

CHECKLISTE FÜR DEN SKIKURS



-
- | | |
|----------------------|---|
| Ski | <ul style="list-style-type: none">• 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 | <ul style="list-style-type: none">• Verwenden Sie eine „Sicherheitsbindung“. Egal ob gebraucht oder neu, Hauptsache sie ist vom Fachmann auf das Kind eingestellt. |
| Schuhe | <ul style="list-style-type: none">• 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 | <ul style="list-style-type: none">• 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 | <ul style="list-style-type: none">• Bei unseren Skikursen herrscht Helmpflicht!• Überprüfen Sie den richtigen Sitz (keine Druckstellen). |
| Handschuhe | <ul style="list-style-type: none">• 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 | <ul style="list-style-type: none">• Achten Sie auf funktionelle/atmungsaktive Skibekleidung.• Wichtig: Richtige atmungsaktive Skiunterwäsche (Zwiebelprinzip). |
| Brille | <ul style="list-style-type: none">• Eine Skibrille schützt vor Wind, Sonne, Schnee, Stöcken.• Achten Sie auf UV-Schutz und Sicherheitsglas. |
| Sonnenschutz | <ul style="list-style-type: none">• Auch ohne Sonnenschein sollten sie auf Cremes mit geeignetem UV Schutz (min. LSF20) für Gesicht und Lippen achten. |