

- **Znüni für kaltes Wetter**

- 1 warmes Getränk in einer kleinen Thermosflasche
- Etwas zum Bräteln  
(ein Cervelat oder ein Wienerli kann zur Not auch kalt gegessen werden.)
- Dörrfrüchte, Nüsse, DarVida, Sandwich eignen sich auch sehr gut
  
- KEINE Gurken, Mandarinen, Orangen, Rüeblis und Bananen  
(sie haben wegen ihrer natürlichen Eigenschaften eine kühlende Wirkung)

### **Spielgruppenleiterinnen**

Unsere Waldspielgruppenleiterinnen stehen Ihnen bei Fragen, Informationen oder Anregungen gerne zur Verfügung:

Daniela Zehnder                      079 518 67 39

Gisela Walther                      076 405 31 18

Wir freuen uns auf eine spannende Zeit im Wald!

# WaldSpielgruppe



Informationsbroschüre der Spielgruppe Tatzelwurm



## AnziehSachen

Voraussetzung für den Spass im Wald ist die richtige Ausrüstung. Die Kleider sollten robust sein, gut abschliessen (Zeckenprävention) und schmutzig werden dürfen. Nasse Hände und Füsse verderben an kalten Tagen den Spass in der Natur. Im Wald ist es immer kühler als in der Sonne. Wir empfehlen folgende Kleidung:

- **Sommer**

- Festes, geschlossenes Schuhwerk (keine Sandalen)
- Bequeme, lange Hosen
- Langarmshirt

- **Bei Regen**

- Wasserdichte Regenhosen und Regenjacke
- Achtung: in Gummistiefeln gibt es schnell kalte Füsse

- **Im Frühling, Herbst und Winter**

In der kühlen Jahreszeit eignet sich der Zwiebellook, das heisst mehrere Schichten Kleider übereinander, die je nach Temperaturschwankungen aus- oder angezogen werden können.

- Thermounterleibchen
- Thermo- oder lange Unterhosen sind Strumpfhosen vorzuziehen (nasse Socken können gewechselt werden)
- Mütze  
(ein grosser Temperaturverlust erfolgt über den Kopf)
- Handschuhe  
(idealerweise sind Reservehandschuhe und Socken im Rucksack)
- Bei Nässe ist die äusserste Schicht wasserdicht
- Wasserfeste, warme, genügend grosse, bequeme Schuhe mit gutem Profil  
(bei zu wenig Bewegungsfreiheit der Zehen gibt es kalte Füsse)

## SchlechtwetterProgramm

Wir gehen bei jedem Wetter in den Wald, ausgenommen bei:

- Sturmwind
- Gewitter
- Extremer Kälte

Ab einer Aussentemperatur von  $-5^{\circ}\text{C}$  wird die Spielgruppendauer auf 1.5 Stunden gekürzt. Ab einer Aussentemperatur von  $-10^{\circ}\text{C}$  wird die Durchführung gestrichen.

**Bei Absage erfolgt eine Telefonkette.**

## WaldAusrüstung

Zur Ausrüstung gehört ein gut sitzender Rucksack, der wasserabweisend ist und einen Brustriemen besitzt (kann auch nachträglich angenäht werden). Der Brustriemen verhindert das Herunterrutschen der Schulterträger.

In den Rucksack gehören:

- **Ersatzkleider**

- Unterhosen
- Socken, lange Unterhosen im Winter
- Handschuhe (evtl. ganz dünne eignen sich gut im Frühling und Herbst)
- Evtl. ein Trösterli

- **Znüni für warmes Wetter**

- 1 Getränk in gut verschliessbarer Trinkflasche
- Etwas zum Bräteln oder ein Sandwich, Gemüse, Früchte, DarVida etc.  
(die Kinder brauchen im Wald viel mehr Energie!)