



# WINTER - SPORT

Robert Winter

Tulpenstraße 21 83135 Schechen Tel. 08039/3658 Fax 3880

www.winter-sport.de

E-Mail: info@winter-sport.de

## Ausrüstung

Neben der körperlichen Fitness, die Sie sich wahrscheinlich in unserer Skigymnastik erwerben, sollen Sie am Skikurstag folgende "Ausrüstung" dabei haben:

Allgemein:

- Sonnencreme/Lippencreme
- Geld für Brotzeit bzw. Getränk
- Skibrille/Sonnenbrille

für Skifahrer:

### *Helmpflicht für Skikurse der DSV Skischulen*

- Ski mit funktionsfähiger, im Fachgeschäft eingestellter Sicherheitsbindung
- Skistöcke
- passende Skischuhe
- funktionelle Skibekleidung mit Mütze/Helm/Stirnband und Skihandschuhen

für Snowboarder:

- Snowboard- oder Skischuhe, wobei Snowboardschuhe bequemer und für die Bewegungen auf dem Snowboard geeigneter sind
- falls vorhanden Knieschützer und Handgelenk-Protektoren
- funktionelle Skibekleidung mit Mütze/Helm/Stirnband und Skihandschuhen

speziell für unsere Nachwuchsskifahrer/innen und Snowboarder/innen:

- Ersatzhandschuhe
- Ersatzmütze, evtl. Helm
- evtl. Jogginganzug für die Busfahrt
- Geld (im Brustbeutel) für Würstchen und/oder Getränk
- Adresse mit Telefonnummer der Eltern (im Brustbeutel)
- evtl. zweite Garnitur Unterwäsche (für den Fall der Fälle bei unseren Kleinsten)

**NEU! Helmaktion** Da uns die Sicherheit unserer Kursteilnehmer am Herzen liegt, empfehlen wir auf der Piste einen Ski-Helm zu tragen. Dieser schützt nicht nur bei eigenen Stürzen, sondern auch bei unverschuldeten Zusammenstößen mit so genannten "Pistensäuren".

## **. Beginnen wir mit dem [Ski](#) - Skilänge**

Mit Einführung der Carving Ski wurden nicht nur die Bretter der Erwachsenen kürzer, sondern auch die der Kinder. Größer wurde dagegen nur die Verwirrung um die „richtige“ Skilänge.

Galt früher in der „Vor-Carver-Zeit“ noch die Regel etwa Körperlänge  $\pm$  10 cm so gibt es heute keine vergleichbare Faustformel mehr.

***Zwischen „zu kurz gibt es nicht“ und „mindestens Körperlänge“ werden so ziemlich alle Skilängen empfohlen.***

Keine Angst, im Grunde ist es nicht schwieriger als früher einen Ski zu finden, wenn die beiden wichtigsten Regeln beachtet werden:

- Die Sicherheit muss in jedem Fall gewährleistet sein.
- Der Skischüler soll Spaß am lernen und fahren haben.

### ***Zu lang oder zu kurz ?***

Mit kürzeren Ski lernt man leichter als mit Längeren – somit stellen sich Lernerfolg und Freude mit kürzeren Ski schneller ein. Für absolute Anfänger sind deshalb

***Ski mit Körperlänge und darüber weniger geeignet.***

***Ein zu kurzer Ski (weniger als Achselhöhe) bietet eine zu kurze Standfläche und zu wenig Stabilität. Ski in Achselhöhe sind nur für absolute Anfänger geeignet,***

meistens sind diese dann bereits nach wenigen Tagen fit für einen längeren Ski.

***Für den Fortgeschrittenen ist dann zwischen Schulterhöhe und Körpergröße grundsätzlich alles erlaubt, was den Lernfortschritt sichert und den Spaßfaktor erhöht.***

Aus unserer Sicht spricht nichts dagegen wenn der Ski anfangs fast körpergroß ist, im nächsten Jahr bis zur Nase reicht und nach zwei oder drei Jahren Kinn- oder Schulterhöhe hat.

**Wichtig:** Kurzcarver, Bigfoots oder Snowblades sind Sportgeräte ohne Sicherheitsbindung für **Erwachsene**; sie können bei Kindern!!! (Körpergröße unter 150cm bzw. 14 Jahre) zu schweren Verletzungen führen und sind damit absolut ungeeignet

## **Die Bindung/IAS –Einstellung**

Nur durch eine richtig eingestellte Bindung kann das Knochenbruchrisiko, insbesondere im Unterschenkelbereich minimiert werden!!Eigentlich versteht sich von selbst, dass die Bindung nur im Sportfachgeschäft montiert und [eingestellt](#) werden darf, aber wir halten es für notwendig, hier noch mal darauf hinzuweisen. Da die meisten Kinder über das Jahr an Gewicht und Größe zunehmen, muss die Bindung vor dem Start in die neue Saison vom Fachgeschäft neu eingestellt werden (**Wichtig!!!!**).

Auch wenn das Kind seit der letzten Bindungseinstellung scheinbar nicht gewachsen ist, so kann sich doch das Knie (genauer gesagt die Schienbeinkopfbreite) verändert haben und eine Überprüfung und Neueinstellung der Bindung nötig machen. Selbstverständlich muss auch die Skibremse funktionstüchtig sein; Fangriemen gehören ins Museum !

## Der Skischuh- der wichtigste Teil der Ausrüstung

Wie bei jedem anderen Skifahrer findet auch beim Kind die Übertragung der Körper- und Gewichtskräfte über den Skischuh auf den Ski statt. Ist der Skischuh zu groß (weil er ja nächstes Jahr auch noch passen soll) können die Kräfte nur schlecht übertragen werden und der Spaß am Skilauf wird sich wohl kaum einstellen.

Ebenso dürfte es sich bei drückenden Skistiefeln oder bei kalten Füßen (z.B. durch zu enge Stiefel) verhalten. Da aber Kinder - besonders die Kleineren - auf die Frage ob der Schuh passt oder drückt meistens nur unklare Aussagen machen, ist es meist schwer den passenden Schuh zu finden.

***Folgende Methode kann hier helfen: Innenschuh herausnehmen, die Sohle darf maximal 1 cm länger als die Fußsohlenlänge sein. Praktisch fanden wir auch Skistiefel für Kinder, deren Innenschuh im Zehenbereich ein transparentes Kunststoffteil enthält, und dadurch den Blick auf die Zehenspitzen ermöglicht.***

Bitte achten Sie darauf, dass die Außenschale der Schuhe nicht zu hart ist. Zum einen wird das Bewegungspotential des Kindes zu stark eingeschränkt, darüber hinaus stützt der Schuh das Kind zu stark ab und die Bewegungsspielräume (Vor- Rücklage etc.) können nicht ausgelotet und damit erlernt werden.

*Nach Möglichkeit keine Heckeinsteiger mehr verwenden*

## Skistöcke

Viele Skischulen unterrichten bei den ganz „Kleinen“ erst mal ohne Stöcke, nicht zuletzt deshalb weil das Liftfahren ohne Stöcke praktischer ist und ein geringeres Unfallrisiko birgt. Demzufolge könnte man sagen, nur diese Anfängergruppen sowie die sportlichen Carver fahren erst mal „ohne“ – von diesen beiden Extremen einmal abgesehen, fährt der Rest der Skiläufer mit Stöcken. Der Stock im Kinderskilauf dient überwiegend der Gleichgewichtsregulation, auch beim Anschieben in der Ebene, auf einem Ziehweg oder beim Anstehen am Lift sind sie notwendig.

Die richtige Stocklänge berechnet sich nach der Formel „*Körpergröße \* 0,72*“. Liegt das Ergebnis zwischen zwei verfügbaren Längen, kann ruhig die größere Länge gewählt werden.

Dem entsprechend kann man als Faustformel für die Stocklänge auch „*3/4 der Körpergröße*“ gelten lassen.

## Skihelm

Wie bereits eingangs erwähnt, erfreut sich der Skihelm bei Kindern immer größerer Beliebtheit

*. Seit 1. Januar 2004 gilt auf allen Skipisten Italiens, Österreich und Kroatiens für Kinder bis 14 Jahren die Helmpflicht.*

*In Deutschland wird das Thema angedacht  
Bei DSV Skischulen ist die Anweisung bereits erteilt worden.*

*Teilweise werden die Kinder nicht mehr mit dem Lift befördert*

Da so ein Helm nicht ganz billig ist, empfiehlt sich ein Modell mit einstellbarem Kopfumfang. Somit besteht die Möglichkeit, dass der Helm mehrere Jahre hintereinander verwendet werden kann.

Der Helm muss aber gut passen, der Kinnriemen muss geschlossen sein, denn ein Helm der zu locker sitzt, kann beim Sturz vom Kopf abgestreift werden. Mützen und Stirnbänder haben unter dem Helm nichts verloren. Ausnahme : Kältehauben

## **Schnee- oder Skibrille / Sonnenschutz**

Eine Skibrille ist nicht nur bei Schneefall hilfreich, auch die UV Strahlung wird von einer guten Brille gefiltert; darüber hinaus schützt sie die Augen vor Zugluft.

Da Skigebiete meist hoch hinaus gehen, ist dort auch die UV Strahlung stärker; durch Schnee und Nebel wird die Strahlung zusätzlich reflektiert. Die Brille sollte deshalb, wenn es sich nicht um ein geschlossenes Modell handelt, an die Gesichtsform möglichst gut angepasst sein, um auch die Strahlung von unten und von den Seiten abhalten zu können.

*Übrigens: Glasbrillen und Materialien die splitternd brechen können, haben beim Sport nicht nur auf Kindernasen nichts zu suchen!!!*

Eine Sonnencreme mit ausreichendem Lichtschutzfaktor gehören neben einer guten Brille ebenso zur Standardausrüstung. Besonders im Frühling und in großen Höhen (z.B. auf einem Gletscher) kann Skilauf ohne ausreichenden Sonnenschutz für Augen und Haut sehr gefährlich werden!



**Ein guter Helm schützt und wärmt!**

**Nicht Jeder Helm passt auf jeden Kopf**

*Anprobe und Passsitz unbedingt empfohlen*

## Die Kleidung - Skianzug

Die Kleidung sollte bequem sein und genügend Bewegungsfreiheit ermöglichen; auch atmungsaktiv und gleichzeitig beständig gegen Nässe sollte sie sein.

Besonders in den Bereichen Oberschenkel Gesäß und Knie (kleine Kinder spielen kniend im Schnee) muss die Kleidung wasserdicht sein, da sonst im Sessellift früher oder später ein nasser Hintern den Spaß im Schnee verdirbt.

Die Skihose sollte mindestens ein paar Zentimeter den Schaft der Skistiefel überdecken und durch einen Gummizug oder Klettverschluss an dieser Stelle das Hochrutschen und damit Eindringen von Schnee z.B. bei einem Sturz verhindern.

Ebenso sollten sich an den Schäften der Handschuh (besser als Fingerhandschuhe sind Fäustlinge) und die Ärmel überlappen, um z.B. bei Stürzen, die Haut vor Abschürfungen schützen zu können.



**Skihose mit Gummizug**

## Einige praktische Tipps

Eine Alternative zum Kauf kann das Leasen von Teilen der Ausrüstung sein

### *Wir bieten im Kinderbereich ein Skileasing –fragen Sie uns*

Besonders bei schlechtem Wetter kann eine zweite (trockene) Garnitur (Skianzug, Unterwäsche und Kniestrümpfe) sehr hilfreich sein. In der Mittagspause kann so der Nachwuchs wieder „trocken gelegt“ werden.

Da Kinder gerne im Schnee spielen, werden so auch die besten Handschuhe irgendwann durchnässt sein; ein Reservepaar Handschuhe im Rucksack ist daher besonders zu empfehlen.

Beim Toben und Spielen geraten nasse Hände und kalte Füße leicht in Vergessenheit, leider auch Skistöcke, Rucksäcke und andere Ausrüstungsgegenstände. Besonders im Skikurs können mit dem Namen gekennzeichnete Teile der Ausrüstung leichter wieder gefunden werden wenn sie verloren gegangen sind. Helm, Skistöcke und Skier können sehr einfach mit Tesa Streifen auf dem der Name des Kindes steht markiert werden. Für Handschuhe, Schals oder Mützen ist meistens ein Annäherer notwendig.

Um kalten Füßen vorzubeugen, können die Skistiefel über Nacht oder vor dem Pistenstart in der Nähe der Heizung aufgewärmt werden „Die gilt auch für die Handschuhe oder die Unterwäsche.

Da es im Kofferraum des Autos oft viel kälter als im Innenraum ist, empfiehlt es sich, zumindest die kleinen Stiefel der Kinder im Fußraum an der Heizung zu lagern und damit auch aufzuwärmen.

**Wichtig:** Nach einem Skitag sollten die Stiefel richtig getrocknet werden, das gelingt meistens nur wenn der Innenschuh aus der Schale herausgenommen wird und die Schale wieder geschlossen werden.

Dieses Dokument wurde am 27.10.2005 unter Zuhilfenahme folgender Quelle erstellt

---

**Autor / Quelle**    Dipl.-Ing. (FH) Ulrich Franke Regierung von Oberbayern - Gewerbeaufsicht München-Land