

PACKZETTEL - WINTERSPORT

Personalausweis oder Reisepass

Schülerausweis oder Schulbescheinigung

Chipkarte der Krankenversicherung Bei gesetzlicher Versicherung der entsprechende Auslandskrankenversicherungsschein mit dem jeweiligen Merkblatt des Ziellandes. (Auskunft geben die Krankenkassen)

Funktionsunterwäsche zum Wechseln (keinesfalls nur „normale“ Baumwollunterwäsche), gibt Feuchtigkeit an die darüber liegenden Kleidungsschichten weiter und verhindert Auskühlung des Körpers funktioniert aber nur, wenn die Sachen darüber über die gleiche Funktionalität (Atmungsaktivität) verfügen, beim Waschen darauf achten, dass kein Weichspüler verwendet wird

Skistrümpfe zum Wechseln, sind meist nahtfrei und verhindern das Aufreiben der Füße bzw. Druckstellen

Handschuhe Wasser abweisend mit Kälteresistenz unter -10°C (möglichst zum Wechseln ein zweites Paar) Handschuhe mit Herausnehmbarem Innenhandschuh sind am besten und trocken schneller

Oberbekleidung Wasser abweisend, atmungsaktiv, Hose über die Hüften, (keinesfalls „normale“ Straßenbekleidung), man muss sich gut bewegen können, beim Einkauf auf Funktionalität achten,

Achtung: Keinesfalls mit Weichspüler waschen oder selbst imprägnieren!

Mütze oder Stirnband der Körper verliert die meiste Wärme über die Kopfhaut, für die Zeit, wo der Helm vom Kopf ist - Mütze verhindert das Auskühlen!

Sportbrille zum Wintersport geeignet (Getönt, auf UV-Schutz achten, Konturen müssen sichtbar bleiben) möglichst bruchfest, keine Glasanteile und Stoffe, die splintern können bei Schneebrillen darauf achten, dass niemals auf der ANTI-FOG-BESCHICHTUNG im Inneren der Brille gerieben wird - Trocknen am Besten unter einem Föhn oder an der Luft ... Schneebrillen nie auf die Mütze setzen, da sie dort beschlägt ... auch hier ist ein Helm besser!

Protektoren !!! HELMPFLICHT !!! für alle Schneesportler auf allen Pisten!

FÜR SNOBOARD-ANFÄNGER PFLICHT !!! Handgelenke, Ellenbogen, Knie, Helm ... keine Schikane, die Unfälle der letzten Jahre geben Anlass dazu wer ganz sicher gehen will ... es gibt auch Protektoren für den Becken und Schulterbereich ... sind aber ziemlich teuer ... unbedingt vorher ausprobieren für den Wirbelsäulenschutz! - Sportrucksäcke (müssen vor dem Körper verschnallbar sein) oder Rückenprotektoren ... es gibt von einfachen Platten, über Westen auch ganzem Protektorenhemden ... ist aber eher was für Extremsportler

Duschbad,

Badelatschen,

Handtücher,

Zahnbürste und -creme,

Adapter für Handys, Steckdosen, Verteiler, Ladegeräte

Medikamente die Topseller sind gegen Erkältung und Reisekrankheit auch Mittel gegen leichte Muskel oder Gelenkverletzungen sind anzuraten (Finalgon oder Voltaren) u.U. Schmerzmittel (Dolormin) Bandagen Tape

Schreibzeug Für den Theorieunterricht und die Prüfung am Ende.

Sonnenschutzcreme mind. Faktor 20 es gibt auch spezielle Gesichtsschutzcremes Lippenstifte mit UV-Schutz, verhindern das Aufplatzen der Lippen

Allgemeines

Vor Beginn der Skiausbildung unbedingt Fußnägel schneiden! (Qualen in engen Skistiefel lauern!)

Wer in schlechter Kondition ist (das dürfte angesichts des Sprtunterrichts nicht sein :-), sollte 4-5mal eine sog. Skigymnastik mitmachen.

Bei Handys darauf achten, dass ihr mit euren Providern die Auslandskosten aushandelt! (Italien hat z.B. das Vodafone-Reiseversprechen, bei T-Com gibts was Ähnliches)

Für alle Wertgegenstände (Fotoapparate, Camcorder, Laptops o.ä.) übernehmen wir keine Haftung.