

Checkliste: Fit im Skiurlaub – die richtige Ausrüstung





CHECKLISTE

Gut vorbereitet in den Skiurlaub zu starten ist vor allem wichtig, um Verletzungen vorzubeugen. Diese Checkliste ist vielleicht eine kleine Hilfe für Sie.

Das gehört zur Ausrüstung

- Atmungsaktive und wasserabweisende Skihose und Skijacke
- Lange Thermounterwäsche
- Skier und Skistöcke
- Moderne Skischuhe mit passender Bindung
- Helm
- Skibrille mit hohem UV-Faktor
- Ggf. Protektoren
- Ggf. ein Lawinenverschüttetensuchgerät (LVS)

Sonstiges

Wer eine Ausrüstung zu Hause hat, sollte ...

- alles auf Vollständigkeit überprüfen und anprobieren, ob alles noch gut passt.
- die Bindung der Skier vorab vom Profi testen lassen.
- die Kleidung vor der Abreise mit einem Spray imprägnieren, damit sie wetterfest ist.

Wer keine Ausrüstung hat, sollte ...

- sich vor Ort ein Paket leihen. Das kann allerdings in der Regel schon vorab in Ruhe bestellt werden.
- die Sachen nicht kurz morgens vor der ersten Skifahrt schnell entgegennehmen, sondern in Ruhe und mit viel Zeit anprobieren und ansehen.