



CHECKLISTE für Schneesportkurse auf Raten 2020

**SKISCHULE
NATURFREUNDE PIRMASENS**

Alles OK? Hier checken Sie Ihre Ausrüstung für einen wunderschönen Ski- und Snowboardtag (Herausgegeben vom Deutschen Skiverband e.V., bearbeitet und ergänzt von der Skischule der NaturFreunde Pirmasens e.V.). Nicht vergessen: es herrscht auf der Piste die Ausweispflicht, bei Wintersportkursen z.B. in den Vogesen unbedingt einen Pass dabei haben!

Check Nr. 1

Wintersportgeräte (Ski oder Snowboard)

Diese sind in einem sicherheitstechnisch einwandfreien Zustand. Richtig gewachst, geschliffen, mit guter Kante? Zur Sicherung der Sportgeräte sind an den Skiern eine funktionierende Skibremse und bei Snowboards eine Fangleine erforderlich.

Check Nr. 2

Schuhe

Achten Sie auf den perfekten Sitz. Die Ausrüstungssteile Schuhe und Bindung passen zueinander und werden insbesondere auf den Benutzer eingestellt. Schuhunterseite mit Fett eincremen (gegen Schneeklumpen, die das Einstiegen im Hang behindern).

Check Nr. 3

Bindung

Richtig eingestellt, abgestimmt auf Ihr Körpergewicht? So minimieren Sie Unfall- und Verletzungsgefahren. Die Auslösewerte der Skibindungen werden im Sportfachhandel (beispielsweise SPORT HELLMANN in Pirmasens) überprüft und gegebenenfalls mit einem Prüfgerät neu eingestellt.

Check Nr. 4

Socken

Mehr als nur schön warm: Die richtige Fußbekleidung hilft, Druck- und Scheuerstellen zu vermeiden und sorgt für perfekten Sitz der Skischuhe.

Check Nr. 5

Ski-Stöcke

Nicht zu kurz, nicht zu lang, nicht zu schwer: Bei Ski-Stöcken kommt es auf abgestimmte Länge und leichtes Gewicht an.

Check Nr. 6

Handschuhe

Gute Handschuhe können eine Menge. Sie schützen nicht nur gegen Kälte, sondern auch gegen Verletzungen (Schürfwunden oder Schnittverletzungen durch Skikanten). Snowboarder sollten zur Vorbeugung gegen Handgelenksbrüche auf jeden Fall spezielle Snowboard-Handschuhe mit eingebauten Protektoren tragen.

Check Nr. 7

Schnee-Brille

Nicht nur bei Sonnenschein sollten Sie an eine passende Brille denken. Sie schützt die Augen vor Sonneneinstrahlung und Schneekristallen, bei Stürzen und vor der Verletzung durch Ski-Stöcke – und sorgt für sichtbar mehr Skivergnügen!

Check Nr. 8

Sonnencreme

Auch als Wärmeschutz leistet Sonnencreme gute Dienste. Unverzichtbar gegen Sonnenbrand – die Sonne wirkt auch bei bewölktem Himmel.

Check Nr. 9

Helm nicht nur für Kinder und Jugendliche

Was beim Fahrradfahren pure Selbstverständlichkeit ist, sollte erst recht auf der Piste gelten:
Skifahren und Snowboarden nur mit Helm! Schutzausrüstung bringt Sicherheit.

Check Nr. 10

Dem Wetter angepaßte Kleidung

Im Zwiebellook wohlverpackt - die passende Kleidung haben und anziehen. Wer durch Schnee und Sonne tobt, ist schnell durchgeschwitzt. Für die Kleidung gilt deshalb: gerne bunt, am besten zweiteilig (für „eilige“ Fälle) und nicht zu warm. Am besten die Imprägnierung auffrischen. Helme sind besonders wichtig, für die Pause eine Mütze und Handschuhe bereithalten, um einer Ohrenentzündung vorzubeugen oder bei einem Sturz vor Verletzung vorzubeugen.

Um ein „Hängenbleiben“ zu vermeiden und die Fahrsicherheit nicht zu beeinflussen, sind Bekleidung und Ausrüstung (z.B. Anorak, Skischuhe, Schlittschuhe) nicht zu groß bemessen, sondern haben die geeignete Passform für den Benutzer.

Noch ein Tipp

Kindern sollten auf jeden Fall einen Zettel mit allen wichtigen Daten [u.a. mit Name, Geburtsdatum, Telefonnummern, Besonderheiten (z.B. Diabetes)] bei sich führen.