

Merkblatt zum Skikurs – Bitte beachten

Liebe Skikursteilnehmer,

Euer Wohlbefinden und Eure Sicherheit liegen uns sehr am Herzen! Zu Skikursbeginn erleben wir immer wieder die tollsten Sachen. Darum hier unsere Bitte an Euch mit einigen Tipps, die Grundvoraussetzung für ein sicheres Skifahren sind und vor jeder Skisaison überprüft werden sollten.

- ✓ Skibindung funktionstüchtig?

Kinder wachsen sehr schnell, Gewicht und Körpergröße sind für die Einstellung sehr entscheidend. Darum vor jedem Winter überprüfen lassen!

- ✓ Ski gewachst und Kanten geschliffen?

Nur ein gut präparierter Ski lässt sich leicht drehen und bereitet mit einem guten Kantengriff Freude! Je nach Schneelage verliert der Skibelag nach ca. 3 Skitagen seine Wachsschicht. Bei schwarzen Graphitbelägen gut zu erkennen, wenn er im Bindungsbereich bereits weiße Stellen hat.

- ✓ Skistöcke lang genug?

Oft sind Skistöcke zu kurz – es können Haltungsschäden auftreten!

- ✓ Skistiefel in der richtigen Größe?

Ein Skistiefel sollte gut passen. Er überträgt alle Bewegungen des Körpers an den Ski. Man sollte nicht vergessen, dass der Fuß den ganzen Tag in dieser Form des Skistiefels verbringt!

- ✓ Skibekleidung vollständig?

Beim Skifahren gibt es kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung! Gute Kleidung hält auch Schnee und Kälte stand. Ersatzhandschuhe und Mütze sollten immer dabei sein, sie werden als erste nass. Stirnband oder Schal sind bei Schneeschauer schlechte Kopfbedeckungen!

- ✓ Skiausrüstung beschriftet?

Bitte die Skiausrüstung unbedingt beschriften – so vermeidet Ihr ein Vertauschen der oft gleichen Ausrüstungsteile.

- ✓ Skihelm?

Sicherheit und Gesundheit sollten oberstes Gebot sein. Ein Helm schützt den Kopf bei Stürzen und auch vor Kälte optimal! Bei uns im Skikurs herrscht für Kinder Helmpflicht.

Eure DJK SV Keilberg