

Schulskitag – Sicherheits- und Ausrüstungstipps

Tipps von den Profis der Skischule Seiser-Pflug am Wechsel für deinen Skitag:

1. Mach dich fit für den Skitag:

Möchtest du dich mit einem professionellen Skilehrer und Bewegungscoach fit für den Winter machen? Wir bieten unseren „Beweg Dich“-Workshop speziell für Kinder direkt bei euch in der Schule an -> siehe Sommerangebote!

Nähere Infos und Anfragen für einen Workshop unter: event@sport-pflug.at

2. Bereite dich aufs Skifahren vor:

Eislaufen = Skilaufen. Lerne wenn möglich zuerst Eislaufen! Dabei bewegst und stärkst du dieselben Bein- und Rumpfmuskeln wie beim Skifahren.

3. Ausrüstung:

- a. Kopf: beim Skifahren ist **Helmpflicht!** Damit dir der Helm gut passt, trage deine **Haare offen oder geflochten**. Eine Skibrille schützt die Augen und das Gesicht vor Sonne, Kälte, Wind und Verletzungen.
- b. Hände: beim Skifahren ist **Handschuhpflicht!** Achte auf eine gute Passform damit du diese **selbst** leicht an und ausziehen kannst.
- c. Oberkörper: unter der **Skijacke**, trage wenn möglich „Skiunterwäsche“, oder mehrere dünne Schichten übereinander („Zwiebelschalenprinzip“). Dadurch schwitzt du nicht so schnell und kannst dich besser bewegen.
- d. Beine: unter der **Skihose**, trage wenn möglich „Skiunterwäsche“, oder eine dünne lange Unterhose (**keine Jeans oder Jogginghose unter der Skihose anziehen!!**)
- e. Füße: trage, wenn möglich „**Skisocken**“, oder lange dünne Socken, die bis unter das Knie reichen, damit du keine Druckstellen am Schienbein oder Blasen an den Füßen im Skischuh bekommst!

Wir freuen uns schon auf deinen Besuch und einen wunderschönen gemeinsamen Skitag!

Dein Team der Skischule SEISER-PFLUG am Wechsel

