

Doporučená výbava do lesního klubu

VÝZBROJ

Batůžek - z *pevného a nepromokavého materiálu, ideální velikost 10 l s náprsní přezkou, aby batůžek nepadal při pohybu z ramen*

Oblíbené značky jsou Boll a Deuter. Tip: vhodnější je vyhnout se zipu, bláto a písek mu moc nesvědčí.

Do batůžku se musí vejít:

- láhev na pití / v zimě termoska,
- krabička na dopolední svačinu
- podložka na sezení
- balíček až dva papírových kapesníků
- pomáda na rty
- pláštěnka / nepromokavá bunda
- náhradní spodní prádlo (kalhotky/trenýrky), ponožky, v zimě náhradní rukavice minimálně jedny a náhradní čepice
- pytlík na poklady, které najdou děti na procházkách (pro představu: šišky, klacíky, kamínky...)

Láhev na pití - oblíbené jsou půllitrové zdravé láhve, nebo různé typy kovových lahviček/termosek (pedagogové dětem v případě potřeby během dne pití doplňují). V zimě je důležitá dobře izolující termoska, buď klasická šroubovací s naléváním do víčka, nebo s pítkem.

Krabičky na svačinu - ideální jsou plastové s jedním klipem, děti je snadno samy otevřou a zavřou. Výbornou zkušenost máme s krabičkami zdravá sváča. Hodí se i malé krabičky na naporcované ovoce, zeleninu, nebo sušené plody. Krabičky jsou potřeba dvě, na dopolední a odpolední svačinu. Svačiny se dávají do krabiček ideálně bez dalších obalů, tím se eliminuje narůstání odpadu.

Podložka na sezení - stačí ustříhnutá karimatka, některé batůžky se již s podložkou prodávají (Deuter).

Pláštěnka - bezva jsou ty, co mají originální pytlík se stahovací šňůrkou.

VÝSTROJ

Co na tělo?

V létě stačí svršky z bavlněného úpletu nebo plátna. Jako prevence před klíšťaty jsou na dopoledne do terénu vhodné kalhoty s dlouhými nohavicemi a triko s dlouhým rukávem, světlých barev. Dlouhé nohavice a rukávy ochrání kolena a lokty při pádech v terénu. Jako ochrana před sluncem je nezbytná pokrývka hlavy, klobouk či čepice, ideálně s přesahem přes krk.

V chladnějších dnech a zimě je nepostradatelné **funkční prádlo** ať už z merino vlny, nebo syntetických funkčních materiálů. Důležité je, aby dítě zůstalo v suchu a teple, i když se zapotí nebo namočí.

A především vrstvit. Takzvané „**cibulové**“ **oblékání**. Děti během dne střídají aktivity, kdy jsou méně a více v pohybu, a pak je nezbytné mít možnost jednu či více vrstev sundat či obléct.

Vrchní vrstva by měla být **nepromokavá**.

Příklady oblečení podle povětrnostních podmínek:

- *pro teploty kolem nuly:* podvlíkačky z funkčního materiálu, softshellové kalhoty podšité úpletem nebo flísem, funkční termotriko, flísová mikina, zimní nepromokavá bunda nebo pogumovaná bunda podšitá flísem.
- *pro teploty výrazněji pod nulou:* podvlíkačky z funkčního materiálu, oteplovačky z nepromokavého materiálu, funkční tílko nebo triko s krátkým rukávem, funkční triko s dlouhým rukávem, flísová mikina, zimní nepromokavá bunda. Počet vrstev oblečení a síla materiálů je individuální.
- *pro deštivé a blátivé dny* jsou nejvhodnější vyšší pogumované kalhoty na kšandy a pogumovaná bunda. Na léto a teplé jarní/podzimní dny bez flísové podšívky. (Cenově dostupné a přitom postačující nepromokavé komplety se dají pořídit v Lidlu nebo Tchibu.)

Pokrývka hlavy: na jaře a podzim úpletové čepice a tenčí ideálně bambusové či merino kukly. Na zimu jsou vhodné vícevrstvé bambusové a merino kukly a teplejší čepice, flísové nebo softshellové podšité flísem. Dobré jsou čepice, které mají „klapky“ přes uši. U mladších dětí jsou vhodné čepice zavazovací.

Lepší než šála je kukla, která schová i krk, nebo tunel.

Rukavice: nepromokavé palčáky podšité flísem nebo kožíškem (někdy pochybují, že nepromokavé existují :-). Prstovými rukavicemi odrovnáte pedagogy a hlavně v nich prsty rychle ochladnou.

Co na nohy?

Ponožky: dobré zkušenosti máme s ponožkami z bambusu nebo merina a syntetických funkčních materiálů.

Boty: Bota by měla být **dostatečně prostorná**, dítě v ní stráví téměř celý den. Určitě pravidelně kontrolujte nadměrek. Ideálně by měl být 1-1,2 cm; nikdy ne menší než 0,5 cm. Z hlediska prostoru pro prsty by měla být „špička“ boty co nejvíce kulatá a podrážka co nejvíce ohebná/měkká. U barefootové obuvi je třeba v zimě dbát na to, aby podrážka neklouzala a byla dostatečně silná, tedy dětskou nohu dostatečně izolovala od zmrzlé země.

Děti jsou venku celý den bez ohledu na počasí, takže nezbytná je **bota nepromokavá**, ideálně **s membránou** nebo alespoň velmi důkladně naimpregnovaná.

Vzhledem k pohybu v terénu je doporučována bota kotníčková. Lépe se dotahují boty na tkaničky. Na druhou stranu boty na suchý zip si 3-4leté dítě snadno zapne samo, tkaničky si obvykle samo nezaváže. S tím však pomůžou pedagogové.

V horkých dnech jsou ideální lehké tenisky nebo sandály, do terénu nejlépe s krytou špičkou. Oblíbené jsou sandály Keen řady CNX. Mají krytou špičku, dostatečný prostor pro prsty a relativně měkkou podrážku.

Do deště a bláta samozřejmě **holínky**. Oblíbené jsou s vyjímatelnou tepelnou vložkou. Na zimu jsou oblíbené místo sněhulí holínky Demar mammut s vyjímatelnou tepelnou vložkou z ovčí vlny.

Proti zatékání vody do bot shora, ať už při dešti nebo poskakování v kalužích, jsou dobré návleky z nepromokavého materiálu. Stejně tak poslouží i guma na nohavicích, která se přetáhne přes podrážku boty.

Všechny části oblečení včetně bot musí být podepsané!

Věřte, že děti jsou schopné po poledním spaní pedagogům skálopevně tvrdit, že daný kousek oblečení je právě jejich, a suverénně odchází v cizím kousku na pískoviště :-D. Podepsané oblečení ocení i tatínci a prarodiče.

V zázemí má každé dítě svou krabici na jednu sadu **náhradního oblečení** pro případ nutného převlečení (z mokrého a špinavého do suchého a čistého). Kousky je nutné doplňovat a jednou za čas zkontrolovat i velikosti. Děti rostou jako z vody :-).

Co do zázemí?

Do zázemí děti potřebují přezůvky a spacák na spaní.

Přezůvky - v teplých dnech stačí capáčky, přes zimu zateplené přezůvky s nepromokavou podrážkou.

Spacák - Vůbec nemusí být dětský. Lepší je z dutého vlákna, v případě nehody se lépe suší.

Oblečení nemusíte nezbytně nutně kupovat nové, do lesního klubu bohatě postačí z druhé ruky, pokud je stále funkční.