



## Checkliste für sicheres Skifahren

	Wird vom Skikeller überprüft	privat prüfen
<b>1. Die Skiausrüstung insgesamt</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>Das Skigerät ist sicherheitstechnisch einwandfrei.</li></ul>	✓	
<ul style="list-style-type: none"><li>Die Teile der Ausrüstung passen zueinander; sind sorgfältig montiert.</li></ul>	✓	
<ul style="list-style-type: none"><li>Die Ausrüstung wird (neu und gebraucht) vor dem Skikurs eingestellt.</li></ul>	✓	
<ul style="list-style-type: none"><li>Die Kinder können in Skistiefel und Bindung selbst leicht ein- und aussteigen. Dies wird im Skikeller mit den Schüler:innen geübt.</li></ul>	✓	
<b>2. Die Bindung</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>Die einzelnen Teile der Bindung sind vom selben Hersteller.</li></ul>	✓	
<ul style="list-style-type: none"><li>Bei der Montage gebrauchter Bindungen werden die vorgesehenen Montagestellen eingehalten, so dass es zu keiner Veränderung der Fahreigenschaft kommt.</li></ul>	✓	
<ul style="list-style-type: none"><li>Der Auslösebereich ist so gewählt, dass dieser den persönlichen Einstellwert der Schüler:innen abdeckt.</li></ul>	✓	
<ul style="list-style-type: none"><li>Die Bindung ist mit einem Prüfgerät eingestellt worden.</li></ul>	✓	
<b>3. Die Skischuhe</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>Der Skischuh passt zur Bindung. (Nicht jeder Schuh passt auf jede Bindung – Kinderschuhe haben schmalere Vorderbacken)</li></ul>	✓	
<ul style="list-style-type: none"><li>Der Skischuh passt genau zum Fuß: eng anliegend im Knöchelbereich, Zehenfreiheit, um Frieren zu verhindern. Zu lockerer Sitz verhindert das sofortige Ansprechen der Bindung und macht das Einstellen der Bindung wertlos.</li></ul>	✓	
<ul style="list-style-type: none"><li>Den Eltern und Schüler:innen ist bekannt, dass ein Kauf auf Zuwachs bei Skischuhen die Fahrsicherheit stark beeinträchtigt.</li></ul>	✓	
<b>4. Der Ski</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>Die Auswahl des Skimodells ist nach Fahrkönnen vorgenommen worden. (Beachten: das Fahrkönnen wird oft zu hoch eingeschätzt)</li></ul>	✓	
<ul style="list-style-type: none"><li>Den Eltern und Schüler:innen ist die L-A-S-Kennzeichnung auf den Skimodellen bekannt. L = für leichte Abfahrten und sanftes Tempo A = schwierigere Pisten und höheres Tempo S = schwere Abfahrten und hohes Tempo</li></ul>	✓	
<ul style="list-style-type: none"><li>Den Schüler:innen ist bekannt, dass ein zu langer Ski mehr Kraftaufwand bedeutet, zu häufigeren Stürzen und damit zum Ansteigen des Verletzungsrisikos führt.</li></ul>	✓	
<ul style="list-style-type: none"><li>Den Eltern und Schüler:innen ist die richtige Länge des Skis bekannt. L-Ski = 10 – 20 cm kürzer als Körpergröße A-Ski = ca. 10 cm kürzer als Körpergröße S-Ski = in etwa der Körpergröße entsprechend</li></ul>	✓	
<ul style="list-style-type: none"><li>Den Eltern und Schüler:innen ist bekannt, wann gebrauchte Ski nicht mehr verwendet werden sollten:<ol style="list-style-type: none"><li>bei abgenutzter Lauffläche, die tiefer liegt als die Stahlkanten und bei irreparablen Schäden an den Stahlkanten</li><li>bei irreparablen Schäden an den Ski Enden (Schichten klaffen, Enden aufgeblättert, Stahlkanten an Schaufeln defekt)</li><li>bei fehlender Spannung auf dem Ski (Prüfung: Lauffläche an Lauffläche legen und Spannung prüfen)</li><li>bei Ski, die gestaucht sind (verzogen oder verbogen)</li></ol></li></ul>	✓	



# SCHLOSS HAGERHOF

Privatschule mit Montessori-Pädagogik

5. Die Skistöcke		
<ul style="list-style-type: none"><li>Die richtige Stocklänge ist gewählt. (richtige Länge: Wenn der unter dem Teller umfasste Stock senkrecht auf dem festen Boden aufgestellt ist und sich der Unterarm dabei in einer waagerechten Position befindet.</li></ul>	✓	
<ul style="list-style-type: none"><li>Die Teller der Stöcke sind gut befestigt.</li></ul>	✓	
<ul style="list-style-type: none"><li>Den Schüler:innen ist bekannt, wie sie die Stöcke richtig greifen (durch die Schlaufe von unten) und wie Auslöseschlaufen zu handhaben sind.</li></ul>	✓	
6. Die Skibrille		
<ul style="list-style-type: none"><li>Die Skibrille gewährt freie Rundumsicht und schützt die Augen vor zu starker Sonneneinwirkung. (Gletscherbrillen besitzen nur einen eingeschränkten Blickwinkel.)</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>Die Skibrille ist ausreichend belüftet (oder aus durchlässigem Material), um ein Beschlagen zu verhindern.</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>Brillenträger tragen speziell entwickelte, große Skibrillen.</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>Die Brille besitzt ein breites und richtig eingestelltes Kopfband, das nicht verrutscht (am Skihelm prüfen).</li></ul>		
7. Die Kleidung		
<ul style="list-style-type: none"><li>Die Schüler:innen nehmen die richtige Kleidung mit. (Da Kinder leichter auskühlen als Erwachsene und schneller einen Wärmestau bekommen, ist lange Unterkleidung in mehreren Schichten und eine leichtere, zweiteilige Oberkleidung zu empfehlen.)</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>Die Schüler:innen tragen Skikleidung aus Material, das bremsend wirkt (z.B. keine glatten Schneehemden mitnehmen).</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>Wegen des Temperaturwechsels zwischen Lift und Abfahrt ist eine Kapuze zusätzlich zur Skimütze zu empfehlen.</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>Die Handschuhe sind Wasser abstoßend gepolstert, im Ärmelbereich lang genug, damit keine Nässe oder Schnee eindringen kann. Zu dicke Handschuhe gehen nicht durch die Schlaufen der Stöcke oder der Griff am Stock wird unsicher.</li></ul>		

## Hinweise

1. Das Ski-Team vom Schloss Hagerhof versucht in Zusammenarbeit mit den Schüler:innen und Eltern die Schulskiwoche sorgfältig und sicher vorzubereiten; hierzu gehört der oben stehende Check.
2. Mit der Ausleihe aus dem Schulsikeller werden Ihnen viele Entscheidungen abgenommen; d.h. das Skikeller-Team prüft sorgfältig die Ausleihe der kompletten Skiausrüstung. Dennoch sind auch hier Fehler möglich, die wir aber dann vor Ort auf Kosten des Skikellers beseitigen.
3. Sie können gerne eine eigene Ausrüstung verwenden; beachten Sie dann bitte die vorherige Checkliste sehr genau. Sollte beispielsweise der Auslösewert nicht korrekt eingestellt sein, kann sich im Schadensfall der Versicherer weigern, den Schaden zu regulieren.
4. Wir helfen gerne dabei, die private Ausrüstung zu checken, bitte vereinbaren Sie hierzu einen Beratungstermin im Schul-Sikeller.