



Základní doporučení o vybavení dítěte

Oblečení dítěte

Během celého roku je uplatňováno tzv. **cibulovité vrstvení**. V zimě je spodní vrstva hřejivá; ideálně vlněná (pokud je děti snesou) nebo funkční termoprádlo (v obou případech prádlo hřeje i při zpocení dítěte).

Následující další (1–3) vrstvy podle potřeby, které opět hřejí a zároveň izolují (což je výhoda cibulovitého vrstvení oproti jedné silné vrstvě, která snadněji profoukne a nevytváří meziprostory udržující stabilní teplotu). Pro zahřátí se hodí také **fleece**. Vrstvení je stejným způsobem uplatněno i na nohy.

Svrchní kalhoty by měly být v první řadě **vodotěsné**. Bunda by měla být teplá a prodyšná. Pokud padá déšť se sněhem, má přednost nepromokavost, děti často nosí zateplené pláštěnky (nevýhodou je rychlé přehřívání).

Nezbytnou vrstvou do mrazu je **ochranný mastný krém** na obličej a ruce.

Cibulovité vrstvení se využívá i v létě, kdy je v lese v porovnání s rozehrátou ulicí chladněji. Vhodné je mít více tenkých vrstev. Děti by měly mít v lese **vždy dlouhé rukávy a nohavice**. Nezbytná je pokrývka hlavy, ideálně i krku. Doporučujeme spíše světlejší barvy. Zmíněná opatření pomáhají děti chránit před zimou/sluncem, **poškrábáním od větví a před klíšťaty**. Pro pohyb v lese jsou celoročně doporučeny **kotníčkové pevné boty**, za deště a bláta holínky (v zimě zateplené), aby si děti mohly užít lákavých kaluží. Pro odpolední klidové činnosti doporučujeme lehké **plátěné boty nebo sandálky**.

Součástí výbavy je i **batoh na záda**. Jeho obsahem bývá svačina, pití, pláštěnka, pytlík „na poklady“ – které se v lese najdou, v zimě náhradní rukavice, termoska a termopolštářek. Prosíme maminky, aby batůžky vybavili tzv. **prsím popruhem**. Potřeby na jeho výrobu lze koupit v galanterii. Jde o nezbytnost pro pohodlný pobyt v přírodě a pro neomezený pohyb dětí (batohy bez popruhů dětem sklouzávají ze zad a děti se nemohou plně soustředit na vyvíjené činnosti).

V batohu pedagoga bývá mobilní telefon se seznamem kontaktů na rodiče a zástupce rodičů, lékárníčka, podsedáky z rozstříhané karimatky, univerzální náhradní oblečení, role igelitových sáčků, balení vlhčených ubrousků a papírových kapesníků a voda na umytí rukou.

Výbava do zázemí

Náhradní **kalhoty, tričko, triko mikinu, spodní prádlo a ponožky** alespoň 2x, **vše označené monogramem**. Dále rezervní **lehčí boty, tričko na spaní, spacák** pro odpolední odpočinek. Z hygienických potřeb náhradní **papírové kapesníčky**.

Děti můžete vybavit i starším oblečením či věcmi ze second handu. Dírky a fleky na oblečení nevadí. Alespoň vás nebude tolik mrzet prodření o skálu či umazání od barvy.

