



Checkliste

Für den Kinderskikurs / Jugend Intensiv Schillauf

Ski

- Verwendet Carvingski. Egal ob gebraucht oder neu, Hauptsache sie sind präpariert (Kanten und Belag).
- Wählt die Skilänge nach Körpergröße, Gewicht und Kraft aus. (Bitte keinen Ski zum „reinwachsen“ kaufen, 10 cm länger).

Bindung

- Verwendet 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. Achtet auf die Funktionsfähigkeit der Schnallen und einen guten Allgemeinzustand.
- Verwendet bei der Anprobe die gleichen Skistrümpfe, 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.
- Wird aber beim puren Anfänger-Skikurs (Bambini Skikurs) nicht gebraucht.

Helm

- Bei unseren Skikursen herrscht Helmpflicht!!!
- Überprüft den richtigen Sitz (keine Druckstellen).

Handschuhe

- Fäustlinge sind wärmer als Fingerhandschuhe und leichter zum Aus- und Anziehen.
- Nehmt immer ein 2tes Paar mit ... mit Schnee zu spielen ist eben verführerisch ;-)

Schianzug

- Achtet auf funktionelle/atmungsaktive Skibekleidung.
- Wichtig: Richtige atmungsaktive Skiunterwäsche (Zwiebelprinzip).

Brille

- Eine Skibrille schützt vor Wind, Sonne, Schnee, Stöcken und ist ein absolutes MUSS.
- Achtet auf UV-Schutz und Sicherheitsglas.

Sonnenschutz

- Auch ohne Sonnenschein sollte auf Cremes mit geeignetem UV Schutz (min. LSF20) sowie Kälteschutz für Gesicht und Lippen geachtet werden.