

## **Kläd- och utrustningstips**

För att vi ska kunna vara ute så mycket som möjligt, är det viktigt med en bra och genomtänkt utrustning för våra utomhusaktiviteter.

### **När det är kallt:**

Underställ närmast kroppen, av funktionsmaterial eller ull är att föredra.

Finns att köpa i sportaffärer. Lite dyrare alternativ är "ullfrotté".

Nästa lager kan med fördel vara ett fleeceunderställ. Vi ser gärna att underställen är i två delar då det är lättare att ta av/på om barnen blir blöta eller varma.

Sist en overall i bävernylon eller annat slitstarkt vattenavvisande material, i rätt storlek och utan huva. Extra viktigt är att ni som har overaller som ej får vara i torkskåp ser till att det finns ett extra ombyte på förskolan. Alla bör tänka på att ha ett extra ombyte.

Overallen ska ha hållor/ gummiband längst ner.

Även strumpor av ull eller annat funktionsmaterial är att föredra, eftersom bomull leder kyla och väta. Alltså EJ bomull närmast foten utan en ullstrumpa, som sedan kan förstärkas med en raggsocka. Varma kängor med högt skaft på fötterna.

Ett par tunna vantar innanför täckvantarna. Galonvantar, tunna, bör alltid finnas på förskolan, gärna med foder eller med en tunn vante inuti.

Tänk på att jeans är väldigt osmidigt och kallt att ha under overallen.

Mjuka kläder är bäst. Strumpbyxor är opraktiskt, blir foten blöt måste man byta allting.

I vindskyddet till vilan behöver barnen byxa och tröja i fleece, raggsockor, tunn mössa och vantar.

### **När det är slaskigt/ regnigt:**

Regnkläder som EJ är för små (skall rymma en overall under) och som har hela hängslen och gummiband under foten.

Vi rekommenderar att barnen inte har huvor på regnjackan. Det kan vara svårt att se/ höra för barnen och det kan finnas stryprisk om huvan fastnar i något. Välj gärna en sydväst istället.

Är det slaskigt är det ju oftast lite varmare ute och istället för en tjock overall kan man ha underställ, fleece och en tunnare overall/ vindbyxa. Tänk lager på lager! Fodrad galon är bra när det är milda vintrar, då slipper de ha så många lager på sig när det är slaskigt.

Gummistövlar, höga, med kraftigt mönster undertill och med plats för både sula och socka.

### **När det är sommar:**

Vid soligt väder rekommenderas att barnen har heltäckande och luftiga kläder samt keps eller solhatt.

Varje vårdnadshavare avgör om solskyddsmedel skall användas till sitt/ sina barn och ombesörjer själva detta. Mer information om solskydd finns på vår hemsida.

När vi går till skogen eller annan plats i naturen bör barnen alltid ha byxor med långa ben, och stövlar eller heltäckande skor (ej sandaler eller Foppatofflor).

**Alla barn är olika, en del är varma av sig medan en del lätt fryser, man får pröva sig fram lite. I vindskyddet till vilan behöver barnen byxa och tröja i fleece, raggsockor, tunn mössa och vantar vintertid.**

## Ryggsäcks-tips

Bra att tänka på inför våra utflykter då barnen har med sig ryggsäck hemifrån: En rymlig ryggsäck (inte för liten och inte för stor), som rymmer en liten termos/ flaska, en matlåda med bestick och en kåsa/ drickmugg.

Annat som vi önskar i ryggsäcken är ett sittunderlag och ett ombyte kläder i en plastpåse. t ex underkläder, strumpor, mjukisbyxor/ tights. Sedan styr naturligtvis årstiden (vantar, t-shirt o.dyl.). Märk alla tillhörigheter tydligt!

På ryggsäcken är det viktigt att det finns ett bröstspänne framtill. Finns det inget kan man med fördel ta en ”vanthållare” med clips i varsin ände.

Ryggsäcken bör vara av vattenavstötande material och med en dragkedja som går hela vägen uppifrån och ner, så att man ser allt innehåll när ryggsäcken är öppen.

Sätt gärna en nyckelring eller dylikt på dragkedjan så blir det lättare för barnet att öppna ryggsäcken själv.

## Hjälmar

Utdrag från NTF Konsument ang. lekhjälm;

Skillnad mellan småbarnshjälm och lekhjälm.

*Småbarnshjälmen är i första hand avsedd för cykelåkning eller när man skjutsar barnet på cykel, men även för andra aktiviteter då barnen leker. Hjälmen är uppbyggd av frigolit och fördelar därför de krafter som kan uppstå om barnet slår i huvudet över ett större område. Samtidigt är frigoliten en förbrukningsvara. Har den varit utsatt för en mycket kraftig smäll så ska man kassera hjälmen.*

*De lekhjälmar som Jofa har är avsedda för idrottsaktiviteter för små barn och uppbyggda på ett helt annat sätt. De ska tåla upprepade slag och stötar men är inte lämpliga vid cykelåkning.*

*Småbarnshjälmarna kan man mycket väl använda till små barn när de åker pulka eller skridskor under förutsättning att de inte kommer upp i så höga hastigheter.*

**Friluftsförskolor rekommenderar Jofas Lekhjälm med grönt säkerhetsspänne. Hjälmen ska vara CE-märkt EN1080.**

Vi önskar att barnen har sin egen hjälm med sig hemifrån. Men om inte detta är möjligt har vi ett begränsat antal hjälmar för utlåning.

## Flytvästar

Vid alla aktiviteter vid vattnet eller på isen ska barnen ha godkända flytvästar i rätt storlek. Vi önskar att barnen har sin egen flytväst hemifrån men om det inte finns möjlighet till detta har vi ett begränsat antal flytvästar för utlåning.

## Skidor och skridskor

För de barn som deltar i dessa aktiviteter är det viktigt med väl fungerande utrustning i rätt storlek. Skidbindningen måste passa med barnets känga eller stövel och vara inställd av er föräldrar. Se särskild utrustningsinformation om skidor på sid.3.

Vi önskar att barnen har sin egen utrustning hemifrån men om det inte finns möjlighet till detta finns det möjlighet att låna skidor eller skridskor men dock ett begränsat antal.

Se gärna över ert barns kläder och utrustning lite då och då. MÄRK kläder och utrustning för att undvika onödiga förväxlingar, det underlättar för oss alla. Fråga gärna oss pedagoger vad som verkar fungera för just ert barn i klädväg och utrustning. **Vi hjälper gärna till!**

## Utrustningsinformation för Veda & Barke på skidor.

3(3)

Det här är viktigt att tänka på när det gäller utrustning för barn.

Vi har alltid hjälm när vi åker skidor. **Friluftets Förskolor rekommenderar Jofas Lekhjälm med grönt säkerhetsspänne. Hjälmen skall vara CE-märkt EN1080.** Det finns ett begränsat antal av hjälmar för utlåning om möjligheten att ta med egen hjälm inte finns.

Skidor och pjäxor skall passa ihop. Om man väljer att åka i stövlar eller kängor så är det viktigt att foten och vristen på skon är stabil samt att det finns en kant runt sulan så att skidbindningen sitter kvar. Prova att åka hemma så att ni ser att skor och skidor fungerar.

Barnskidor skall vara så pass mjuka att barnet med sin vikt orkar trampa ner spännet för att få en glidyta eller fäste. Detta gör att skidåkningen blir så mycket lättare för barnet.

Till barn som är kortare än 125 cm skall skidorna vara -10 - +10 cm i förhållande till barnets längd.

För barn som är längre än 125 cm och upp till 150 cm lägger man till 10 – 20 cm i förhållande till längden.

Stavarna bör vara 30 cm kortare än barnet. **Observera att nya stavar är mycket vassa, köp om möjligt med trubbig spets eller ”fila” ner den så att den inte är vass, detta för att undvika olyckor.** Till att börja med kommer vi inte att använda stavar att åka med utan mer till att bygga banor och använda dem som hjälpmedel. Det är bättre att träna sin balans utan stavar och det är svårt att hålla reda på flera moment samtidigt.

Skidor och stavar bör vara väl märkta och hopsatta med remmar så att barnen lätt själva kan bära dem fram och tillbaka till skidskolan.

Har du frågor om utrustning? Prata med din ansvariga skidpedagog. Att ta med skidor till sitt barn är självklart en frivillig aktivitet. Ditt barn kommer också erbjudas andra vinteraktiviteter. Om det inte finns möjlighet att ta med skidor hemifrån har vi ett begränsat antal att låna ut om man önskar.

**Vi ser fram emot många härliga upplevelser tillsammans med barnen i Naturen!**

**Friluftets Förskolors Pedagoger**