



## AUSRÜSTUNG

### **Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung !**

Die Ausrüstung ihres Kindes ist sehr wichtig. Sie muss dem Wetter angepasst sein, so dass Ihr Kind von den Momenten im Wald voll und ganz profitieren kann.

Denken Sie daran, dass es im Wald immer etwas kälter ist.

Verwenden Sie das «Zwiebelschalenprinzip» und kleiden Sie ihr Kind mit mehreren Schichten ein. Für uns ist, wenn nötig, das Ausziehen einer Schicht einfacher.

**Regenjacke und Regenhosen müssen immer dabei sein, auch wenn es nicht regnet.**

Bitte kleiden Sie Ihr Kind nicht in «Sonntagskleidung», die Kleider werden schmutzig. So kann das Kind vom Experimentieren in der Natur profitieren.

Ein Kind, dessen Ausrüstung die obigen Anforderungen nicht erfüllt, können wir nicht in den Wald nehmen.

## SOMMER-AUSRÜSTUNG

- ♦ Auf die Haut: Sonnencreme
- ♦ Auf den Kopf: Ein Hut
- ♦ Für die Füße: Gute, geschlossene Schuhe, lange Socken (um die Hosenenden rein zu tun: Zecken-Schutz)
- ♦ Lange Hosen / Leggins
- ♦ Pullover mit langen Ärmeln
- ♦ Kleider zum Wechseln in einem Plastiksack im Rucksack: Unterhosen, Socken, Pullover mit langen Ärmeln und dünne Hosen

**Die lange Kleidung ist ein guter Zecken-Schutz.**

Gummistiefel und Regenhosen sind zum Springen und Klettern nicht die bequemsten, schützen aber effizient vor Nässe.

## WINTER-AUSRÜSTUNG

- ♦ Auf dem ganzen Körper: Mehrere Kleiderschichten (Thermokleidung, die auch zum Skifahren verwendet wird). Leggings, keine Strümpfe. So können nur die Socken gewechselt werden
- ♦ Auf dem Kopf: Ein wärmender Hut. Am besten ein Hut mit integriertem Schal, um den Hals auch genügend zu wärmen
- ♦ An den Händen: Warme und wasserdichte Handschuhe (darunter noch ein Paar normale Handschuhe)
- ♦ An den Füßen: Wasserdichte Thermo-Schuhe mit gutem Profil und 2 Paar Socken (Schuhe müssen genügend gross sein, so dass man mit 2 Paar Socken auch in die Schuhe kommt.)
- ♦ Wasserdichte Jacke
- ♦ Warme Hosen oder Skihosen
- ♦ Kleider zum Wechseln in einem Plastiksack im Rucksack: Unterhosen, Socken, ein zweites Paar Handschuhe, Leggings oder lange Unterhosen
- ♦ Es ist wichtig, dass die Nieren im Warmen sind
- ♦ Getränk in Thermosflasche

Ein wasserdichter, beschrifteter Rucksack, (Vorname, Name), den das Kind selber bedienen kann.

## SCHUTZ VOR ZECKEN

Einen sicheren Schutz vor Zecken gibt es nicht. Aber man kann dennoch einiges tun um Zeckenstiche zu vermeiden:

- ♦ Auf die richtige Kleidung achten: Geschlossene Kleidung mit langen Ärmeln und lange Hosen tragen. Da Zecken hauptsächlich im Unterholz und an Gräsern sitzen, ist es sinnvoll, die Socken über die Hosenbeine zu ziehen. Helle Kleidung ist günstiger als dunkle, da man Zecken darauf gut erkennen und noch vor einem Stich entfernen kann.
- ♦ Nach einem Besuch im Freien in einem Zeckengebiet sollte man den ganzen Körper nach Zecken absuchen. Zecken suchen sich erst eine geeignete Stelle bevor sie stechen und krabbeln meist eine Zeitlang am Körper entlang. Zecken bevorzugen dünne und warme Hautstellen, deshalb sollte man sich unter den Armen, in den Kniekehlen, am Hals, auf dem Kopf (vor allem bei Kindern) und im Schritt besonders gründlich auf Zecken untersuchen.
- ♦ Den Aufenthalt im hohen Gras oder Unterholz vermeiden.
- ♦ Insektenabweisende Mittel verwenden. Diese helfen zumindest eine Weile. Aber auch sie stellen keinesfalls einen sicheren Schutz vor Zecken dar.

Wie wirken die zeckenabweisenden Mittel?

- ♦ Zecken suchen sich ihre Opfer nach dem Geruch: Mit dem Hallerschen Organ nehmen sie ganz bestimmte Stoffe wahr, die von ihnen als "attraktiv" eingestuft werden. Es gibt aber auch bestimmte Duftstoffe, die Zecken nicht mögen.

Zeckenstich, was nun?

- ♦ Zecke möglichst schnell entfernen
- ♦ Je länger der Saugvorgang anhält, desto wahrscheinlicher ist eine Übertragung von Krankheitserregern.
- ♦ Bis es zu einer Infektion mit Borreliose-Bakterien kommt, vergehen im Schnitt 12-24 Stunden.

Die Übertragung von FSME-Viren beginnt dagegen direkt nach dem Zeckenstich.