

VEILEDER PÅKLEDNING KLÆR OG UTSTYR



Innhold:

Innledning	3
Generelt om påkledning og klær	3
Undertøy	3
Mellombekledning	3
Ytterbekledning	4
Vinterdressen	4
Regntøy	4
Votter	4
Skotøy og sokker	4
Utstyr for de minste som sover	5
Ryggsekk	5
Sekken til barnet skal inneholde	5
Sjekkpunkt til deg som forelder	6
Sikkerhet	6
Beskytt huden	7
Merking	7

Innledning:

Vi legger stor vekt på utelek, og er daglig ute, samt at vi er på tur, gjerne i skogen en dag i uka. En forutsetning for at leken utendørs skal være positiv, er at barna har passe med klær, at de verken svetter eller fryser. Riktig bekledning er da avgjørende.

I dette skrivet finner du våre anbefalinger. De er bygd på mange års erfaring.

Generelt om påkledning og klær:

Ull er best. 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. Bomullsklær blir kalde og mister isolasjonsevnen når de blir fuktige. Alle lag innenfor dressen skal være i andre materialer enn bomull.

Ikke bruk heldekkende drakter under ytterbekledning. Todelte sett er mer praktisk ved toalettbesøk og bleieskift. Det er også lettere å regulere varmen når vi kan ta av et av plaggene.

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

Undertøy:

Longs og annet undertøy bør være i ull. Bruk longs fremfor strømpebukse. Da er det lettere å skifte hvis det bare er sokkene som er våte.

Unngå unødig klesskift i løpet av dagen. Kle barnet i undertøy som kan brukes under annet tøy. Altså: ikke kle barnet i bomull, slik at skifte er nødvendig før utelek. Som bekledning inne i barnehagen fungerer ull-longs og trøye utmerket.

Mellombekledning:

Flere tynne lag med klær varmer bedre enn få og tykke. Dette er fordi lufta mellom lagene, og i plaggene gir god isolasjon. Hals/buff skal være i fleece eller ull på kalde dager.

Ytterbekledning:

Dress:

Dressen bør være lett og god å bevege seg i. Vinterdressen bør ikke ha tungt for. Vi bruker heller flere lag med klær under dressen. Gjerne tynnere dress til vår og høst, alternativt todelt sett. Regntøy puster dårlig, og blir ofte klamt. Regntøy bruker vi kun i og etter regnvær. Det fins flere gode dresser som tåler litt fukt. Det er mye bedre å være barn inne i en slik dress, enn inne i klamme regnklær. 😊

Regntøy:

Legg vekt på bevegelse og at hetten passer med lue under. Sydvest kan være et godt alternativ. Det må være strikk på regnbuxsa - og dressen.

Votter:

Legg vekt på bevegelse og gripeevne. Det finnes mange bra votter med ullfor. Det kan være greit med to lag, ullvott med vindvott utenpå. Vær obs på regnvottene, mange er stive og ubehagelige å ha på. Votter er forbruksvare, barn trenger flere par om dagen. Unngå hansker, det er både kaldere og vanskeligere for barna å mestre selv.

Skotøy og sokker:

Sko:

Sko må være litt romslig, men ikke for store. Vintersko og støvler må ha en god ullsåle. Luft isolerer - trange sko blir kalde. Vær obs på at Cherrox ikke er vintersko, de blir fort kalde, men fin i overgangen mellom sommer og vinter.

Sokker:

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. Bruk helst en ullfrottesokk. Her kan det være forskjell i kvalitet. Rene og hele sokker er varmest. Vask ofte og ha flere par liggende i skiftetøyet.

Utstyr for de minste som sover i barnehagen:

I den kalde årstiden trenger de en god vinterpose, ullpledd, tynn ull lue (helst halslue) og ett par votter som kan brukes når barnet skal sove. For å holde varmen bør posene rulles sammen, fra «fot til hode» med seler i. Dette gjøres av foreldre. På ekstra kalde dager, når posene må inn, er dette foreldres ansvar. Personalet tar da posene ut før soving.

Smokk: vær obs på renhold og smokkens levetid. Til turdager: legg smokk i topplokket på barnets sekk.

Foreldrene har ansvar for utstyr som benyttes til soving og hvile i barnehagen. Vi ber om at dette blir tatt med hjem til vask ved behov. Husk at rene poser holder bedre på varmen.

Ryggsekk:

Ryggsekken skal ha brystreim og hoftereim. Den skal være god å bære. Sekken justeres slik at den passer til barnet. Dette er foreldres ansvar. Sjekk dette med jevne mellomrom, spesielt i skifte mellom tynnere og tykkere klær. Ikke legg mer klær og utstyr i sekken enn det som står på lista under. Den kan fort bli for tung.

Sekken til barnet skal inneholde:

- ✚ Matpakke til lunsj og en god drikkeflaske med vann, som er lett for barnet å mestre selv. I den kalde årstiden kan det være godt med varm drikke (men ikke varmere enn at den kan drikkes), om barnet liker det. Sjekk også matboksen, mange er svært vanskelig for barna å åpne selv. Tenk mer på funksjonalitet enn et fancy utseende her. Gjelder både drikkeflasker og matbokser.
- ✚ Sitteunderlag.
- ✚ Plastpose med truse, (bleie), ullsokker, ulltrøye, ull-longs og votter. Viktig at dette er i en tett plastpose, om sekken skulle bli våt. Bruk gjerne plastpose med ZIP lås.
- ✚ Spisevotter i topplokket på sekken (tynne bladvotter/ selbuvotter fungerer veldig bra).
- ✚ Solbriller.

I vår og sommerhalvåret: Lettere klesskift enn det beskrevet over.

Sjekkpunkt til deg som forelder:

- I garderobehylla legges tøy som egner seg for denne dagen. Dette gir barna enklere tilgang til det de trenger. Alt annet skal ligge i eller oppe på skapet.
- Hold det ryddig og oversiktlig i barnas hyller og skap. Det gjør det lettere for både barna og personalet. Samt at du til en hver tid har oversikt over hva barnet har i barnehagen. Pass på at utvalget av skifteklær er variert, ikke for mye av det samme. Støvler og regntøy må alltid være i barnehagen.
- Etterfyll i skapet når noe er tatt med hjem. Sjekk jevnlig om skifteklær er brukt.
- Ta med vått og skittent tøy hjem. Sjekk spesielt regnklær.
- Våte votter må vrenses for å tørke og vrenses tilbake, slik at de er klare til bruk! Obs: regnbuxsa må også vrenses for å tørke.
- Det blir kondens og svette i vintersko. Pass på at sko og såler blir tørre til neste dag. Ta sålene ut til tørk!
- Sekken må sjekkes for fuktig innhold etter hver turdag.
- Lurt å impregnere sko og sekk ved behov.

Viktig for barnas mestringsfølelse at de har klær og utstyr de mestrer selv! 😊

Sikkerhet:

På grunn av kvelningsfare vil vi at dere unngår:

- Lange snorer.
- Skjerf.
- Hettegensere/jakker.
- Sykkelhjelm er kun til sykling.

- Bruk dresser og jakker med avtagbar hette, festet med trykkknapper (ikke glidelås).

Beskytt huden:

Sommer:

Foreldre smører barnet med solkrem før det kommer i barnehagen. Personalet smører barna ved behov utover dagen. Ikke nødvendig å ha med solkrem. Husk solbriller. Beskytt i tillegg huden ved å bruke lette sommerklær og solhatt/caps, jmf råd fra Kreftforeningen. Som «Solvennbarnehage» følger vi Kreftforeningens råd.

Vinter:

Husk at det også kan være bruk for solkrem på senvinteren. Bruken av kuldekrem avgjøres av den enkelte forelder. Hvis dere bruker kuldekrem må det være en som ikke inneholder vann. Smøres på før barnet kommer i barnehagen, men kan også brukes kvelden før. Det anbefales å være forsiktig med ansiktsvask om morgenen når det er kaldt ute. Vasking fjerner naturlig beskyttelse av huden.

Husk solbriller!

Merking:

Merk gjerne alt av klær og utstyr. Skriv med sprittusj på merkelapper i klærne, eller stryk på navnelapper. Husk å merke begge vottene og sokkene. Bruk gjerne klistermerker med navn på glatte flater som matbokser, vannflasker, smokker og annet utstyr.

**MYE Å HUSKE PÅ, MEN HUSK DET ER TIL
DITT BARNES BESTE. 😊**

Inspirasjon og tips er hentet fra Bymarka barnehager sin flotte veileder.