

## Praktische Waldtipps



### Kleidung

- \* Im Wald ist es oft kühler als unter freiem Himmel und der Boden bleibt lange feucht.
- \* Kleider sollten grundsätzlich bequem sein und genügend Bewegungsfreiraum lassen.
- \* Kleider müssen schmutzig werden dürfen, ein Riss in der Hose sollte nichts ausmachen.
- \* „Zwiebelschalenprinzip“: mehrere Kleidungsschichten anziehen/mitnehmen, anstatt eine dicke Jacke, so kann das Kind sich nach Bedarf an- und ausziehen.
- \* Regenhose und -jacke immer einpacken. Praktisch sind «Gummihosen». Diese sind auch bei starkem Regen dicht und halten einiges aus.
- \* Speziell im Sommer: leichte, langärmelige Kleidung, Sonnenhut oder sonstige Kopfbedeckung.
- \* Im Winter: dicke Fausthandschuhe mit langem Schaft, gut sitzende Mütze.

### Schuhe

- \* Immer geschlossene Schuhe tragen: sie bieten auch im Sommer einen besseren Schutz vor Verletzungen und Zecken.
- \* Bewährt haben sich Wanderschuhe mit Membran (z.B. Goretex). Damit haben die Kinder guten Halt und nicht so schnell kalte oder nasse Füsse.
- \* Gummistiefel sind besonders in der kalten Jahreszeit ungeeignet, da die Füße darin rasch auskühlen.

### Rucksack

- \* Gut sitzender Rucksack mit Brustklicker und Deckel, der Körpergrösse des Kindes angepasst.
- \* **Essgeschirr in einem Sack: Suppenteller oder Chacheli, Löffel, Gabel.**
- \* Znüni und Ztrinke.
- \* Fast immer: Regenkleider
- \* Wasserdicht eingepackte Ersatzkleider: Socken, Unterwäsche, Leggings, evtl. Pulli. Zudem im Winter zwei Paar Ersatz-Handschuhe.
- \* Falls nötig Ersatz-Windel.
- \* Bitte alles mit dem Namen des Kindes anschreiben.
- \* Ein Plüschtierli darf mitkommen, wenn es dem Kind bei der Ablösung hilft. Es sollte im Rucksack gut Platz haben, damit das Kind unterwegs die Hände frei hat.

### Essen

- \* Znüni in einem Tupperware mitnehmen, damit es trocken bleibt und evtl. wieder mit nach Hause genommen werden kann.
- \* Bitte packt ein gut bemessenes Znüni ein, spielen im Wald macht hungrig.
- \* Ideal ist **Gemüse, Sandwich, Früchte, Riegel, Nüsse** etc. Weniger ideal sind Schoggi, Chips etc.
- \* Im Winter werden Früchte schnell sehr kalt, Zitrusfrüchte kühlen zusätzlich.
- \* Immer genügend Getränke mitgeben; im Winter ist warmer Tee ideal. Falls keine Thermosflasche vorhanden ist, kann die normale Flasche mit einer Wollsocke warmgehalten werden.
- \* Beim Mittagessen im Wald gilt: „Es git, was het“.

### Sicherheit und Gesundheit

- \* Für den Notfall haben wir ein Handy sowie eine Apotheke inkl. Notfallblätter dabei.
- \* **Allergien und Krankheiten** bitte immer mitteilen.
- \* Meldet euer Kind vorgängig beim Leitungsteam ab, wenn es nicht in den Wald kommt.
- \* Bitte informiert uns, wenn euer Kind von einer uns unbekannten Person abgeholt wird (z.B. Grosseltern).

## **Abholen & Bringen**

- \* Wir treffen uns am Waldrand bei der «Schiiterbiigi».
- \* Bitte kommt zu Fuss, mit dem Velo oder organisiert euch in Fahrgemeinschaften.
- \* Haltet euch an die Zubringerdienste und nutzt die blauen Zonen, wenn ihr mit dem Auto kommt.
- \* Fahrt bitte aus Rücksicht auf die QuartierbewohnerInnen langsam.
- \* Der Spielplatz zwischen Eggwaldstrasse und Treffpunkt ist privat und darf nicht genutzt werden.

## **Zecken & Fuchsbandwurm**

- \* Der Schutz vor Zecken ist Sache der Eltern.
- \* Zecken sind vom frühen Frühjahr bis im späten Herbst aktiv.
- \* Das Risiko eines Zeckenbisses kann durch entsprechende Kleidung minimiert werden: geschlossenes Schuhwerk, möglichst anliegende, langärmlige Kleidung. Hosen können in die Socken gesteckt werden. Auf heller Kleidung sind Zecken besser sichtbar.
- \* Sucht das Kind nach jedem Waldaufenthalt gründlich nach Zecken ab.
- \* Ausführliche Informationen erhaltet ihr auf den Webseiten des Bundesamtes für Gesundheit, der Suva oder auf der Zecken-App der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften.
- \* Wir informieren euch, wenn bei eurem Kind während der Waldzeit eine Zecke entfernt wurde.
- \* Vor dem Znüni und Zmittag werden die Hände gewaschen.
- \* Essbare Kräuter und Beeren werden vorzugsweise gekocht oder zumindest gut gewaschen.

## **Mücken**

- \* Die Mücken sind im Eggwald teilweise sehr aktiv.
- \* Wählt ein Mückenspray oder andere Mittel (Kokosöl, Schwarzkümmel...).
- \* Bewährt haben sich eingesprays langärmlige Kleider, Sonnenmützen und Halstücher.
- \* Wir essen teilweise unter dem Mückennetz Znüni und Zmittag, versuchen die Mücken mit Antibrumm, Düften und Rauch zu vertreiben.
- \* Wir sprühen den Kindern kein Antibrumm o.ä. auf die Haut. Lasst uns wissen, wenn wir eurem Kind kein Antibrumm auf die Kleider auftragen dürfen.

## **Toilette**

- \* Wir achten und schützen die Intimsphäre des Kindes beim Toilettengang und beim Wickeln.
- \* Wir wickeln die Kinder im Stehen. Bitte gebt als Ersatz darum keine Windelhöschen mit.
- \* Wir unterstützen die Kinder beim Toilettengang, wenn sie dies benötigen oder wünschen. Wir leiten sie dabei zu immer mehr Selbständigkeit an.
- \* Es entlastet die Kinder und auch das Leitungsteam, wenn sie etwas Übung darin haben, draussen Pippi zu machen. Wir bitten euch, dies mit eurem Kind zu thematisieren und zu üben.

## **Geburtstag**

- \* Wir feiern die Geburtstage quartalsweise und bringen dann einen kleinen speziellen Znüni mit.

## **Elterninformationen**

- \* Wichtige Infos werden per E-Mail oder Zettel frühzeitig kommuniziert.
- \* Mehrmals jährlich informiert die Waldpost über die verschiedenen Aktivitäten des Vereins.
- \* Nach den Herbstferien eine Elterninfo zum Thema Winter statt.
- \* Im Januar bieten wir Austauschgespräche an.
- \* Gerne dürft ihr euch jederzeit mit euren Fragen und Anliegen an uns wenden. So können wir einen Gesprächstermin vereinbaren.

## **Ferien**

- \* Wir richten uns nach den Schul- und Kindergartenferien Worb. Zusätzlich findet die Spielgruppe auch während der Sportwoche der Gemeinde Vechigen nicht statt.

## **Telefonnummern**

- \* Regula 079 306 26 07
- \* Angelika 078 922 77 02