



## Ausrüstung:

Thermo-Sitzpolster

Kleidung im Zwiebelschalenprinzip

im Frühling, Sommer, Herbst:

- lange (Outdoor-) Hose & langärmeliges Shirt (Zeckenschutz), Jacke
- hohe Socken (ggf. Hose in Socken stecken, Zeckenschutz)
- Kopfbedeckung (UV-Schutz, im Wald ist es oft ein paar Grad kühler!)
- Schuhe mit gutem Profil, je nach Witterung wasserdicht/-abweisend (bei Sandalen: geschlossene Zehenbox)

bei Regen:

- atmungsaktive Unterwäsche
- feste, wasserdichte Schuhe (gutes Profil!)
- robuste Regenjacke mit Kapuze
- robuste Regenhose
- Baumwolle zieht Nässe und fühlt sich schnell feucht & kalt an, besser: Wolle oder Funktionswäsche

im Winter:

- Thermounterwäsche (keine Strumpfhose, ein Wechsel nicht möglich)
- warme, bequeme Hose (kein Jeansstoff) & Pullover (Fleece, Wolle)
- Skihosen sind meist nicht 100 % wasserdicht, besser: Regenhose drüber
- 2 Paar Handschuhe (1x Ersatz)
- Mütze & Schal
- 2 Paar warme Socken (keine Baumwolle)
- 2 Gefrierbeutel (Nässeschutz zwischen Socke & Schuh, falls Schuhe nass sind)
- möglichst wasserdichte Winterstiefel mit gutem Profil

## Jause:

Bitte bringe für dein/e Kind/er & ggf. für dich eine kleine Jause mit Getränk mit.

Ungeeignete Lebensmittel in der Naturspielgruppe:

- süße Lebensmittel und/oder Getränke (Wespengefahr)
- Lebensmittel, die mit Löffel etc. gegessen werden müssen

TIPP: Ein gesunder Snack (Vollkornbrot, Rohkost etc.) sättigt lange, gibt Energie & lockt wenig Wespen an.



## Wichtige Infos:

### Zeckenschutz:

- lange Hose (ggf. in Socken gesteckt) & Langarm-Oberteil
- ggf. Zeckenschutzspray aus ätherischen Ölen (z.B. DIY-Zeckenspray Set von Aromapflege Lechaschau)
- nach Naturspielgruppe Körper absuchen (speziell Nacken-/Ohr-/Halsbereich, Knie-/Armbeuge, Achsel, Leiste, Bauchnabel, Intimbereich)
- Zecken sofort mit spezieller Zeckenzange entfernen
- Bissstelle beobachten, bei kreisrunder Rötung oder auch unklare Symptome wie Kopfschmerzen, Übelkeit, Fieber ärztlichen Rat suchen
- abends nochmals Körper absuchen, Zecken krabbeln oft unerkannt mehrere Stunden, bevor sie sich festbeißen

Durch einen Zeckenbiss können in erster Linie FSME

(Frühsommermeningoencephalitis) – durch ein Virus verursacht (hier hilft nur eine entsprechende Impfung), Borreliose – bakteriell bedingt (kann frühzeitig erkannt mit Antibiotika behandelt werden), aber auch noch andere, seltene Erkrankungen übertragen werden.

### Absage:

Bei Sturm oder Gewitter muss der Termin für die Naturspielgruppe ohne Ersatz abgesagt werden. Dies kann auch sehr kurzfristig erfolgen. Bitte sei erreichbar! Bitte sage Termine rechtzeitig ab, wenn ihr nicht teilnehmen könnt.

### Husten & Schnupfen:

Wenn dein Kind eine "Rotznase" hat und/oder leicht hustet, ist das kein Grund für eine Absage. An der frischen Luft bessern sich die Symptome und eine Ansteckungsgefahr ist kaum vorhanden, da wir im Freien sind. Dies gilt natürlich nur, sofern dein Kind ansonsten fit ist und sich gut fühlt.

### Schlechtes Wetter:

Speziell bei Regen werden wir ganz besondere Momente erleben, bitte verwehre diese Erfahrungen deinem Kind nicht!

Wald, Wiesen und Ufer bieten viel Raum und Anregung, die Neugier der Kinder wird dadurch geweckt. Sie sind vertieft im Lauschen der Geräusche, im Spiel mit anderen Kindern, beim Bauen mit Naturmaterialien oder einfach beim Beobachten.

Naturspielgruppenkinder sind anschließend müde, zufrieden und ausgeglichen.