



Doporučení pro vybavení dítěte

Batůžek

Každý den docházky má u sebe dítě **batůžek s upravitelnými popruhy a prsním pásem**, který obsahuje:

- ♣ **podepsanou lahvičku s pitím** (v zimě může být termoska)
- ♣ **podepsanou krabičku s odpolední svačinou** (co nejméně obalů)
- ♣ **pláštěnku** (pokud dítě nemá nepromokavý oděv)
- ♣ **náhradní oblečení „na dojití“ zpět do jurty** (ponožky, spodní prádlo, tričko, tepláky)
- ♣ **kapesníčky**

Tento batůžek nosí dítě s sebou ven do lesa, nepřepřehňujte jej prosím zbytečně těžkými věcmi. V batůžku by mělo zůstat na místo na oděv, který si budou děti potřebovat odložit, v případě, že jim bude horko.

Vybavení, které zůstává dlouhodobě v jurtě

- ♣ podepsané přezůvky (doporučujeme omyvatelné přezůvky typu crocs)
- ♣ polštářek nebo plyšák, se kterým je dítě zvyklé spát
- ♣ **podepsané** náhradní oblečení v látkové tašce – zejména spodní prádlo, ponožky, punčocháče, triko, kalhoty a svetr nebo mikina apod. (pro případ počůrání, polití, promočení při hře nebo nepřízní počasí)
- ♣ oblečení v náhradním pytlí rodič při každém odchodu kontroluje, odnáší domů špinavé či mokré věci a doplňuje, co je potřeba

Doporučené oblečení

Funkční vrstva: termoprádlo, ideální jsou přírodní materiály jako merino vlna či hedvábí. Úlohou této vrstvy je odvádět vlhkost od těla. Vlna má tu vlastnost, že hřeje, i když je vlhká. Má též samočisticí schopnost.

Střední vrstva: vytváří vzduchovou vrstvu mezi funkční vrstvou a tím udržuje tělesnou teplotu. V případě velmi studeného počasí je dobré vytvořit několik vrstev, které mají zateplující funkci.

Vnější vrstva: má izolující vlastnosti. Měla by být nepromokavá a větru odolná, ale zároveň prodyšná.

Při teplém počasí: bavlněné lehké triko či košile s dlouhým rukávem (chrání před sluncem a chladem v lese), vzdušné kalhoty (chrání před klíšťaty, odřením v lese), kšiltovka či klobouček, větrovka do batůžku a pláštěnka

Při deštivém počasí v zimním období: svrchní vrstvou cibulovitého oblečení jsou nepromokavé kalhoty a bunda s kapucí (např. Lidl, Tchibo, Kik, Kozi Kids, Kiba, Reima). V batůžku náhradní rukavice, ponožky a punčochy. Spíše než šálu doporučujeme nákrčník.

Obuv: Doporučujeme goretexovou membránu a obuv o číslo větší. Vzduchová vrstva takto vytvořená udržuje chodidla v teple. Dalším důvodem je rychlý růst dětské nožky.

Adresa: **Dubínek z.s.**
Luční 303, Neratovice 27711

www: www.dubinek.cz
e-mail: dubinek@dubinek.cz
telefon: **606 903 763**

bankovní spojení: **2400190148/2010 (Fio banka)**

IČ: **22882189**

Zapsán v rejstříku spolků u Městského soudu v Praze pod spisovou značkou L 23159.



Cibulový systém: „Neexistuje špatné počasí, pouze špatné oblečení“.

Během celého roku je proto uplatňováno tzv. „cibulové vrstvení“. V zimě má být spodní vrstva hřejivá, tedy ideálně vlna (pokud ji děti snesou) nebo funkční prádlo. Obě varianty mají tu výhodu, že i když se dítě potí, prádlo hřeje dál. Následují podle potřeby další 1 až 3 vrstvy, které opět hřejí a zároveň izolují (což je výhodou cibulového vrstvení oproti jedné silné vrstvě, která snadněji profoukne a nevytváří meziprostory udržující stabilní teplotu). Pro zahřátí se vedle vlny také velmi hodí fleecce. Vrstvení je stejným způsobem uplatněno i na nohy. Svrchní kalhoty by měly být v první řadě vodotěsné. Bunda by měla být teplá a prodyšná. Pokud padá déšť se sněhem, má nepromokavost přednost, děti tedy často nosí zateplené pláštěnky. V nich se ale velmi rychle přehřívají. Při vrstvení oblečení je také třeba myslet na to, aby nebránilo dětem v pohybu.

Je poměrně časté, že děti se místo promrzání přehřívají – řešením je odebrání hřející vrstvy. Poslední nezbytnou vrstvou do mrazu představuje ochranný mastný krém na obličej a na ruce.

Záludné maličkosti

Během mrazivého větrného dne rychle pocítíme, kde má oblečení skuliny, kudy může mráz či sníh proniknout. Častým problémem je přechod bot a kalhot. Řešením je buď **guma** na okraji nohavic přetažená přes podrážku bot, nebo **návlek** podobný tomu, co mají běžkaři, který přechod zvenku překryje a utěsní. Také při volbě rukavic je třeba myslet na jejich propojitelnost s bundou – nejnadhěji se manipuluje s rukavicemi podobnými lyžařským palčákům. Nevhodné jsou prstové a krátké rukavice. Rukavice do lesa by v každém případě měly být nepromokavé a hřejivé (s kožíškem nebo fleecem uvnitř). Poslední skulinou v oblečení může být šála a čepice. Zde se velmi dobře hodí kukla nebo nákrčník.

Další záludností jsou různá zapínání a zipy. Děti by měly zvládat jejich otevírání a zavírání samy. Nejen proto, že dvě paní učitelky stráví mnoho času, když mají každé dítě vyprostit z bundy či obléknout, ale také proto, aby si dítě mohlo pocítit tepla regulovat samo v průběhu dne.

Vše, co je možné podepsat, prosíme podepsat!