

Påkledning ,klær og utstyr

Riktig bekledning er avgjørende for at barnet skal ha en god opplevelse ute. Dette er Bymarka naturbarnehager sine anbefalinger:

En forutsetning for at leken utendørs skal være positiv, er at barnet ikke fryser.

Flere tynne lag med klær varmer bedre enn få og tykke lag fordi lufta mellom lagene og i plaggene gir god isolasjon.

ULL er best i kulda: Ull isolerer, også når den er fuktig. Det finnes også gode plagg som er en blanding av syntetisk materiale og ull, men ikke bruk plagg blandet med bomull.

Superundertøy og fleece er et alternativ hvis barnet ditt reagerer på ull.

Bomullsklær blir kalde og mister isolasjonsevnen når de blir fuktige. Fra innerst til ytterst: Alle lag innenfor dressen bør være i andre materialer enn bomull!

Ikke hele drakter under dress. Todelt er mer praktisk når vi skal på do og ved bleieskift i skogen. Det er også lettere å regulere varmen når vi kan ta av et av plaggene!

Bruk LONGS fremfor strømpebukse. Det er varmere til små tær med gode sokker enn strømpebukse. Samtidig er det lettere å skifte tørt hvis det bare er sokkene som er våte.

Det er best med bare ETT par sokker i skoene! Det blir ikke varmere med flere par. Bruk helst en god ullfrottesokk. Her kan det være forskjell i kvalitet. Rene og hele sokker er varmere enn skitne sokker. Vask ofte og ha flere par.

VINTERDRESSEN bør være i en lett type. Ikke med tungt for. Ikke kjøp dressen alt for stor! For de aller minste er det å bevege seg med mye klær på en stor utfordring.

SKO: Skoen må være litt romslig, men ikke for stor. Den skal ha en god ullsåle. Husk at luft isolerer - trange sko blir kalde.

Det blir kondens og svette i vintersko. Pass på at sko og såler blir tørre til neste dag. Ta sålene ut til tørk!

Husk impregnering av sko.

Bruk HALS, ikke skjerf. Dette er av sikkerhetsmessige årsaker. Halsen skal ikke være i bomull, men i ull eller fleece.

VOTTER: Legg vekt på bevegelse og gripeevne.

I dag finnes det mange bra votter med ullfor. Eventuelt to lag: ullvott med yttertrem

REGNTØY :

- Legg vekt på bevegelse når du kjøper nytt.
- Det skal alltid være strikk på regnbuksa.
- Vanntette votter er nødvendig på våte dager. Gjerne med ullvott inni.

Husk tørking av votter hver dag. De må vrennes for å tørke og vrennes tilbake. Alltid klar til bruk!

Tenk SIKKERHET når du kler på barnet ditt. Lange snorer og hettegensere kan skape farlige situasjoner i aktiv lek.

ELLERS.....

Navn alt av klær og utstyr.

I garderobehylla legges tøy som egner seg for denne dagen.

Det gir barna enklere tilgang til det de trenger. Alt annet skal ligge i skiftetøypose/kurv.

Det er reparasjonssett til utlån i garderobene. Her finner du nål, tråd, ekstra strikk til dress og regnbukser + skoimpregnering

Tørkeskapene og tørkerommene har begrenset kapasitet. Her tørkes kun yttertøy. Resten blir med hjem.

Spisevotter i topplokket på sekken - ikke med fingre (helst i ull, ikke for store).

Fryser ditt barn lett på beina?

Send med et par ullsokker, størrelse voksen, i sekken - disse drar vi utenpå skiskoene.

Sekken må sjekkes for fuktig innhold hver dag. Husk at også den må impregneres.

Sekken justeres slik at den passer til barnet. Sjekk dette med jevne mellomrom, spesielt i skifte fra tynnere klær til tykkere klær.

SKIUTSTYR

På storbarn bruker vi ski hele vinteren. Barna må ha ski stående i barnehagen, vi har skistativ i utebua.

Husk gamasjer!

På småbarn er ikke ski en fast aktivitet, men ta gjerne med utstyr til de over 2 år hvis de har.

Skiene skal være omtrent like lange som barnet - aldri lengre enn barnet.

Det første skiparet kan godt være litt kortere enn barnet, de er enklere å mestre.

Vi bruker smørefrie ski i barnehagen.

Vi anbefaler ikke skisko i syntetisk lær! Velg lærsko. Det finnes flere modeller å velge i men skoen må være romslig. Legg i en god ullsåle.

Sørg for å tørke skiskoene og smør dem med egnet skokrem jevnlig/impregneringsspray. Huskeregel: Minimum en gang pr uke.

Smørefrie ski er ikke vedlikeholdsfrie. Bruk silikonspray på bindingene, det hindrer ising. Skiene trenger en rens innimellom. Bruk skirens el lignende. Etter rens bruker du silikon spray/preparering for smørefrie ski. Dette hindrer kladding.

Staver er ikke nødvendig før barnet kan bruke dem. Før dette vil de bare være i veien. Bruker barnet ditt staver må de passe. Staver skal ikke være kortere enn at de når til armhulen.

Gamasjer er helt nødvendig i skisesongen. Uten gamasjer blir skiskoene fort fulle av snø når barna leiker i snøen. Vi bruker gamasjen under dressen, ikke over.

Merking av skiutstyr: Merk alt! Det er mye som er veldig likt. Bruk gjerne navneklistermerker på staver og ski.

Spør oss om valg av ski, bindinger og sko.

Beskytt huden

Bruken av kuldekrem avgjøres av dere foreldre selv.
Hvis dere bruker krem må det være en som ikke inneholder vann.
Den må smøres på før barnet kommer i barnehagen. Kan også brukes kvelden før.
Vær forsiktig med ansiktsvask om morgenen når det er kaldt ute. Vasking fjerner naturlig beskyttelse av huden.

Solkrem kan det være behov for på senvinteren. Ta med denne selv så får dere den sorten dere ønsker og barnet tåler.

Husk solbriller.

Ekstra viktig til de minste som sover i vogn:

- Til soving trenger de:
- En god vinterpose
- ullpledd
- tynn lue (gjerne halslue i ull)
- tynne votter (gjerne ull)

Denne lista er laget for å gi barna maksimalt utbytte av barnehagedagen@