Merkblatt für den Umgang mit Kälte

Auch bei Kälte geniessen die Kinder den Aufenthalt im Wald! Vorausgesetzt, sie haben warm genug. Bei kaltem Wetter ist dies massgebend für die Kinder! Die Waldspielgruppenleiterinnen sind hier auf eine gute Zusammenarbeit mit den Eltern angewiesen. Sie kennen diverse Tipps und Tricks wie die Kinder warmgehalten werden können. Für die Kleidung sind sie jedoch auf die Eltern angewiesen und verlassen sich auf eine gute Ausrüstung der Kinder. Wir behalten uns vor, schlecht oder ungenügend angezogene Kinder, nicht mit in den Wald zu nehmen.

Kleidung

Schuhe: Gefütterte, warme, wasserdichte Schuhe, groß genug, um sie mit warmen Socken anzuziehen. Am besten reicht der Schaft der Schuhe ca. 10 cm über den Knöchel.

Zwiebellook: Mehrere dünne Kleidungsschichten übereinander tragen. (z.B. Thermounterwäsche, Rollkragenpulli, Faserpelz/Wollpulli, die letzte Schicht muss wasserdicht sein). Die Luftschichten zwischen den Kleidungsstücken wirken isolierend- also nicht zu enge Kleider übereinander ziehen. Bei Bedarf kann eine Schicht abgezogen werden. Wir empfehlen keine Baumwolle (v.A. nicht direkt auf der Haut!), da Baumwolle die Nässe aufsaugt und nass bleibt. Die besten Erfahrungen machen wir mit Thermounterwäsche aus synthetischen Fasern oder Unterwäsche aus Merino-Wolle. Sie regulieren den Temperatur- und Feuchtigkeitshaushalt optimal. Leggins und Socken sind geeigneter als Strumpfhosen. So können nasse Socken gewechselt und kalte Füsse gewärmt werden. Jeans sind nicht zu empfehlen!

Kopfbedeckung: Die Kappe ist sehr wichtig. Der Kopf des Kindes sollte immer warm bleiben. Wir empfehlen eine Sturmmütze mit seitlichen Ohrenklappen und Bändel zum Binden unter dem Kinn. Zusätzlich ist eine Kapuze sinnvoll, denn auch hier gilt der Zwiebellock als bewährter Wärmespeicher. Anstelle einer Kapuze eignet sich auch ein Regenhut mit breiter Krempe um den Nacken trocken zu halten.

Um den Hals: Das Halstuch am besten nicht zu voluminös. Es genügt hier ein Rollkragenpulli mit einem zusätzlichen Schlauch-Tuch um den Hals. Wichtig dabei ist, dass das Halstuch ganz in die Jacke gepackt werden und die Kapuze über den Kopf getragen werden kann.

Handschuhe: Die Handschuhe sind ebenfalls massgebend für das Erlebnis des Kindes im Winterwald. Wir empfehlen 2 Paar gefütterte und wasserdichte Fausthandschuhe, welche bis zum Ellbogen über die Ski-Jacke gezogen werden können. Zusätzlich 2 Paar feine Fingerhandschuhe einpacken. Mit diesen wird das Kind am Mittag essen.

Regenbekleidung: Regenhosen mit Steg, für unter den Schuhen durch, haben sich besonders gut bewährt. Der Fuss bleibt eher trocken weil die Hose nicht nach oben rutschen kann.

Ersatzkleider: 1 Kappe, 1 Paar Socken, 1 Paar Handschuhe, alles in einem Plastiksack mit Zip, klein zusammenlegen und im Rucksack mitgeben.

Vorbereitung Zuhause

Gesicht, Hände und Füsse mit wasserfreier Créme (Vaseline, Kälteschutzcréme z.B. Weleda Coldcream) einreiben.

Getränke

Die Getränke sollten trinkheiss in einer Thermosflasche sein. Heisswasser oder Tee ist beliebt. Ingwer, Zimt, Glühweingewürz... oder Fencheltee, Kamillentee wärmen. Früchtetee und Pfefferminz geben eher kühl.

Genügend Schlaf

Schlaf ist für die Kinder vor den Waldtagen besonders wichtig. Ausgeruhte Kinder haben mehr Energie sich zu bewegen und frieren nur schon dadurch weniger. Die Erfahrung zeigt, dass der Aufenthalt der Kinder im Winterwald eine bereichernde Herausforderung ist, an der Sie wachsen können!

Wir freuen uns auf den Herbst-Winterwald!

Herzlichst,

Edwina & Samantha