

GUT VORBEREITET FÜR WALDTAG UND WALDPROJEKTE

HINWEISE ZU AUSSTATTUNG UND VORSICHTSMAßNAHMEN

Rucksack & Inhalt

- Rucksack – leicht zu öffnen; nicht zu groß und nicht zu schwer; am besten mit Regenhülle
- Trinkflasche und Brotbox für das Frühstück – im Sommer kein Obst – besser Gemüse, nichts Süßes wg. Wespen

Tipps zur Regenkleidung

- Matschhose, Regenjacke und ggfs. ein Regenhut
- wasserdichte Wanderschuhe sind besser als Gummistiefel (Rutschgefahr auf Wurzeln)

Tipps zur Sommerkleidung

- Lieber langärmeliges Oberteil und lange Hosen (im Wald ist es kühler & als Zeckenschutz)
- Kopfbedeckung, am besten über den Nacken als Sonnenschutz
- Feste Laufschuhe, möglichst über Knöchel
- am besten schon morgens im Gesicht mit Sonnencreme eincremen.

Tipps zur Winterkleidung

- Viele Schichten („Zwiebelschalenlook“), am besten Woll- oder Fleecekleidung
- Am besten Zweiteiler, um den Gang zur Toilette zu erleichtern
- Winterstiefel, wasserdicht und warmes Futter
- Keine Schals, Kordeln, Zugbänder, Ketten, Anhänger, etc. (wegen Unfallgefahr)

Tipps zum Zeckenschutz

- Am Waldtag die Kinder morgens an den Beinen mit Zeckenmittel einsprühen und abends nach Zecken absuchen. Wenn Zecken innerhalb von zwölf Stunden entfernt werden, ist die Infektionsgefahr mit Borreliose sehr gering.
- Wir empfehlen eine FSME-Impfung. Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen.