



# Tipps und Tricks für die richtige Kleidung im Wald

Ob Winter oder Sommer, generell ist es empfehlenswert, die Kinder im sogenannten Zwiebelprinzip anzuziehen. Mehrere Schichten sind vor allem in der Übergangszeit (Frühling und Herbst) sinnvoll, in denen es morgens durchaus noch kühl und nass sein kann, gegen Mittag die Sonne dann doch ihre Wirkung zeigt. Im Wald ist es meist auch immer ein paar Grad kühler und Kleidung ausziehen kann man dann immer noch.

## Übergangszeiten Frühjahr/Herbst:

**Unterwäsche:** Wolle/Seide Unterwäsche\* bzw. atmungsaktive-, / Funktionsunterwäsche eignet sich besonders gut, da sie körpereigene Wärme speichert und Feuchtigkeit nach außen abgibt. Im Sommer hat es einen kühlenden Effekt und im Winter einen wärmenden. Baumwolle kühlt schwitzende Kinder schnell aus.

### Hosen:

- Für **Regenwetter:** atmungsaktive, wasserdichte Outdoorhosen/Regenhosen. Atmungsaktive Kleidung mindert das Schwitzen und somit das Auskühlen der Kinder.
- Für **trockenes** Wetter: robuste Arbeitshosen/Outdoorhosen

### Jacken:

- Bei **Regenwetter:** atmungsaktive, wasserdichte Regenjacken.
- Für **trockenes** Wetter: Fleecejacken/Softshelljacken

### Schuhe:

- **Knöchelhohe** Wanderschuhe mit Goretex-Membran haben sich als sehr gut geeignet bewiesen. Diese Schuhe sind wasserabweisend.
- Für **regnerische** Tage sind zusätzlich Gummistiefel notwendig. Hier ist wichtig darauf zu achten, ob das Kind breite oder schmale Füße hat, da es unterschiedliche Modelle gibt. So fallen Wanderungen in den Gummistiefeln einfacher.

### Kopfbedeckung:

- Jersey Mützen, Buffs (Multifunktionstuch) oder dünne Mützen/Kappies

## Sommer:

### Pullover:

- Zum Schutz vor Mücken und Zecken können auch im Sommer langärmelige Oberteile getragen werden. Aber auch T-Shirts sind erlaubt.

### Hosen:

- Lange Hosen sind Pflicht, da sich die Kinder schnell an Bäumen und im Unterholz verletzen können.

### Schuhe:

- Geschlossene, knöchelhohe Wanderschuhe sind auch im Sommer nötig. Es ist sinnvoll die Socken als Schutz vor Zecken über die Hose zu ziehen.

Kopfbedeckung: dünne Kappen (mit Nackenschutz)

Tipp gegen Zecken: Es gibt unterschiedliche Zeckensprays, welche auf chemische Weise wirken. Hier ist die Wirkdauer zu beachten, manche wirken nur 2-3 h, andere länger.

Wer auf den Einsatz chemischer Mittel verzichten möchte, kann sein Kind an Hals und Nacken, hinter den Ohren und an den Armen mit z.B. Kokosöl einreiben.

## Winter:

### Unterwäsche:

- Wolle/Seide, Funktions-, und Thermounterwäsche sind aufgrund der wärmeregulierenden Eigenschaft für den Winter gut geeignet. Für richtig kalte Tage eignet sich auch Unterwäsche aus reiner Schurwolle oder alternativ dünne Fleece Hosen unter der Schneehose. Strumpfhosen sind nicht geeignet, da bei evtl. nassen Füßen das komplette Kind ausgezogen werden muss.

### Pullover:

- Fleece Pullover, Schurwollpullover oder Wollwalk. Kleidung aus Schurwolle ist besonders atmungsaktiv und temperatenausgleichend und hält das Kind richtig warm.

### Hosen:

- Über der Wolle/Seide Hose (Leggins) oder Fleece Hose eignen sich gefütterte Schneehosen oder Regenosen. Von Vorteil ist es, wenn die Hosen einen verstellbaren Bund haben und KEINE Hosenträger, da das Kind beim Toilettengang die Jacke anbehalten kann, damit der Oberkörper nicht auskühlt.

### Jacken:

- 3 in 1 Jacken können ganzjährig getragen werden. Sie bestehen aus einer Innenjacke, meist aus dickem Fleece und einer wasserdichten Außenjacke, die im Winter ineinander gezippt werden.
- Alternativ gibt es normale dicke Winterjacken in Kombination zur Schneehose. Hier sollte drauf geachtet werden, dass die Jacke Wasserdicht und atmungsaktiv ist.

### Schuhe:

- Outdoor Winterstiefel haben sich gut bewährt. Zusätzlich können Schuheinlagen aus Lammfell eingesetzt werden, das hält die Füße warm. Alternativ gibt es mit Lammfell gefütterte Gummistiefel, welche einen guten Halt bieten und täglich getragen werden können.

**Kalte Kinderfüße in guten Schuhen?** Das liegt an den Socken. Normale Baumwollsocken spenden keine Wärme. Sobald die Füße beginnen zu schwitzen, kühlen sie aus.

Günstige Alternative zu Baumwollsocken sind Socken aus einer Mischung Merinowolle und Synthetik, oder auch reine Schurwollsocken.

Beispiel solcher Socken sind Smartwool Socken, welche die folgenden Funktionen haben:

- Smartwool/Merinoprodukt
- Temperatur Regulierung
- Atmungsfähigkeit
- Geruchsfreiheit

Smartwool ist eine natürliche Faser, die im Sommer kühl und im Winter warmhält. Smartwool transportiert Feuchtigkeit besser als synthetische Fasern und sorgt damit für Trockenheit, Komfort und Geruchsfreiheit.

Bei der Anschaffung sind 2 paar Socken völlig ausreichend. Wenn nötig, werden abends die Socken per Hand ausgewaschen und sind am nächsten Tag wieder einsatzbereit. Preis pro Sockenpaar ca 7-9 Euro.

### Kopfbedeckung:

- Für ein stark und schnell schwitzendes Kind sind Wollmützen/Helmmützen aus Schurwolle oder Wollfleece super geeignet. Alternativ sind normal gefütterte Fleece Mützen gut und halten den Kopf ebenfalls schön warm.

### Handschuhe:

- Handschuhe mit **langem Schaft** sind besonders gut geeignet. Sie bieten einen tollen Abschluss zur Jacke und können im besten Fall noch zugezogen werden.

### Pflegehinweise:

- Outdoor Kleidung sollte in keinem Fall öfters gewaschen werden. Waschen am Besten immer nur in den Ferien. Ist die Kleidung stark verschmutzt, entweder eintrocknen lassen und ausbürsten, oder direkt nach dem Waldeinsatz mit dem Gartenschlauch abspritzen. Wird beim Waschen normales Waschmittel verwendet, ist nach wenigen Malen die Imprägnierung ausgewaschen und die Kleidung ist u. U. nicht mehr wasserdicht. Beim Waschen in der Waschmaschine eignen sich spezielle Waschmittel, welche die Kleidung zusätzlich imprägnieren. Beispiel, NIKWAX Tech Waschmittel.
- Wolle/Seide und Schurwollkleidung sollte am Besten mit der Hand und klarem Wasser ausgewaschen werden. Spezielles Wollwaschmittel kann verwendet werden.

Bei Fragen zur Bekleidung und Ausrüstung, wendet euch gerne an die Erzieher/innen und an die anderen Waki-Eltern☺