haben.

Bitte die Kinder jeweils zu Hause vor dem Spielgruppenbesuch mit Sonnencreme und anschliessend mit Zeckenspray eincremen.

Die Kinder mit Zeckenspray oder einer Alternative wie Kokosöl von ca. März bis November jedes Mal einsprühen. (Nacken, Ärmel, Kopfbedeckung, Übergang Schuhe-Hosenbein und Übergang Jacke-Hosen.)

### Sommer und bei wärmeren Temperaturen in der Übergangszeit.

- Lange Hose. (lieber keinen Jeans)
- Langärmeliges Leibchen
- Faserpelzjacke.
- Socken (über die Hosen stülpen. Bietet Zeckenschutz)
- Wander- oder gute Trekkingschuhe (Wasserdicht).
- Kopfbedeckung. (Bietet Zecken- und Insektenschutz)



### Nach Bedarf oder im Rucksack;

- Zvieri. (am besten in einer Plastikbox/Tupperware, welches dann auch gleich als Teller benutzt werden kann).
- Getränk. (mind. 5dl. Keine Süssgetränk)
- Matschhose (mit Gummizug anstatt Latz, da geeigneter für WC-gang)
- Dünne Handschuhe ( Evt mit Findex zum Essen)
- Ersatzkleider. (in einem Plastiksack. Unterhosen, Socken (keine Strumpfhosen) Hosen/Leggings, Sweatshirt)
- Gummistiefel sind nur geeignet bei sehr nassem und nicht allzu kaltem Wetter. (Sie geben einen schlechten Halt und schnell kalte Füßen.)
- Windeln und Feuchttücher für Wickelkinder. (keine Windelhöschen. Sonst muss zum Wechseln alles ausgezogen werden)

### Winter und bei kalten Temperaturen in der Übergangszeit

- Thermounterwäsche. (Langärmeliges + lange Unterhosen.)
- Skisocken (evtl. zwei Socken übereinander)
- Skihose (bei «Grföörl-Kinder» eine Fleece Hosen über die langen Unterhosen oder zwei lange Thermo- Hosen übereinander. An sehr kalten Tagen Skihosen und darüber eine Regenhosen. Die Kinder sitzen viel am Boden und die Skihosen bleiben nicht 3 Stunden Wasserdicht).
- Faserpelzpulli/- Jacke
- Ski Jacke
- Mütze oder Schlauchschal (Ohrendeckend)
- Winterschuhe (sehr warm gefüttert, wasserdicht. Keine gefütterten Gummistiefel. Gummi zieht die Kälte an.)



### Nach Bedarf oder im Rucksack;

- Zvieri. (bei kalten Temperaturen keine Früchte)
- Getränk. (bei kalten Temperaturen etwas Warmes)
- Ersatzkleider. (in einem Plastiksack. Unterhosen, Skisocken (keine Strumpfhosen) Hosen/Leggings, Sweatshirt.).
- Zweites paar Handschuhe (Wasserfest und sehr warm) sowie Mütze.
- Windeln für Wickelkinder und Feuchttücher.
- Taschentücher.
- Regenhosen und Jacke.

## Zvieri Ideen für den Wald

In der Waldspielgruppe machen wir jedes Mal ein Feuer und wir können bräteln. Auf dem Feuer können wir diverse Sachen grillieren. Mit etwas Fantasie sind fast keine Grenzen gesetzt. Hier sind ein paar Ideen:

- Cervelat, Cipollata und Bratwürste sind natürlich sehr beliebt
- Schlangebrot (Pizzateig), Brot mit Käse, vorgekochte Kartoffeln
- Gemüse oder Fruchtspiesse, Maiskolben,
- Fischstäbchen, Grillkäse, Fajitas gefüllt, zugeklappt und mit einem Zahnstocher fixiert, Brätkegeln auf Spiess, Wienerli im Teig, usw....

Nicht nur das Essen ist wichtig, sondern auch genügend zum Trinken. Im Sommer sollten die Kinder mind. 5dl mitbringen. Im Winter empfehlen wir ein warmes Getränk wie Tee oder Punsch.

Früchten sind im Winter nicht geeignet, da die von innen aus die Kinder abkühlen. Natürlich können bestimmten Früchten „gebrätelt“ werden. Süssgetränke und Süßigkeiten bleiben zuhause.

