

## Ausrüstung

Eine wichtige Voraussetzung für einen gelungenen Waldtag ist eine zweckmässige und wetter-, beziehungsweise Jahreszeiten gerechte Kleidung. Schlechte Kleidung führt zu Bewegungseinschränkungen und Missstimmungen.

Deshalb empfehlen wir das «Zwiebelschalenprinzip». Das heisst, mehrere Schichten funktioneller Kleider übereinander, die je nach Temperatur und Witterung an- oder ausgezogen werden können.

### Kleidung

- Atmungsaktive Unterwäsche (T-Shirt)
- Strapazierfähige, lange (Outdoor-) Hose
- Outdoorsocken
- Feste, wasserdichte Wanderschuhe
- Faserpelzjacke
- Robuste Regenjacke und Regenhose (Regenhosen auch bei feuchtem Wetter anziehen)
- Kinder, die schnell schwitzen, sollten möglichst wenige Kleider aus Baumwolle tragen – Atmungsaktive Kleidung eignet sich besser

### Zusätzlich im Sommer

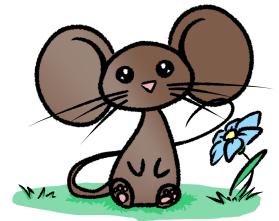
- Sonnenhut
- Sonnencreme
- Zeckenspray
- Lange Hosen und langes Oberteil empfohlen (Zecken)

### Zusätzlich im Winter

- Thermounterwäsche
- Warme Hosen und Pullover (Fleece)
- Warme Socken (keine Strumpfhosen)
- Zwei Paar Handschuhe (Ersatzhandschuhe)
- Mütze und Schlauchschal (Buff)
- Äusserste Schicht soll wasserdicht sein

### Rucksack:

Wir empfehlen einen gut passenden Rucksack mit mind. 16 bis 18 l Volumen. Platz für Znüni/Zvieri, Trinkflaschen, gesammelte Waldschätze, Ersatzhandschuhe, Kleidung ...



## Verpflegung

- Znüni (z.B. Brot, Obst, Gemüse, Käse, Wurst, Crackers) Im Herbst, Winter, Frühling (sofern keine Waldbrandgefahr besteht).
- Gefüllte, bruchsichere, wiederverschliessbare Trinkflasche (Bei kühlen Temperaturen empfehlen wir ein warmes Getränk)

## Zecken

Entdeckt man Zecken frühzeitig, ist die Gefahr einer Krankheitsübertragung meist gering.

- langarmige Pullover tragen
- lange Hosen anziehen
- Kopfbedeckung und feste Schuhe tragen
- Zeckenspray benutzen
- Kinder nach den Waldbesuchen nach Zecken absuchen
- Bei Unsicherheiten den Arzt fragen
- Wichtige Informationen finden Sie auch unter [www.zecken.ch](http://www.zecken.ch)

## Fuchsbandwurm, Giftpflanzen, Pilze

Im Umgang mit diesen weiteren Gefahren halten wir uns ebenfalls an einige wichtige Regeln:

- Wir nehmen keine Gegenstände vom Wald in den Mund
- Wir waschen die Hände vor dem Essen
- Beeren und Waldfrüchte essen wir nicht roh
- Wir berühren keine toten Tiere