

CHECKLISTE FÜR DEN SKIKURS



-
- Ski**
- Verwenden Sie Carvingski. Egal ob gebraucht oder neu, Hauptsache sie sind präpariert (Kanten und Belag).
 - Wählen Sie die Skilänge nach Körpergröße, Gewicht und Kraft aus. (Bitte kaufen Sie Ihren Kindern den Ski nicht zum 'reinwachsen' 10cm länger)
 - Skilänge ca. zwischen Kinn und Nase, Anfänger eher Kinn.
- Bindung**
- Verwenden Sie eine „Sicherheitsbindung“. Egal ob gebraucht oder neu, Hauptsache sie ist vom Fachmann auf das Kind eingestellt.
- Schuhe**
- Die Schuhe sind wichtig und müssen gut passen. Im Innenschuh sollte ca. eine Daumenbreite bis zur Innenschuh-Spitze frei sein.
 - Verwenden Sie bei der Anprobe die gleichen Socken, wie später beim Skifahren.
- Stöcke**
- Richtige Stockhöhe: Arm im rechten Winkel 'anwinkeln', wenn man den Stock am Griff greifen kann, dann ist die richtige Stockhöhe ermittelt.
 - Anhaltswert: 70% der Körpergröße = Stocklänge
- Helm**
- Bei unseren Skikursen herrscht Helmpflicht!
 - Überprüfen Sie den richtigen Sitz (keine Druckstellen).
- Handschuhe**
- Fäustlinge sind wärmer als Fingerhandschuhe und leichter zum Aus- und Anziehen.
 - Geben Sie immer ein 2tes Paar mit ... mit Schnee zu spielen ist eben verführerisch.;-)
- Skibekleidung**
- Achten Sie auf funktionelle/atmungsaktive Skibekleidung.
 - Wichtig: Richtige atmungsaktive Skiunterwäsche (Zwiebelprinzip).
- Brille**
- Eine Skibrille schützt vor Wind, Sonne, Schnee, Stöcken.
 - Achten Sie auf UV-Schutz und Sicherheitsglas.
- Sonnenschutz**
- Auch ohne Sonnenschein sollten sie auf Cremes mit geeignetem UV Schutz (min. LSF20) für Gesicht und Lippen achten.