



# Siljan kommune

## **VEILEDER TIL KLÆR OG UTSTYR I LOPPEDÅPAN BARNEHAGE**



Vi ønsker at alle barn i Loppedåpan barnehage skal oppleve en hverdag med lek, læring og fysisk utfoldelse både ute og inne.

Derfor har vi utarbeidet denne veilederen for å gi råd og tips til hva slags klær barna bør ha i barnehagen, for å få en best mulig hverdag med god fysisk utfoldelse.

Barnehagen har også en helsefremmende og forebyggende funksjon, og er en viktig arena for pedagogisk folkehelsearbeid.

Vi bor i et land som klimamessig kan være krevende, og det er derfor nyttig for foreldre å ha kunnskap om hva slags klær barn bør ha med i barnehagen, slik at vi sammen legger til rette for positive opplevelser ute i all slags vær.

Det finnes ikke dårlig vær, bare dårlige klær, sies det. Vi er bevisste på å lese barnas behov, alder og nivå av utvikling. Det betyr at de små ikke er like mye ute som de store, og at vi har kunnskap om temperatur og værforhold når vi skal ta hensyn til de yngste.

Både ute og inne består hverdagen til barna av fysisk lek, og hensiktsmessige klær vil bidra til gode opplevelser og erfaringer – og dermed gi motivasjon til å søke flere fysiske utfordringer. Vi vet at det er en nøye sammenheng mellom fysisk og psykisk helse, derfor ønsker vi å legge best mulig til rette for allsidig lek. Barn som svetter, fryser eller har på ubehagelige klær blir hemmet i leken.

*Rammeplanen er klar på at barnehagen skal bidra til at barna skal få allsidige bevegelseserfaringer inne og ute, året rundt. Videre at barna får videreutviklet motoriske ferdigheter, fysiske egenskaper, og mestre risikofylt lek gjennom kroppslige utfordringer.*

Er det noe mer dere lurer på i det daglige rundt dette, spør oss gjerne.

Det er viktig for oss å formidle at riktig bekledning ikke behøver å koste mye penger.

Vi oppfordrer til å arrangere byttedager og eller loppemarked med klær, leker og sportsutstyr.

Flott om man kan arve tøy av eldre barn også.

Gjenbruk er bra for miljøet, og er også kostnadsbesparende.

# TRELAGSPRINSIPPET VINTER

Klær som benyttes i vinterhalvåret bør følge prinsippet om tre lag.

Da har barnet to lag med klær under yttertøyet. Dette fordi flere tynne lag med klær varmer bedre enn få og tykke, fordi luften mellom tøylagene gir god isolasjon.

## INNERST

Det innerste laget bør bestå av topp og longs. Materialet bør være av ull da ull holder på varmen selv om man blir fuktig. Bomull blir fort kaldt om det blir vått, og gjør at barnet begynner å fryse fortere.

## MIDT I MELLOM

Mellomlaget bør bestå av ull eller fleece, og bomull bør også unngås her. Mellomlaget skal isolere, slik at lufta mellom klesplaggene beholder varmen som kroppen avgir. Det er viktig å ta av og på mellomlaget ut ifra aktivitetsnivå og temperatur på barnet. Både å ha det for varmt og det å fryse er ubehagelig for barnet. Et tips er å kjenne i nakken på barnet om det er passe varmt, eller om det svetter.

## YTTERST

En parkdress er det beste plagget for barna i høst og vintermånedene. På høst og vår bør dressen være uforet. På de kaldeste månedene bør den være foret.

Den bør være vindtett, vanntett og fukttransporterende. Det er lurt å følge med på at strikkene under fottøyet er intakt, slik at det ikke kommer vann inn i skotøyet. Barn trives best om dressene ikke er altfor stive, men at man kan bevege seg fritt rundt uten at dressen hemmer aktivitet.

## ALTERNATIVER TIL ULL

Barn som har sensitiv hud eller atopisk eksem, kan reagere på ull. Ull kan irritere sart hud, forårsake kløe og ubehag, og eksem kan blusse opp. Ull tar også opp fukt fra huden, som igjen gir mer tørr hud og mer kløe. Det finnes ulike typer ull klær. Prøv dere frem til dere finner noe som fungerer for deres barn. Det som fungerer dårlig for den ene, kan fungere fint for den andre. Et alternativ er superundertøy eller klær av bambus. Merinoull kan oppleves mykere enn annen ull. Noen leverer undertøy med mykt lag på innsiden, og ull på utsiden. Tåler ikke barnet ull inntil kroppen, kan det likevel brukes ull som mellomlag.

## HODE OG HALS

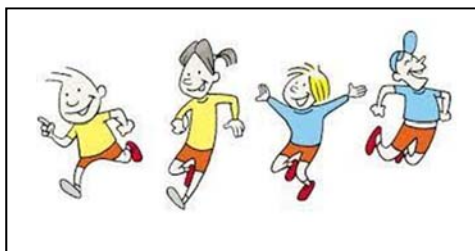
Høst og vår anbefaler vi en tynn lue eller panneband. Pass på at det dekker barnets ører.

På vinterstid er det best med en tykkere lue. Tykkelse og materiale må tilpasses temperatur og værforhold. På de kaldeste dagene er ull også det beste her.

for de yngste kan hettelue være praktisk. På halsen anbefaler vi buff eller hals, som sitter på plass halsen når barna er aktive.

## HENDER

Bevegelse og gripeevne bør vektlegges ved valg av votter til barna. Tykkelse og materiale variere etter temperatur og værforhold. Når det er nedbør, bør vottene være vind- og vanntette. Barna bør ha med seg minst to par votter, slik at de kan byttes når de blir våte. Hansker og vanter bør unngås, de kan være vanskelig å ta på selv, dessuten blir fingrene raskere kalde og våte.



## FOTTØY

Riktig fottøy gjør at barna lettere beveger seg på hensiktsmessig måte; holder seg varme og tørre og dermed får større glede av å være ute. Se etter at skoene ikke er for små eller for store. Trange sko gjør vondt for føttene og gir raskt kalde føtter. For stort fottøy reduserer barnas bevegelse da de er vanskelige å manøvrere. Vi ønsker at barna skal ha flere par sokker i hylla. De kan fort bli våte eller svette, og vi varierer tykkelse på sokkene utifra vær og temperatur. Vinterhalvåret har barnet behov for støvler og vintersko. I vinterhalvåret er det behov for skotøy med varmt for. Det bør være plass til et par ullsokker oppi. Sommertid er det behov for joggesko, støvler og sandaler. Sko til innebruk bør være med hele året. Vi anbefaler sandaler, siden disse ikke blir så klamme eller varme. Andre alternativer er tøfler eller lette joggesko. Også her er det viktig å tenke at skoene skal ha god støtte, være riktig størrelse, og ikke glatte.

## REGNTØY

Når det velges regntøy, er det viktig å tenke bevegelse. I høst- og vinterhalvåret skal regntøyet ha plass til to gode lag under dressen uten at dette hemmer bevegelsen.

I tillegg må det være plass til lue under hetten, og det bør være gode strikk til å feste under fottøyet slik at det ikke kommer vann i støvlene.

## UTSTYR FOR DE SOM SOVER I VOGN

Hver enkelt må ha med vogn selv. I vinterhalvåret må barna ha en vinterpose som varmer når det er kuldegrader. Det må være seler i vognen. Et ekstra ullteppe til å ha over vognen er godt å ha. Underlaget kan være skinn eller ull. Regntrekk og insektnett må være tilgjengelig i barnehagen.

Foreldrene har ansvar for å sende med utstyr, eventuelt kosedyr eller sutt som trengs for at barnet skal ha det godt og finne roen i vognen. Utstyret må justeres ettersom barnet vokser til og ut ifra årstider.

Barnehagen holder jevnlig tilsyn/ vaktordning med barna som sover ute.

## Bleier

Bleier tas med av foresatte. Vi foretrekker bleier med tape i sidene. Disse kan skiftes uten at vi må ta av alle klærne først. Trusebleier kan være et godt valg sommerstid, når det drives pottetrening.

## BESKYTT HUDEN

### SOMMER

I hylla bør det være lette klær som t-skjorter og shorts. En lett vindjakke kan komme godt med, det samme med et par truser og ekstra bukser. Caps eller solhatt er lurt å ha for å beskytte seg mot solen. Vi ønsker at barna skal ha med seg solkrem som skal ligge i hylla, og at de kommer ferdig smurt på morgenen. Vi smører barna mer utover av dagen.

Vi er en SOLVENN - barnehage og tar det å beskytte oss mot sola på alvor.



## HUSK

- Sikkerhet er viktig! Unngå jakker, gensere og annet med lange snorer som kan gi kvelningsfare.
- Sykkelhjelmer brukes kun når vi sykler utenfor barnehagens område.
- **Merking av klær:** Merk alt av utstyr og klær. Bruk enten en tusj eller stryk på merkelapper inni tøyet.
- Bruk gjerne klistrelapper med navn på matbokser og drikkeflasker.
- I barnehagen er det vanskelig for oss å holde styr på hvem som eier hva om det ikke er merket.

# SJEKKNPUNKTER TIL FORESATTE

- I skiftekurven i garderoben skal det alltid ligge ekstra tøy /skift.
  - Regndress/ utedress må være tilgjengelig hver dag.
  - Ha alltid støvler og sko tilpasset årstid.
  - Barnehagen har begrenset tørkekapasitet. Sjekk om vått tøy/ fottøy må tas med hjem til tørking. Klær legges i hvit pose og henges på hylla.
  - Våte klær og votter må vendes slik at de er klare for bruk
  - Sjekkes barnets sekk hver dag.
  - Skittent tøy blir sendt hjem til vask.
  - Se om det er beskjed til dere i hylla.
  - Følg med på e-post informasjon via IST
  - Se alltid på døra i garderoben om det er en viktig beskjed der.
- 
- På vinteren oppfordrer vi alle til å bruke refleks på yttertøyet, og at foresatte og personalet også er bevisste på å bruke dette.
  - Vi er en **TRAFIKKSIKKER BARNEHAGE** og har fokus på trafiksikkerhet og det å være gode rollemodeller.



.....  
....

- Si ifra om det er økonomiske utfordringer som hindrer dere i å skaffe utstyr til barnet deres. Det finnes støttemidler vi kan søke om dersom man har lav inntekt i familien.
- Alle barn i Siljan skal ha mulighet til å utfolde seg fysisk og delta på aktiviteter uavhengig av foreldres inntekt.
- Tenk gjenbruk. Kan noen andre ha bruk for klær/utstyr som barna deres har vokst fra?
- Spør personalet om det er noe dere lurer på.

