

Doporučení pro vybavení dítěte ve Vrabčím hnízdě

Neexistuje špatné počasí, pouze špatné oblečení!

Vybavení do terénu dle ročního období

Celoročně

- o **batůžek** – s nastavitelnou délkou ramenních popruhů a s **hrudním pásem** (nutno, aby dítěti při pohybu v terénu nepadal) s úložným prostorem cca 10 litrů a větší (podle věku dítěte). V batůžku nosí děti dopolední svačinku, pití, kapesníčky, pláštěnku a náhradní prádlo. Prosím dejte dětem do batůžku pytlík (nejlépe látkový) na poklady.
- o **podložka na sezení do lesa** (kousek staré karimatky, nebo skládací např. z Decathlonu)
- o **gumáky**
- o **pokrývka hlavy**

Jaro

- o gumáky
- o nepromokavá bunda, kalhoty
- o čepice či kšiltovka
- o teplé oblečení ve více vrstvách
- o náhradní boty na přezutí

Léto

- o Pevná prodyšná obuv, ne sandály s otevřenou špičkou
- o Triko s krátkým/dlouhým rukávem, tepláky, mikina, větrovka
- o Klobouček či kšiltovka

Podzim

- o Teplé oblečení ve více vrstvách
- o Náhradní obuv
- o Nepromokavé kalhoty, bunda, čepici
- o Gumáky

Zima

- o **Funkční spodní vrstva** - ideální jsou přírodní materiály jako merinovina a hedvábí, popř. termoprádlo. Uplatňují se skvěle jako vnitřní vrstva nejbližší tělu. Klíčovou úlohou této vrstvy je odvádět vlhkost pryč od pokožky. I když se dítě zpotí, vlněné prádlo hřeje dál. Vlna má také samočistící schopnost a nepáchne. Místo punčocháčů volte raději vlněné spodky (v případě mokrých bot si dítě vymění jen mokré ponožky a nemusí se svlékat celé).

- o **Triko s dlouhým rukávem** – dostatečně dlouhé, aby se dalo pohodlně zastrčit do kalhot a při předklonění či dřepnutí dítěte se nevytáhlo z kalhot
- o **Střední, zateplovací vrstva** - jejím úkolem je vytvořit vzduchový prostor mezi pokožkou a izolační vrstvou. Pomůže vašemu dítěti udržet optimální tělesnou teplotu. Vděčnými kusy oblečení jsou vlněné svetry a fleecové mikiny. Při velkém chladu je vhodné vrstvit více slabších zateplujících vrstev.
- o **Vnější, izolační vrstva** - nepromokavé a prodyšné kalhoty s laclem, tomu teplá prodyšná bunda. Za deště se sněhem taktéž nepromokavá. Prosíme kontrolujte, zda dobře funguje zapínání a zipy. Overaly prosím ne.
- o **Kalhoty s laclem** zapínáme přes bundu, dítě si lépe může dojít na záchod.
- o Na hlavu nejlépe **kuklu**, popř. **vlněnou čepici a nákrčník**. Na rozdíl od šály se nikam neplete a tak nehrozí nebezpečí zachycení za větve apod.
- o **Dostatečné množství rukavic**, nejméně troje, z toho aspoň jedny nepromokavé. Je vhodné mít prstové rukavice (vlna), ve kterých se dětem dobře hraje, ale je nutné mít i palčáky, které mnohem lépe zahřejí. Prosíme, vybírejte rukavice tak, aby si je dítě dokázalo alespoň částečně nasadit samo, anebo aby šly dobře oblékat. Pokud se špatně oblékají už doma, tak se nám je v terénu s promrzlými prsty nepodaří správně obléknout. Palčáky jsou vhodné se širokým návlekem přes rukáv. Ideální jsou alespoň jedny rukavice dlouhé od zápěstí až téměř po loket.
- o **Boty** – dalo by se říct nejdůležitější část výbavy. Vhodné jsou goretexové, vysoké. Musí mít dostatečný nadměrek jak do délky tak i do šířky, aby byla noha dobře prokrvená a nemrzla. Do bot by mělo jít dát dvojce ponožky, jedny tenké a druhé vlněné.

Dbejte na správnou velikost bot, z důvodu tepelného komfortu je vhodnější bota o číslo větší a dostatečně široká!

Jiný typ obuvi zvolíte do plískanic. Vhodné jsou zateplené gumáky či sněhule do mokra a břečky. Všechny druhy bot musí mít teplou výstelku a musí být nepromokavé. Ideálně protiskluzová podrážky.

Na zimu a do deště velmi doporučujeme celoroční odlehčené **gumáky Demar Mammut**. Mají uvnitř kožíšek z beránka, který se dá v teplém období vyndat.

Prosím průběžně boty kontrolujte zda do nich nezatéká a kontrolujte, zda už děti z bot nevyrostly.

- o **Ponožky** – nezapomeňte na dostatek tlustých ponožek. Výborný materiál na ponožky je vlna, která hřeje i když je mokrá. Vhodné jsou i funkční materiály.

Vybavení do jurty

děti mají v jurtě svou krabici, označenou značkou, uloženou v polici, do které si uloží následující věci:

- Hrnek - doporučujeme plecháček
- Přezuvky do jurty typu CROCS
- Spacák (podepsaný) a polštářek, které využijí během odpočinku
- Náhradní oblečení či jako oblečení na spaní: 2 ks spodní prádlo, 2 ks ponožky, 2 ks tepláky, 2 ks tričko, mikina + vždy náhradní sadu oblečení na ven dle ročního období. Podle potřeby např. vlhčené ubrousky, kapesníky.

Každý týden na konci docházky (ve středu a v pátek) si rodič odnese krabici domů. Co je potřeba doplní!

Ostatní

- o **REPELENT proti klíšťatům** - Nastříkejte dítě repelentem dle svého uvážení, než vyrazíte do školky a pořiďte ještě jeden náhradní do krabice do jurty. Je možné taky dítěti dávat náramky proti klíšťatům.
- o **OPALOVACÍ KRÉM** - Doporučujeme namazat dítě doma opalovacím krémem s faktorem 30.

VEŠKERÉ VYBAVENÍ JE NUTNÉ PODEPSAT, nebo opatřit nažehlovačkou!!!!