



VYBAVENÍ PRO DĚTI DO LESNÍ ŠKOLKY

Pobyt venku

- **voděodolné (pláštěnka, softshell) a prodyšné oblečení**, spodní vrstvy - bavlna, prádlo odvádějící vlhkost
- **Boty**
 - 1 x boty na přezutí do zázemí**
 - 1 x kotníčkové plné boty/otevřené pevné boty (podle ročního období a počasí)**
 - 1 x holiny**
- do zimy a mokra - **více prodyšných vrstev (vlna/termoprádlo, mikina, nepromokavé, zateplené kalhoty a nepromokavá prodyšná bunda), nepromokavé boty, dva páry rukavic (dle počasí - podzim úplet, zima - palčáky)**
- **batůžek** – nejlépe s upravitelnou délkou popruhů a s prsním popruhem, kus karimatky nebo jiného podsedáku na sezení v lese
- do teplého počasí **bavlněná trika s dlouhými rukávy** světlé barvy - odráží sluneční paprsky, lépe chrání před klíšťaty
- **pokrývka hlavy - klobouk či kšiltovka proti sluníčku, nebo čepice proti větru, zimní čepice (dle počasí)**
- **krém s UV ochranou, popř. balzám na rty, repelent** (možno použít tea tree oil nebo levandulový olej apod.)

Do batůžku

- **pláštěnku, náhradní ponožky, spodní prádlo, kapesníky**
- **láhev s pitím a pítkem/sportovní láhev, krabička se svačinou** na dopoledne a odpoledne (dle docházky)

Do boxu v zázemí

- **náhradní oblečení (ponožky, spodní prádlo, tričko, kalhoty a svetr nebo mikina), holiny, přezůvky, malý ručník**
- **spacák a karimatka** na odpočinek (nebo deka a polštářek)

OBĚD

- **jídlonosič** odevzdat v hájence na stůl, do jídlonosiče dítě dostane oběd, večer se použitý i s příborem (příp. s nedojedeným obědem) odnáší domů a ráno opět přináší a předává při předání dětí
- **příbor**



Dětský lesní klub V Hájence

Národních hrdinů 45, Xaverovský háj, Praha 9, 190 12

www.vhajence.com, e-mail: vhajence@email.cz

Oblečení v zimním období

- **Funkční vrstva:** ideální jsou přírodní materiály jako merino vlna a hedvábí. Uplatňují se jako vnitřní vrstva nejbližší tělu - odvádí vlhkost. Vlna hřeje i chladí a na rozdíl od syntetických materiálů zpocená nezapáchá a má samočisticí schopnost.
- **Střední, zateplovací vrstva:** Jejím úkolem je vytvořit vzduchový prostor mezi pokožkou a izolační vrstvou, udrží optimální tělesnou teplotu - vlněné svetry (merino vlna), fleece.
- **Vnější, izolační vrstva:** musí být nepromokavá a větru odolná, ale zároveň prodyšná.

Doporučení

Ze zkušenosti doporučujeme značky:

Oblečení

Kozi Kids (www.outdoorbaby.cz), Kiba, CeLaVi, Fantom, Reima (www.promaledobrodruhy.cz, www.outdoorkids.cz), Blanche Outdoor (www.blanche-outdoor.cz). V second hand UK značku Muddy Puddles. Nepromokavé/gumové kalhoty perte co nejméně, levnější např. Playshoes, KiK, Lidl, Tchibo se po několika dnech prodřou.

Boty

Superfit, Viking, Geox, Ecco, Timberland, s gore-tex membránou (V lese zůstávají louže, i když je několik dní slunečno – boty s gore-tex nepromoknou, ok jsou i značkové membrány Geox, Ecco, jmenují se jinak, ale splňují stejné parametry jako gore-tex.)