

## Klestips:

For å gjøre barnehagehverdagen god for ditt barn og uteopplevelsene fine er det viktig at du som forelder følger opp ditt barns klær. Vi har laget en liste over klær vi til enhver tid ønsker at barna skal ha i barnehagen. Det er nå enkelt å forstå hvor vi ønsker klærne plassert og du gjør det lettere for baret ditt å bli selvstendig.

Innhold i kurven:	Innhold i hylla:	Uteklær:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Truser (hvis ikke bleier)</li><li>• Ullstillongser</li><li>• Ullskjorter /ullbody</li><li>• Ullsokker</li><li>• Ullgensere</li><li>• Ullbukser</li><li>• Lester</li><li>• Sommer: Solkrem og sommerklær</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lue</li><li>• Votter/regnvotter</li><li>• Hals</li><li>• Ullklær</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Regntøy med strikk under</li><li>• Dress etter årstid</li><li>• Goreteksko/cherrox</li></ul>

### Vi anbefaler:

- Ull istedenfor fleec (grunnet varme, fukttransport og bål -fleece smelter)
- Stillongs i stedet for strømpebukse. (Lettere å varme føttene/ skifte sokker)
- Sekk med brystreim, som er lett for barnet å åpne og lukke
- Ekstra votter
- Spisevotter (tynne votter/hansker til utemåltidene)
- Allværsklær, HH/Bergans el.l. (Vind og vanntett)

### Gode råd for påkledning:

I alle årstider har vi mye vær, og for at barna skal holdes varme og tørre hele dagen er det viktig at de har på seg riktige klær. Nedenfor følger noen råd i forhold til påkledning. Påkledningen kan deles opp i tre ulike lag; første lag, mellomlaget og ytterlaget.

Første lag:	
<b>Vi anbefaler:</b>	Undertøyet bør være tynt og tettsittende mot kroppen. Ull er veldig bra, men også superundertøyvarianter av bambus/ polyester / polypropylen er godt egnet.
<b>Hvorfor?</b>	Ull varmer selv om det er fuktig. Svette og tisseuhell vil ikke kjøle barnet. Ull puster slik at huden får luft og tørker fortere. Syntetiske stoffer trekker ikke til seg fukt, men slipper den igjennom. Fukt blir dermed ikke liggende inntil huden.
<b>Unngå:</b>	Bomull egner seg ikke til å holde på varmen. Både underbukser og t-skjorter er ofte lagd av bomull. Dette er plagg som holder på fukten og blir kalde. Bomullslaget stopper fuktigheten som bør bli transportert ut og bort fra kroppen til det pustende yttertøyet.

Mellomlag:	
<b>Vi anbefaler:</b>	Mellomlag av ull, evt. fleeceav syntetiske stoffer eller ull. Husk at fleece bare er en betegnelse på et utseende. Det sier ingenting om hva det er laget av. Ull og polyester er bra, mens akryl, viskose og bomull bør unngås.
<b>Hvorfor?</b>	Som med undertøyet må også fukten transporteres ut gjennom det pustende mellomlaget. Med flere lag ull er det lettere å regulere barnets temperatur ettersom temperaturen ute stiger eller synker i løpet av dagen.
<b>Unngå:</b>	Det er i dette mellomlaget mange kler på barna en dongeribukse og en college-genser. Tøyet er som oftest av bomull og ødelegger akkurat like mye for fukttransporteringen i tillegg til at det som oftest er unødvendig stive og tunge klær. Fukten blir tatt opp i tøyet og sjansen for at barnet begynner å fryse øker betraktelig

Ytterlag:	
<b>Vi anbefaler:</b>	Har barnet på seg to-tre lag med tynne ullklær eller såkalte tekniske (syntetiske) klær, greier det seg fint med en vanlig parkdress /vinterdress utenpå dette. De nye dressene er i tillegg mer vind- og vanntette og slipper fukten lettere igjennom.
<b>Hvorfor?</b>	Hvis ikke parkdressen puster, hjelper det lite om du har ull eller andre fukttransporterende stoffer helt inn. Fukten blir i stedet bundet opp innenfor dressen.
<b>Unngå:</b>	Store klumpete dresser som er helt umulig for barna å bevege seg i. Bare det å gå et trappetrinn krever mye bevegelse for et lite barn. Se for deg hvordan det hadde vært for deg å gå opp en trapp der trinnet var på høyde med knærne dine 😊

## Tips:

### OBS!

Det er bare det innerste laget som skal være tettsittende mot kroppen. Det midterste og ytterste laget skal være lett og ledig og gi god bevegelse. Ull og luft isolerer og regulerer varmen. Ta ikke på for mye tøy. Det kan redusere bevegelsen og også ullens evne til varmeregulering.

### Votter:

Ullvotter holder barna varme på hendene, men er ikke spesielt godt egnet i snøen. Da henger mye av snøen igjen på vottene, og barna tar de gjerne av seg for å leke. Gå for tynne ullvotter inni en vanntett tynn overtrekksvott. Det finnes også ullvotter sydd fast inni en teknisk vott.

### Lue:

Hodet er ansvarlig for en stor del av varmetapet. Derfor er en god lue viktig. På de minste barna er en heldekkende lue og hals i ett en god løsning (en såkalt balaklava). Velg ull eller et syntetisk fleece-materiale. Luer med øreklaffer er lurt.

### Hals:

Hals er tryggere enn skjerf. Barn kan henge skjerfet opp i et klatrestativ eller lignende ved lek. Velg ull eller syntetisk fleece-materiale.

### Støvler / sko:

Bruk fôrede støvler (av typen cherrox) frem til det er minus et par grader. Med tynne ullsokker holder barna seg både tørre og varme selv på litt slapsete føre. Bli det flere minus må barna ha en vintersko som holder foten varm og tørr. En sko med goretex membran eller lignende er å foretrekke.

### HUSK:

Skyllmiddel skader parkdressen: Flere av de store produsentene fraråder skyllemiddel fordi dette tetter de pustende porene i dressene som er så viktige for å få fukten ut.

Det er derfor viktig å lese den medfølgende vaskeanvisningen nøye.