

# **Checkliste für Ski-&Snowboard-Kurse**

Um Ihnen die Vorbereitung für den (vielleicht ersten) Ski- bzw. Snowboardtag Ihres Kindes zu erleichtern, haben wir Ihnen nachfolgend die aus unserer Erfahrung wichtigsten Punkte aufgeführt. Wir hoffen, dass wir mit dieser kleinen Hilfe schon im Vorfeld zum Gelingen des Ski- bzw. Snowboardkurses beitragen können.

Bei unserem Ski- und Snowboardbasar können Sie zu vernünftigen Preisen die notwendige Ausrüstung erwerben. Gerne beraten Sie unsere erfahrenen Ski- und Snowboardlehrkräfte bei der Auswahl der Ausrüstung!

## **SKI BZW. SNOWBOARD**

- Bitte lassen Sie die Bindungen von Ski bzw. Snowboard bei einem Fachhändler (z. B. Sport-Börse in Aalen) auf die Anforderungen Ihres Kindes einstellen. Wir können an den Ski bzw. Snowboards vor Ort leider aus versicherungstechnischen Gründen keine Einstellungsänderungen vornehmen!
- Die Ski bzw. Snowboards sollten vor dem ersten Skikurstag gewachst werden. Auch hier können Sie sich an den Sportfachhandel wenden. Wachs hat nicht nur etwas mit Schnelligkeit zu tun, sondern erleichtert Ihrem Kind das Drehen der Ski bzw. des Snowboards. Außerdem ist Wachs auch ein Pflegemittel für den Belag und verhilft somit zu einer längeren Lebensdauer.

## **SKISTÖCKE**

- Die Skistöcke sollten die richtige Länge haben und mit entsprechenden (Sicherheits-) Schlaufen ausgestattet sein. Moderne Skistöcke sind unten nicht spitz sondern abgeflacht, um das Verletzungsrisiko zu minimieren. Lassen Sie Ihr Kind den Stock am Griff halten und auf den Boden stellen. Der Unter- und Oberarm sollte nun einen rechten Winkel bilden.

## **HELM**

- Wir empfehlen jedem Kursteilnehmer das Tragen eines entsprechenden Helms. Wie beim Radfahren bzw. Inlinen, werden auch beim Ski- bzw. Snowboardfahren entsprechende Geschwindigkeiten erreicht. Bei einem Sturz oder einer Kollision kann ein Helm Ihr Kind vor größeren Verletzungen schützen. Vermutlich trägt Ihr Kind beim Radfahren schon von Anfang an einen Helm... warum dann nicht auch beim Ski- bzw. Snowboardfahren...

## **SKI- BZW. SNOWBOARDSCHUHE**

- Achten Sie beim Kauf der Schuhe auf eine gute Passform und die derzeitige Größe. Sie wissen sicherlich aus eigener Erfahrung wie es ist, wenn man den ganzen Tag in unbequemen oder drückenden Schuhen verbringen muss.

## **KLEIDUNG**

Es gilt der Grundsatz: Lieber etwas zu warm anziehen als zu kalt. Natürlich wird Ihr Kind beim Skibzw. Snowboardkurs auch ins Schwitzen kommen. Aber Ihr Kind befindet sich den ganzen Tag im Freien. Naturgemäß kommt es im Kurs auch mal zu Wartezeiten, z. B. am Lift, und da wollen wir ja schließlich nicht frieren...

- funktionelle, möglichst wasserdichte Ski- bzw. Snowboardkleidung
- funktionelle Unterwäsche
- Skisocken
- möglichst wasserdichte Ski- bzw. Snowboardhandschuhe; Fleecehandschuhe sind nicht geeignet, da diese sehr schnell nass werden und dadurch die Hände sehr schnell kalt werden können. Ski- bzw. Snowboardhandschuhe bieten zudem auch Schutz bei Stürzen.
- je nach Wetter Sonnenbrille oder Schneibrille. Grundsätzlich sollte beim Schneesport immer eine Brille getragen werden, um die Augen vor Wind und Wetter zu schützen.
- Sonnencreme!! Bitte cremen Sie Ihr Kind mit einer Sonnencreme mit entsprechendem Lichtschutzfaktor ein. So ist Ihr Kind nicht nur gegen die Sonne, sondern, durch das Fett in der Sonnencreme, auch ein wenig gegen die Kälte geschützt.

## **VERPFLEGUNG**

Durch Schwitzen verlorene Flüssigkeit muss dem Körper wieder zugeführt werden. Packen Sie genügend Flüssigkeit ein.

Obst und Müsli-Riegel helfen dem Körper wieder die notwendigen Ballaststoffe zurück zu bekommen.

## **SONSTIGES**

Und zu guter Letzt: Liftticket-Geld, Notgroschen und evtl. ein Handy

So...nun brauchen wir nur noch viel Schnee und tolles Wetter. Wir wünschen Ihnen und Ihren Kindern einen erfolgreichen Ski- bzw. Snowboardkurs!!!

*Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ist ohne Gewähr!!!*