

Zecken-, Sonnenschutz, Bekleidung



Wald-Spielgruppe Kägeböge

Liebe Eltern

Die Themen Zecken-, Sonnenschutz und Bekleidung sind für ihr Kind sehr wichtig, um sich während der Spielgruppenzeit in der Natur und im Wald wohlfühlen zu können.

Zeckenschutz

Zecken sind vom Frühling bis Ende Herbst (ab 7° Celsius) aktiv. Zecken warten auf Gräsern, Sträuchern und im Dickicht und gelangen durch abstreifen auf ihren nächsten Wirt.

Das Bedecken der Haut stellt den besten Schutz gegen Zecken dar. Wenn die Hosen in die Socken gesteckt werden ist das ein zusätzlicher Schutz. Das Tragen eines Hutes mit Nackenschutz leistet gute Dienste gegen Zecken. Man stellte fest, dass dunkle Kleidung Zecken eher anzieht, als helle. Die Chance, dass die Zecken (3mm) oder Nymphen (1mm) auf heller Kleidung, bevor sie stechen, entdeckt werden ist höher.

Der sicherste Schutz nach einem Aufenthalt in der Natur (Park, Wiese, Wald, bei Sträuchern) ist das Absuchen nach Zecken. Zecken stechen gerne an feuchtwarmen Stellen, wie z.B. Achselhöhlen, Armbeugen und bei Kindern, unter 140 cm Körpergrösse, gerne auch am Haaransatz.

Da Zecken auch auf der Kleidung problemlos einige Wochen überleben können, empfiehlt es sich die Kleider während ca. 36h bei minus 15 Grad einzufrieren. Zecken sterben beim Waschen der Kleidung erst ab 60°Celsius.

Von der «zeckenliga.ch» wird das Führen eines Zeckentagebuchs empfohlen. Die «zeckenliga.ch» hat eigens dafür eine App «Zecke» entwickelt, welche wir sehr empfehlen können.

Wir führen immer das Zeckenschutzmittel AntiBrumm Zecken Stopp, welches bereits bei Kindern ab 1 Jahr angewendet werden kann, mit. Die Erziehungsberechtigten entscheiden ob wir es anwenden sollen oder nicht.

Wir empfehlen:

- **eine Kopfbedeckung (mit Nackenschutz) sollte draussen immer getragen werden**
- **immer langärmelige Oberbekleidung sowie lange Hosen anziehen (ab 7° Celsius)**
- die Anwendung eines Zeckenschutzmittels kann hilfreich sein
- **das Kind nach jedem Aufenthalt im Park, Wiesen, bei Sträuchern oder im Wald nach Zecken absuchen**

Wenn wir in der Spielgruppe / bei den Naturforschernachmittagen einen Zeckenstich bemerken entfernen wir die Zecke, markieren die Stelle und informieren die Eltern darüber.

Sonnenschutz / Kopfbedeckung

In der **warmen Jahreszeit** halten sich die Kinder meist öfter und länger im Freien auf. Wir bitten darum, dass dem Kind ein Sonnenhut und allenfalls eine Sonnenbrille in die Spielgruppe mitgeben wird. Wir empfehlen einen gutsitzenden Sonnenhut mit Nackenschutz.

Es erleichtert uns die Arbeit sehr, wenn das Kind vor dem Spielgruppenbesuch mit Sonnencreme eingerieben wird. Falls es vergessen ging, haben wir in der Spielgruppe Sonnencreme Kids 50+. Dies ist aber keine Sonnencreme für speziell empfindliche Haut oder Neurodermitis, sondern einfach eine aus dem Detailhandel.

Wir achten darauf, dass es draussen schattige Plätze gibt und animieren die Kinder zu trinken.

In den **kälteren Jahreszeiten** tragen wir Mützen, da ein unbedeckter Kopf den grössten Wärmeverlust darstellt. Eine Kapuze ist allenfalls eine Ergänzung dazu aber keine Alternative zur Mütze, da sie die Bewegungsfreiheit einschränkt.

Bekleidung

Gerade für den Aufenthalt draussen, bei allen Wetterlagen, ist eine angemessene Kleidung für das Wohlbefinden des Kindes elementar.

Grundsätzliches

Bitte dem Kind für die Spielgruppenteilnahme praktische und bequeme Kleidung anziehen, die schmutzig und farbig werden darf. Wir empfehlen immer dieselben Kleider anzuziehen, so ist es nicht schlimm, wenn beim Spielen und Werken ein Fleck oder ein Loch entsteht.

Wir halten uns bei jedem Wetter draussen auf. Es empfiehlt sich den Zwiebel-Look anzuwenden, da bei viel oder wenig Bewegung und ändernder Temperatur, an- oder ausgezogen werden kann (siehe Zwiebel-Look).

Es gibt für kleine Kinder nichts Schlimmeres als kalte Füsse und Hände.

Bitte bei jeder Jahreszeit ein Paar Handschuhe mitgeben sowie zwei Paar Ersatzsocken. Anstelle von Strumpfhosen sollten lange Unterhosen und Socken angezogen werden. So können einfacher Füsse gewärmt oder nasse Socken gewechselt werden.

Es ist sinnvoll, wenn das Kind eine Sitzunterlage mitbringt.

Das Kind bringt die, auch roh essbare Zwischenmalzeit, selbst mit, wir machen nicht immer ein Feuer, siehe Aufzählung kühlende, wärmende Tee, Gewürze, Nahrungsmittel. Es genügt, wenn 0.25 l Getränk mitgebracht wird, wir haben immer auch Wasser dabei.

Das Gewicht des gepackten Rucksacks sollte 1/10 vom Körpergewicht des Kindes nicht überschreiten.

Wir führen immer folgende Ersatzkleider (für Notfälle) mit:

- eine Regenjacke (in den kalten Jahreszeiten gefüttert)
- ein Paar Matschhosen (in den kalten Jahreszeiten gefüttert)
- eine Fleecejacke
- ein Baumwollshirt
- Unterwäsche
- Baumwollsocken
- ein Paar Trainerhosen

Zwiebel-Look bedeutet mehrere dünne Schichten übereinander. So kann schnell, z. B. nach starker Bewegung, eine Schicht ausgezogen und später wieder angezogen werden. Je kälter das Wetter ist, umso wichtiger ist es, dass die wärmste Schicht direkt auf der Haut angezogen ist, z.B. die Woll-, Seide-, Thermo-Schicht direkt auf der Haut. Ist einem zu warm kann durch die veränderte Reihenfolge der Schichten die Temperatur ausgeglichen werden.

Auch beim Zwiebel -Look muss die Beweglichkeit erhalten bleiben.

Näheres zum Zwiebel-Look siehe auch «www.kleinerwaldfreund.ch» oder lasst Euch beraten z.B. beim SportXX. Die Migros schult ihre Mitarbeiter speziell in Bezug auf die Teilnahme einer Waldspielgruppe.

Handschuhe dienen nicht nur zum Wärmen der Hände, sondern auch als Schutz vor Verletzungen zum Beispiel beim Bauen mit scharfkantigen Steinen.

Jedes Kind sollte darum **immer** mindestens ein Paar Handschuhe dabei haben. Dafür eignen sich dünne Fingerhandschuhe aus Microfaser, Baumwolle oder Wolle.

Im **Winter** brauchen die Kinder mindestens zwei Paare Fingerhandschuhe (aus Wolle oder Microfaser) und ein Paar wasserdichte Fäustlinge. Die Fäustlinge sollten so gross sein, damit sie über die anderen Handschuhe angezogen werden können. Zu eng oder zu klein isoliert nicht und lässt die Kälte durch!

Das **Schuhwerk** ist entscheidend beim Erkunden am Bach, auf Blättern, rutschigen Steinen, weichem, matschigem Boden. Am geeignetsten sind Wander- oder Trekkingschuhe. Bitte atmungsaktive, wasserdichte Modelle mit gutem Profil wählen. Im Sommer können dies auch Barfusschuhe z.B. Wildlinge, sein.

Bei **Regenwetter** sind Gummistiefel **NIE** eine Alternative. Sie bieten keinen Halt im Schuh und auch nicht auf rutschigem Untergrund, zudem lassen sie die Kälte (auch wenn sie gefüttert sind) innert Minuten zu den Füßen durch.

Im **Winter** ist darauf zu achten, dass die wasserdichten, gefütterten, atmungsaktiven Winterschuhe mit gutem Profil nicht zu klein bemessen sind. Allenfalls ein zweites Paar Socken (Wolle direkt auf die Haut) oder eine zusätzliche Lammfellsohle in die Schuhe legen. Achtung!! Die Bewegungsfreiheit der Zehen muss gewährleistet sein (Bewegung wärmt). All das gibt nur warm, wenn genügend Platz vorhanden ist. Enganliegende Schuhe transportieren die Kälte zu den Füßen.

Feuchtes Wetter und Regen

Im Wald ist es oft feucht und kühler als auf der offenen Fläche und in den Wiesen liegt morgens noch Tau, darum empfehlen wir Regenkleider überzuziehen oder diese stets mitzugeben. Sie schützen auch vor Schmutz. Das «Bislä» ist einfacher, wenn die Regenhosen keine Latzhosen sind.

Oft stört eine Kapuze die Beweglichkeit beim Spielen und Erleben. Ein Regenhut wäre sinnvoller.

Kühlende, wärmende Getränke / Nahrungsmittel

Bei den Zwischenmalzeiten und mitgegebenen Getränken macht es besonders während den kalten Jahreszeiten Sinn, ein warmes und wärmendes Getränk und wärmende Nahrungsmittel, oder ein Nahrungsmittel mit wärmenden Gewürzen mit zu geben.

Das können z.B. Ingwertee mit Zimt oder Weihnachtstee mit Zimt und Pfeffer, Apfelschnitze mit Zimtpulver, ein kandiertes Ingwerstückchen sein.

Ingwer, Zimt, Pfeffer wärmt. Pfefferminze, Fruchtschalen, Hagenbutte, Zitronenmelisse kühlt.

Nüsse, Dörrfrüchte wie Datteln, Feigen, getrocknete Aprikosen, Sultaninen, sind Citrusfrüchten, Äpfeln, Birnen, Gurken, Tomaten, vorzuziehen,

Brot, Käse, Wurst (z.B. Landjäger) wirkt eher wärmend.

Bei kaltem Wetter ist auch ein «Täfeli» Schokolade oder zwei Guetzli oder ein Getreideriegel eine gute Idee und Ergänzung zu z.B. einer Karotte oder etwas rohem Blumenkohl.

**Kinder entdecken die Welt.
Angespornt von ihrer Neugier,
aufmerksam begleitet von uns.
(OR FBBE)**

3.2020/er