



## ZÁKLADNÍ VYBAVENÍ DÍTĚTE

### Lesní klub Skaláček

#### Oblečení dítěte vždy odpovídá aktuálnímu počasí

Doporučujeme 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 zpotení dítěte).

Následující další (1–3) vrstvy podle potřeby, které opět hřejí a zároveň izolují (což je výhoda cibulovitého vrstvení oproti jedné silné vrstvě, která snadně ji 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 dětem chránit před zimou/sluncem, **poškrábáním od větví a před klíšťaty**. Pro pohyb v lese jsou celoročně doporučované **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, kapesníčky, pytlík „napoklady“, 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).

#### Výbava do zázemí

Náhradní **kalhoty, tričko, mikinu, spodní prádlo a ponožky** alespoň 2x, doporučujeme bačkory, **vše označené monogramem**. V zimě jedno kompletní náhradní vrchní oblečení na odpoledne a dostatek rukavic. Dále rezervní **lehčí boty, 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. Počítejte s tím, že se děti zamažou.