

## Die richtige Ausrüstung

### → **Bekleidung**

Am besten nach dem Zwiebel-Prinzip mehrere Kleidungsschichten kombinieren. Mittlerweile gibt oft sehr günstige Angebote an Skijacken, Hosen und Anzüge aus wasserdichten, atmungsaktiven und schmutzabweisenden Materialien - auch für Kinder und Jugendliche. Gerade für Kinder ist es sehr wichtig, dass sie nicht nach kurzer Zeit durch eindringende Nässe oder Kälte frieren und deshalb keine Lust mehr haben, weiter Ski oder Snowboard zu fahren. Eine Funktionsunterwäsche mit Hemd und langer Unterhose verhindert beim Schwitzen das feuchte Gefühl auf der Haut und bietet die beste Ergänzung zur funktionellen Oberbekleidung.

### → **Helm**

- Optimalen Schutz bieten nur Hartschalenhelme der Norm EN 1077 (CE-Zeichen!)
- Der Helm darf nicht drücken, aber auch nicht wackeln
- Die dazugehörige Ski-/Sonnenbrille sollte bequem zu tragen sein
- Auch vor Kälte und Wind ist man mit dem Helm geschützt – keine Mütze darunter anziehen
- Der Kinnriemen soll mit der Helmschale fest verbunden sein
- Bezüglich Leihmöglichkeit im Fachhandel nachfragen
- Helm tragen soll auch Spass machen, es gibt viele Designs für jeden Geschmack im Sporthandel

### → **Handschuhe**

Am besten warm und absolut wasserdicht! Es gibt kaum Schlimmeres für Kinder als vor Kälte schmerzende Finger. Auch für Kinder gibt es Handschuhe mit Gore-Text oder Sympatex-Ausstattung. Am wärmsten sind nach wie vor Fäustlinge, aber damit kann man nicht gut Schneebälle formen, hat man kein gutes Gefühl für den Skistock und tut sich beim Umgang mit dem Skipass am Einstieg zum Skilift schwer - in vielen Skigebieten gibt es jedoch bereits berührungslose Liftkarten; man muss die Handschuhe nicht mehr ausziehen. Die Bündchen sollten dicht schließen und nicht zu kurz sein, damit kein Schnee eindringt.

### → **Skischuh**

Vielleicht das wichtigste Ausrüstungs-Teil überhaupt...ein gut sitzender und warmer Skischuh trägt entscheidend zum Skiglück der Kinder und Jugendlichen bei. Skischuhe müssen zugleich **fest und bequem** am Fuß sitzen. Drückende oder scheuernde Skischuhe machen das Skifahren zur Qual und bedeuten ein erhebliches Sicherheitsrisiko.

Kinder benötigen einen weichen Schuhflex, vor allem Anfänger und jüngere Kinder. Die Vorwärtsbeugung des Schaftes muss ohne größeren Kraftaufwand möglich sein. Nach hinten sollte der Schuh dagegen eine gute Stabilität bieten.

Wichtig gegen kalte Füße sind **Funktionssocken** (nur ein Paar!), die die Feuchtigkeit nach außen transportieren und so die Blasenbildung reduzieren. Ein Auskühlen bzw. Überhitzen der Füße wird vermindert.

### → **Skistock**

Zum Einstieg lernen Kinder/Jugendliche das Skifahren oft schneller und besser ohne Skistöcke, allein schon aus der Tatsache, dass sie so die Balance auf den Skiern besser erspüren. Sind die Grundtechniken einmal vorhanden, kann man die Stöcke dazu nehmen:

Längenempfehlung:

Stöcke normal an den Griffen anfassen - der Unterarm sollte dann waagrecht zum Boden stehen - dabei bilden der Ober- und Unterarm im Ellbogen einen 90°-Winkel

### → **Ski- bzw. Sonnenbrille**

In Bergregionen benötigen die Augen einen besonders guten und vollständigen Schutz vor UV-Strahlen - besonders bei Schnee. Die Brillen der meisten Markenhersteller erfüllen diesen Zweck und die Sicherheitsanforderungen sind sehr gut, Billigangebote häufig nicht. Schneebrillen verbessern mit ihren Kontrastscheiben bei Schneefall die Sicht; obendrein erfüllen sie eine wichtige Schutzfunktion.

### **Tipps für die Bindungseinstellung!!**

- **Die Einstellung der Skibindung vor der ersten Benutzung unbedingt durch einen Fachmann im Sporthandel vornehmen zu lassen!**
  
- Regelmässige Kontrolle - Wir empfehlen die Skibindung mindestens einmal pro Jahr - am Besten zu Saisonbeginn - durch einen Fachmann einstellen und warten zu lassen und raten davon ab, die Skibindung selbst mit irgendwelchen Ölen oder Werkzeugen zu behandeln!
  
- Die Angabe der Sohlenlänge (Angabe in mm) findet man auf fast allen Skischuhen an der Außenseite des Schuhabsatzes! Natürlich kann die Sohlenlänge auch manuell gemessen werden.
  
- **Auslösewert** - Die Skala auf der Bindung zeigt den Auslösewert (Z-Wert) an. Dieser kann eingestellt werden und ist eine Funktion aus Körpergewicht, Körpergröße, Sohlenlänge, Alter und der Kategorisierung des Skifahrertyps. Achtung: Aufgrund unterschiedlicher Eigenschaften der Skischuhe (Abnutzung der Sohlen bzw. der Kontaktflächen des Skischuhs) kann es bei Skibindungen zu unterschiedlichen Auslösewerten kommen.
  
- **Einstellung der Skibindung** - Jede Skibindung ist ein hochwertiges und präzise arbeitendes Sicherheitstool und bedarf einer fachgerechten Einstellung. Viele Skiservicestellen verfügen über genormte Prüf- und Einstellgeräte.