

Doporučené vybavení pro děti do LK Veselá sýkorka

Batož a jeho obsah:

Obsah batohu:

- Láhev na pití/v chladných měsících termoska
- Krabička s dopolední a odpolední svačinou (odpolední svačinku budeme nechávat v zázemí)
- Pláštěnka
- Látkový sáček na "poklady"
- V chladných měsících 2-3 páry rukavic - vodná je kombinace materiálů: např. pletené + softshellové (či jiný nepromokavý materiál)

Doporučujeme batoh s nastavitelnou délkou ramenních popruhů a s prsním popruhem (osvědčené značky jsou např. Affenzahn, Deuter Kids, Boll).

V zázemí by mělo mít každé dítě uskladněné:

- Náhradní oblečení, odpovídající roční době, jehož stav kontrolují rodiče (spodní prádlo i svrchní vrstvy)
- Gumáky (v chladném období gumáky se zateplenou vložkou)
- Spací pytel v dětské velikosti
- Polštářek
- Ručníček s poutkem na pověšení

Spací pytle průvodci předávají rodičům 1x měsíčně k údržbě, při znečištění v případě potřeby předávají průvodci rodičům prádlo ihned při vyzvedávání dítěte.

Další vybavení

Děti si mohou do klubu nosit 1 věc "pro sladký spánek", např. oblíbenou hračku, mámom vonící šálu nebo třeba dečku. Tuto věc děti při příchodu uloží na své místo v maringotce (aby se neušpinila a děti měly volné ruce), na odpočinek si ji mohou brát s sebou.

Pro slunečné dny je nezbytností kšiltovka nebo klobouk. V případě slunečného počasí je vhodné zvážit potřebu dítěte použít opalovací krém a přinést vyzkoušený krém průvodcům.

Oblékání dětí:

Oblíbili jsme si dvě věty z prostředí lesních školek:

"Neexistuje špatné počasí, pouze špatné oblečení" a "oblečení je potřeba oblékat ve vrstvách (jako cibule :))".

Je vždy lepší oblékat dětem více tenčích, funkčních vrstev, aby si je mohly dle potřeby oblékat a svlékat. V zimě je potřeba více vrstev, v některých případech až 6 (košilka, termoprádlo, svetr, mikina, bunda, pláštěnka).

V chladném počasí je základ, aby byla spodní vrstva hřejivá, vhodné je např. merino, bambusové nebo moderní funkční termoprádlo.

Pro střední vrstvu se často využívá jako materiál fleece nebo vlna. Zda je potřeba více, než jedna střední vrstva (např. jedno tričko navíc) záleží na aktuálním počasí a odolnosti dítěte, nicméně důležité je, aby se dítě mohlo volně pohybovat.

Vrchní vrstva musí být především nepromokavá a větruvzdorná, softsheel je vhodný při kratším nebo méně intenzivním dešti, při vytrvalejším dešti je nutná pláštěnka nebo pogumované oblečení. Je důležité, aby byly dobře utěsněné přechody, kterými by mohl vniknout k tělu sníh nebo voda, tzn. svrchní kalhoty by měly mít gumičku, kterou lze přetáhnout přes obuv a rukavice je ideální zastrčit pod lem bundy.

Na hlavu se v zimě dobře osvědčují kukly, které kryjí i krk, v dešti a sněhu přes kuklu může mít dítě nepromokavou kapuci nebo čepici. Kromě kukly funguje také kombinace čepice + nákrčník (tunel). Šály nejsou příliš vhodné, protože dostatečně nedrží na místě.

I v teplém počasí je vhodné dítěti obléct nebo přibalit do batohu více lehkých a tenkých vrstev, včetně dlouhých rukávů a nohavic, aby si mohlo dítě regulovat oděv při přechodu např. do lesa/z lesa nebo při změně počasí.

Obuv:

Do deštivého počasí jsou potřebné holínky, do zimy zateplené holínky nebo rovnou sněhule s gumovou spodní částí. Doporučujeme holínky odlehčené a s dostatečným nadměrkem, aby měla noha prostor do délky i do šířky, pro zachování tepelného komfortu. Vhodné jsou do zimy vlněné ponožky, případně ponožky bavlněné a přes ně vlněné. Výhodou vlny je, že hřeje, i když je mokrá. Při správném obutí a oblečení není důvod vyhýbat se sněhu ani loužím a je možné si užít tu správnou zábavu. :)

V teplém počasí je vhodná prodyšná, avšak uzavřená obuv. Otevřené boty ani sandály s otvory do terénu nedoporučujeme. Dětem se mohou dovnitř dostávat kamínky a další přírodní maličkosti, které způsobují velký nekomfort až oděrky a puchýře na nohou. Děti si mohou boty zouvat a chodit naboso, pokud to terén a jejich odolnost dovolí. :)

Kvalitní oblečení lze sehnat i na různých bazarech. Mezi doporučované značky oblečení patří například: Reima, Didrickson, Dupeto, Pidilidi, eshop Minimol.cz, Lidl, Tchibo, pogumované oblečení lze sehnat i v Kiku. Odlehčené holínky s vyndavací zateplovací vrstvou jsou například: Camminare, Demar Marmut, Crocs.

Tento dokument budeme neustále upravovat a doplňovat dle aktuálních potřeb a zkušeností.