



## *Infoblatt für die Waldspielgruppe Bärewald*

### ***Witterung:***

Die Waldspielgruppe findet bei jedem Wetter statt. Bei extremen Witterungsverhältnissen (Sturm, Gewitter, starken Niederschlägen, extremer Kälte) wird ein Rundtelefon gestartet und die Waldspielgruppe nach innen verlegt.

### ***Abwesenheit:***

Die Abwesenheit des Kindes (Krankheit, Ferien) ist rechtzeitig der Leitung bekannt zu geben.

### ***Ausrüstung und Bekleidung:***

Die richtige Ausrüstung ist das A und O für Spass und Vergnügen in der Natur. Schlechte Kleidung = Unwohlsein, Bewegungseinschränkung und Ablenkung = Misstimmung Bitte hält im Rucksack der Kinder Ersatzkleidung bereit, falls diese mal nötig wären. Aus diesem Grund habe ich nachstehend eine Checkliste zusammengestellt:

### ***Zwiebellook:***

Auf der Haut: Kleidung aus atmungsaktiven Textilien, z.B. so genannte Thermo-Unterwäsche.  
Mitte: Wärmeisolierende, atmungsaktive Zwischenschicht(en): Pullover, Fleece  
Aussen: Wind- und Regenabweisende Aussenschicht"

### ***Warme Jahreszeit***

- Lange Hosen, auch im Sommer als Zeckenschutz
- Langärmlicher dünner Pullover als Zeckenschutz
- Socken über die Hosen stülpen als Zeckenschutz
- Pullover oder Faserpelzjacke angezogen oder im Rucksack (im Wald ist es oft kühler als «draussen»!)
- Wanderschuhe oder gute Trekkingschuhe; wasserdicht, bitte keine Sandalen
- Kopfbedeckung
- Matschhose bitte fast immer anziehen (oder im Rucksack), da der Waldboden meist feucht ist

### ***Kalte Jahreszeit***

- Lange Thermohose
- Socken evtl. zwei Schichten
- Langärmlicher Thermopullover
- Hosen-Zwiebelschicht (Fleece), keine Strumpfhose, da evtl. Socken gewechselt werden müssen
- Pullover-Zwischenschicht (Fleece)
- Skianzug zweiteilig, wegen dem WC-Gang
- Ab Oktober den Kindern eine Kappe anziehen (70% der Körperwärme entweicht über den Kopf)
- Dünne Fingerhandschuhe oder solche zum Aufklappen, zum Essen und für feinmotorische Fähigkeiten
- Fausthandschuhe wasserfest und warm
- Winterschuhe, wasserfest und warm

***Bitte alle Sachen der Kinder anschreiben!***

## **Gesundheit**

Der regelmässige Aufenthalt im Freien stärkt das Immunsystem der Kinder.  
Eine Tetanus-Impfung (Wundstarrkrampf) wird empfohlen.

## **Zecken**

### **Ihr könnt eure Kinder vor einem Zeckenbiss schützen durch:**

- Tragen von langen Kleidern (Pulli in Hose und die Socken über die Hosenbeine ziehen)
- Helle Kleidung ist günstiger als dunkle, da man Zecken darauf gut erkennen kann.
- Kopfbedeckung
- geschlossene Schuhe
- Zeckenspray
- Absuchen des Körpers von Zecken nach jedem Waldaufenthalt (Frühling bis Herbst). Je schneller eine Zecke entfernt wird, desto geringer ist das Risiko einer Krankheitsübertragung.

### **Was tun, falls doch mal eine Zecke zubeissen konnte?**

- Zecken bevorzugen dünne warme Hautstellen, deshalb sollte man unter den Armen, in den Kniekehlen, am Hals, auf dem Kopf und in der Leistengegend besonders gründlich kontrollieren.
- Zecke rasch entfernen (mit einer Zecken-Pinzette oder Zeckenkarte so nah wie möglich an der Haut fassen und gerade herausziehen, Einstichstelle desinfizieren). Der Zeckenkörper darf nicht gequetscht werden, da sonst infektiöses Sekret über den Speichel in den Organismus gelangen kann.
- Datum und Einstichstelle notieren und während einem Monat kontrollieren
- Treten in dieser Zeit grippeartige Symptome mit Fieber und Kopfschmerzen oder eine Hautrötung um die Einstichstelle auf, ist der Arzt aufzusuchen.

## **Rucksack:**

Möglichst Wasserabweisend, gutschitzend, Träger die nicht abrutschen (Brustgurt)

## **Znüni:**

### **Warme Jahreszeit:**

Trinkflasche (3dl) mit einer kleinen Trinköffnung, damit keine Wespen unbemerkt hineinfliegen, keine Süssgetränke. Früchte oder Gemüse, Sandwich etc.

Znüni bitte in eine Plastikbox verpacken, damit kein Abfall im Wald unbemerkt verloren geht.

### **Kalte Jahreszeit:**

Bitte immer ein warmes Getränk in einer Thermosflasche mitgeben. Wenn keine Thermosflasche vorhanden ist, kann die Trinkflasche in eine Socke gepackt werden, damit das Getränk warm bleibt. Dörrfrüchte und Nüsse ersetzen im Winter frische Früchte. Bitte keine Citrusfrüchte (Mandarine etc.), diese gefrieren schnell, die in den Früchten enthaltenen ätherischen Öle wirken kühlend.

## **Geburtstag im Wald:**

Wir feiern jeweils mit den Kindern im Wald Geburtstag. Die genauen Daten werden mit den Eltern besprochen. Wenn ihr möchtet, dürft ihr eurem Kind an diesem Tag einen Znüni (Selbstgebackenes, Weggli mit Schoggistängeli, Päckli Guetzli, Muffins, Popcorn etc.) für die ganze Gruppe mitgeben. Kinder verteilen gerne etwas an ihre Gspändli.

## **Hund:**

Dax begleitet in der Waldspielgruppe die Kinder im Bärenwald. Er ist ein tolles Gspändli, Freund und auch in traurigen Momenten ein guter Partner.  
Die Kinder sowie Dax können viel voneinander lernen.

