

Klær og utstyr i barnehagen!

Veileder til foresatte i Ferista friluftsbarnehage

Ferista ligger i umiddelbar nærhet til Bymarka og vi bruker marka som lekeplass gjennom hele året. En forutsetning for at leken utendørs skal være positiv, er at barna har gode nok og passe med klær.

I denne informasjonen finner du våre anbefalinger.

Klær i friluftsbarnehagen

Ull er best under ytterbekledning. Ull isolerer, også når den er fuktig. Vi anbefaler ikke klær i bomull på kalde og våte dager. Bomullsklær blir kalde og mister isolasjonsevnen når de blir fuktige. Lagene innenfor ytterbekledning bør derfor være i ull. Ull er bra både til vinter og sommerbruk. Er barnet ditt allergisk mot ull, finnes det alternativer som for eksempel blandinger i bambus og silke.

I dag finnes det godt **ullundertøy** som ikke klør. Både longs, trøye og truse må gjerne være ull. Velg longs og sokker fremfor strømpebukse. Med longs er det lettere å skifte hvis det bare er sokkene som er våte. Send barnet i barnehagen i de klærne som skal være innerst fra morgenen av.

Flere tynne lag med klær varmer bedre enn få og tykke. Dette fordi lufta mellom lagene, og i plaggene gir god isolasjon. Det finnes mange fine heldresser i ull, men dette kan lett bli upraktisk ved toalettbesøk og bleieskift. For at barnet skal mestre mer selv, er todelt sett med mellombekledning best. Det er også lettere å regulere varmen når vi kan ta av et av plaggene.

Hals / Buff bør også være i ull.

Vinterdressen bør være lett og god å bevege seg i. Ikke med tungt for. Det må være strikk under dressen slik at barnet unngår snø i skoen.

Velg **regntøy** som er lett å bevege seg i og som er uten fleecefor. Regntøyet må ha strikk til å dra under skoene og det må være plass til å ha lue under hette. Sydvest kan være et godt alternativ til hette.

Når det gjelder **votter** er det viktig å legge vekt på bevegelighet og gripeevne. Prøv gjerne votten på barnet før dere kjøper dem, slik ser dere om barnet mestrer lek med vottene på. Det finnes mange gode votter med ullfor. Et alternativ kan også være å bruke ullvotter med vanntett vott utenpå. Barnet ditt trenger 2 til 3 par gode votter i barnehagen.

Sko bør være litt romslige. Luft isolerer og trange sko blir man fort kald i. Alle vintersko og støvler bør ha gode ullsåler.

Det er varmere til små tær med gode **sokker** enn strømpebukse. Vi anbefaler ett par sokker

i skoene. Det blir ikke varmere med flere par. Ullfrotte er best, men det er forskjell i kvalitet. Vask sokkene jevnlig og ha flere par liggende i skiftetøyet. Slitte sokker gir kalde føtter. Rene og hele sokker er varmast.

Det kan være greit å ha et par ullsokker, størrelse voksen, i sekken - disse drar vi utenpå vintersko og skisko for å holde varmen på kalde dager.

I den kalde årstiden trenger barnet dette til **soving** i barnehagen:
En god vinterpose, et ullpledd, en tynn ull lue (gjerne tynn halslue) og ett par ullvotter.

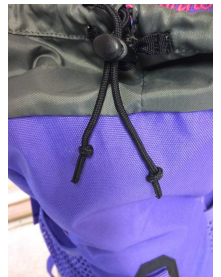
Til de som bruker **smokk**: Les pakningsvedlegg og følg anbefalinger om levetid og renhold. Legg smokken i topplokket på barnets sekk.

I sommertiden er det behov for teppe eller sommerpose.

Det er dere foreldre som har ansvar for utstyret som benyttes til soving og hvile i barnehagen. Det må tas med hjem og vaskes ved behov.

Barnets **ryggsekk** skal ha brystreim og hoftereim. Den skal være god å bære og passe til barnet. Ikke legg mer i sekken enn det som er beskrevet her. Den kan fort bli for tung. I voksensekkene har vi med oss låneskifte av ekstra klær og utstyr.

Vær oppmerksom på at enkelte barnesekker har lange strammesnorer som kan skape kvelningsfare. Vårt tips er å åpne snorene slik at de ikke er knyttet sammen, samtidig kan de klippes, slik at de ikke blir så lange. Se bildet til høyre.



Innhold i sekken

- Matpakke til lunsj. Lunsjen spises ofte ute i skogen og da er det greit at dere sender med mat som er lett å håndtere for barnet.
- Tett vannflaske som rengjøres av dere hver dag.
- Sitteunderlag
- Plastpose med truse/eventuelt bleie, ullsokker, ulltrøye, ull-longs og votter.
- Et par votter barnet kan bruke når det spiser på kalde dager. Disse legges i topplokket på sekken. Ikke velg fingervotter, men ullvotter som er lette å ta på.

Tillegg i sekken til de aller minste

Tynn halslue i ull til bruk under soving.
Smokken legges i topplokket på sekken.

I sekken - vår og sommer

Solbriller og solkrem.
Et lettere klesskift enn det beskrevet over.

På storbarn bruker vi **ski** hele vinteren. Barna må ha ski stående i barnehagen. Skiene skal

være omtrent like lange som barnet. Barnet skal ikke vokse inn, men ut av skiene. Det er lettere å mestre fiskebein, plog, hopp og skøyting med korte ski. Vi anbefaler de korteste skiene på 90cm. Skiene må være **smørefrie** og vedlikeholdes. Bruk egnet spray til dette på bindingene, det hindrer ising og gjør det enklere å få skoene på plass. Skiene trenger en skirens innimellom. Etter rens settes sålen inn med preparering for smørefrie ski. Dette hindrer kladding og gir bedre glid og mye morsommere skilek:)

Vi anbefaler skisko i lær eller gore tex. 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 eventuelt impregneringsspray, gjerne ukentlig.

Gamasjer er helt nødvendig i skisesongen. Da unngår vi at skiskoene fylles med snø under lek. Vi bruker gamasjen under dressen. Kjøp barnegamasjer som har minimalt med strikk og snøringer, da mestrer barnet å ta på gamasjene selv.

Staver er ikke nødvendig før barnet kan bruke dem. Før dette vil de bare være i veien. Vi bruker sjeldent staver i barnehagen og gir beskjed når vi trenger dette.

På småbarn er ikke ski en fast aktivitet, men ta gjerne med utstyr til de over 2 år hvis de har øvd og vist interesse for skigåing hjemme.

Foresatte har ansvar for å sette skiene i skibua ved henting.

Beskytt huden

Sol og sommer

Dere smører barnet med solfaktor før det kommer i barnehagen. Personalet smører barna ved behov utover dagen. Barnet må ha med solkrem hjemmefra. Beskytt i tillegg huden ved å bruke lette sommerklær og solhatt eller caps.

Vinter

På seinvinteren kan solen være sterk mot snøen. Dere smører barnet med solfaktor før det kommer i barnehagen. Personalet smører barn ved behov utover dagen. Bruken av kuldekrem avgjøres av dere foreldre og det smøres på før barnet kommer i barnehagen. Kuldekrem forhindrer ikke frostskafer, men forebygger tørr hud.

Gode solbriller trenger barnet både vinter og sommer.

Sjekkpunkt og tips til deg som forelder i hverdagen

- På garderobehylla legges tøy som egner seg for denne dagen. Dette gir barna enklere tilgang til det de trenger, og mulighet til å mestre selv. Alle andre klær legges i skiftetøyskap/kuurv. Det kan fort bli fullt i skuffer og skap og dermed uoversiktlig for barnet. Prioriter det barnet har bruk for til lek og trivsel ute.
- Tørkeskap og tørkerom har begrenset kapasitet og vi slår av dette når barnehagen stenger. Våte klær må derfor tas med hjem og tørkes.
- Votter må vrenses for å tørke og vrenses tilbake, alltid klar til bruk. Regnklær tørker også raskere hvis de vrenses etter vask.

- Det blir kondens og svette i vintersko. Sjekk at sko og såler blir tørre til neste dag. Ta sålene ut til tørk.

Tips: Støveltørker er nyttig til å tørke votter og sko.

- Sekken må også sjekkes for fuktig innhold hver dag. Votter som brukes under måltid ute kan være våte, og kan trenge en vask.
- Vi skifter våte votter etter lunsj i skogen. Da kan det ligge igjen et par våte votter nede i sekken.
- Impregner sko og sekk ved behov.
- Strikk under dress og regnbukse er slitedeler og må skiftes ved behov.

Barnet leker ute i all slags vær i skog og mark. Vi spiser lunsjmåltidet i uteklær. Uteklær trenger derfor av mange årsaker en **vask jevnlig**. Hjelp oss med å holde et godt inneklima i garderobene. Ta med dresser, regntøy, luer, hals/buff, votter hjem til en vask jevnlig.

Merking: Sist, men ikke minst: Merk alt av klær og utstyr. Dette gjelder også spisevotter, tynn ull, sokker, votter, gamasjer og alle typer sko. Bruk sprittusj på merkelapper i klærne, eller stryk på navnelapper. Bruk gjerne klistermerker med navn på glatte flater som matbokser, vannflasker, skøyter og ski.

Takk for at dere holder orden i klær og utstyr slik at vi finner det barnet ditt trenger og slik at barnet ditt kan mestre selv ut fra alder og forutsetninger. Sammen kan vi gi barna gode forutsetninger for lek i barnehagen hele året.