



Halenky, z.s., Halenkovice 252, 763 63, IČ 08888299

Základní doporučené vybavení dítěte v Lesním klubu Jadérko

Vybavení do jurty - trvale umístěno v jurtě

Každé dítě bude mít v jurtě svou bedýnku na ukládání věcí. V té by mělo mít – **VŠE PODEPSANÉ**:

- náhradní oblečení včetně obuvi - rodič přizpůsobuje aktuálnímu počasí a roční době. Náhradní oblečení musí být kompletní náhrada oblečení, které má dítě v danou chvíli na sobě. Při vyzvedávání dítěte je dobré zkontrolovat, co z vybavení bylo přes den použito a co je nutné doplnit.

- přezůvky
- gumáky
- karimatka
- spacák/deka (případně polštářek) – za čistotu odpovídá rodič
- oblečení na spaní (není nutné)
- hrníček (vhodný do myčky - plecháčky s dírkou v oušku jsou nevhodné)

Vybavený batůžek – na výpravu ven

- všechny věci **PODEPSANÉ**
- batůžek nepromokavý, s přezkou přes hrudník a ideálně i polstrováním
- nepromokavý podsedák (kousek karimatky, nebo se dají koupit skládací) – máme v jurtě náhradní
- láhev na pití, kterou si děti umí otevřít samy (v zimě termosku)
- svačinu na dopoledne v krabičce, kterou dokáže dítě samo otevřít (prosíme bez sladkostí, které děti odvádějí od jídla, např. sušené ovoce je ok)
- kapesníky
- pláštěnka
- pokrývka hlavy (čepice, kukla, klobouk)
- náhradní ponožky a spodní prádlo, v zimě náhradní rukavice (vše v nepromokavém obalu)

Principy oblékání

Vybavte děti takovým oblečením, u kterého nevádí ušpinění či případné poškození. Děti při oblékání vedeme k co největší samostatnosti, proto je vhodné takové vybavení, které si děti dokážou obsloužit samy (suché zipy na botách, pokud se ještě neučí zavazovat tkaničky, apod.)

Základem oblékání je cibulovité vrstvení (lépe více slabších vrstev než jedna tlustá).

Funkční vrstva – vnitřní vrstva, nejbliže k tělu - odvádí vlhkost od pokožky, i když se dítě zpotí, dále hřeje - ideální je vlna, merinovina, hedvábí

Střední zateplovací vrstva - např. vlněné či fleecové svetry a mikiny

Vnější izolační vrstva – nepromokavé, ale prodyšné kalhoty a teplá, prodyšná bunda (membrány, softshell). Do hodně blátivého počasí jsou vhodné i „blátáky“ = pogumované oblečení – ale pozor na to, že není prodyšné a často také dost nehřeje, nenahrazuje dobře oteplováky



Halenky, z.s., Halenkovice 252, 763 63, IČ 08888299

Tipy pro oblékání

Neuvádíme plný výčet, ale hlavní tipy pro vhodné oblečení do terénu kromě běžného.

Zima

- membránové boty či sněhule – nesmí tlačit a je třeba dbát i na šířku boty, aby dětem nebyla zima
- do bot vlněné ponožky
- podvlíkačky – lepší než punčochy – v případě mokrých bot, stačí převléct ponožky
- softshellové zateplené kalhoty nebo oteplovačky X kombinézy nejsou vhodné na venkovní čůrání!
- kukla či čepice + nákrčník (šála se dětem hůř motá a může se zachytit o větev, apod.)
- nepromokavé rukavice – palčáky děti nazují snáze a lépe hřejí, dobré je, když mají prodloužený okraj, který se přetáhne přes rukávy

Děšť

- nepromokavé membránové boty nebo gumáky + boty na přezutí na odpoledne (není dobré být v gumácích celý den)
- nepromokavá bunda (pogumovaná nebo PUL zátěr) nebo pláštěnka (ta vždy s sebou)
- příjemný je i klobouček proti dešti

Horko

- pokrývka hlavy
- tričko, kraťasy, mikina/větrovka
- sandálky se špičkou a patou nebo plátěné tenisky