

## Anlage 14: Empfehlung zur Bekleidung

### **Kleidung im Winter bei trockener Kälte:**

- Kopfbedeckung:
  - Schlupfmützen aus Wolle oder Fleece mit Innenfutter oder gefütterte Mützen mit Stirn-, Ohren- und Halsschutz
- Oberbekleidung:
  - „Zwiebelsystem“: Mehrere Schichten von dünner Kleidung, halten wärmer als wenige Schichten von dicker Kleidung
  - Keine einteiligen Anzüge (Wärmeverlust bei Toilettengang)
  - Zweiteilige Schneeanzüge bei trockenem Wetter möglich
  - Warme, luftdurchlässige Winterjacke
  - Gefütterte Outdoorhose
  - Hosen ohne Latz/ Hosenträger (Wärmeverlust bei Toilettengang)
  - Nicht zu dicke Jacken (Bewegungsfreiheit)
  - Handschuhe mit langen Stulpen und bei großer Kälte, Mützen mit Halskragen bevorzugen (Kältefallen an Übergängen)
  - Gefütterte und wasserabweisende Handschuhe
  - Wollhandschuhe (werden bei extremer Kälte unter den (Haupt-)Handschuhen getragen. Auf Zusammengehörigkeit achten- Fingerhandschuhe/ Fäustlinge)
  - Verschlüsse sollten die Kinder selbst öffnen und schließen können
- Unterwäsche:
  - Lange Unterhosen und Unterhemden mit Langarm
- Fußbedeckung:
  - Gefütterte Treckingschuhe oder Wanderstiefel (Schuhe immer mit Knöchelschutz)

## Kleidung im Winter bei Nässe:

- Kopfbedeckung:
  - Warme Mütze, zusätzlich Regenhut (Südwester sind gut, da diese den empfindlichen Nackenbereich trocken halten. Darauf achten, dass die Nackenklappen lang genug sind, sodass der Regen nicht in den Nacken fließen kann, wenn die Kinder sich vorbeugen oder auf den Boden schauen)
- Oberbekleidung:
  - Dicht gewebte Wintermatschhose
  - Wasserabweisende und atmungsaktive Jacke (regelmäßig Imprägnierung kontrollieren)
  - Ersatzkleidung muss komplett und schnell verfügbar sein
  - Doppelt abgedeckte Reißverschlüsse
  - Verschweißte Nähte bei Regenkleidung
  - Handschuhe (an Ersatzhandschuhe denken)
  - Wasserdichte Überhandschuhe
  - Buddelhose über Gummistiefel, Regenjacke über Buddelhose ziehen
- Unterwäsche:
  - Wie bei trockener Kälte
- Fußbedeckung:
  - Gefütterte Gummistiefel (besser als mehrere Innensocken, da diese gerne verrutschen)
  - Alubeschichtete Schuheinlage oder Lammfellsohlen (bei besonderer Kälteempfindlichkeit)
  - Nässechutz- Überschuh (schützen das Schuhwerk, sind faltbar und können im Rucksack verstaut werden)

## Kleidung im Sommer:

- Kopfbedeckung:
  - Regenhut/ Südwester
  - Der gesamte Kopf-, Gesicht-, Ohren- und Nackenbereich muss beschattet sein
- Oberbekleidung:
  - Für die Frühstunden an eine warme Jacke/ Hose denken
  - Leichte Baumwolljacke
  - leichte Outdoorhose
  - Oberwäsche wird Langarm mit Bündchenabschluss empfohlen (minimiert die Verletzungsgefahr; schützt besser vor Zecken, Brennesseln, Schürfwunden)
  - Kleidung eher heller in der Farbe (erwärmt sich nicht so sehr unter Sonneneinstrahlung und Zecken sind leichter zu entdecken)
  - Nicht zu enge Kniestrümpfe, da man diese als Zeckenschutz über die Hosenbeine ziehen kann
  - Zusätzlicher Hinweis: Sonnenschutzcremes und -lotionen sind besser als Gel, da dieses die Haut stärker austrocknet. Sonnenöl ist für Kinder ungeeignet.
- Unterwäsche:
  - Unterhemd mit Kurzarm
- Fußbedeckung:
  - Geschlossene Schuhe auch im Sommer mit Knöchelschutz (keine Sandalen)