



Doporučené oblečení pro děti v LMŠ Dubínek

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

- lahvičku s pitím (v zimě termosku)
- krabičku se svačinou (co nejméně obalů)
- kus karimatky či jiného sedáku – zajistí LMŠ Dubínek
- pláštěnku (pokud dítě nemá nepromokavý oděv)
- náhradní oblečení „na dojití“ zpět do jurty
- 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:

- přezůvky nebo velmi teplé ponožky
- spacák, popř. polštářek a plyšák, se kterým je dítě zvyklé spát – platí pro děti, které jsou zapsány k celodenní docházce
- náhradní oblečení ve viditelně podepsaném pytlíku nebo igelitové tašce – zejména spodní prádlo, ponožky, punčocháče, triko, kalhoty a svetr nebo mikina apod. (pro případ počůrání, promočení při hře nebo nepřízní počasí)
- Oblečení v náhradním pytli rodič při každém odchodu kontroluje, odnáší domů špinavé či mokré věci a příště doplňuje, co je potřeba

Doporučené oblečení do dětského lesního klubu:

- oblečení a obuv doporučujeme podepsat,
- v oblečení, které chrání tělo před deštěm není potřeba mít pláštěnku - což doporučujeme.

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. 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.

Cibulový systém

Pro lesní mateřskou školu (LMŠ) obecně platí, že „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 promrznání přehřívají – řešením je odebrání hřející vrstvy, ale ne všechny děti si umí říci. Poslední nezbytnou vrstvu do mrazu představuje ochranný mastný krém na obličej a na ruce. Obvykle se nedoporučuje nosit kombinézu, či kalhoty s laclem. Na druhou stranu – pokud si děti hrají ve sněhu, má kombinéza své výhody a je-li dítěti teplo, krátká chvilka vyvětrání a rychlý návrat k pohybu nezpůsobí promrznutí.

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 – nejsnadněji 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 pocít tepla regulovat samo v průběhu dne.