Mach dich fit

Hier einige Tipps für Urlaub und Sport:

- Der erste Muskelkater sollte sich zu Hause einstellen und nicht im Urlaub.
- Skigymnastik oder Vereinssport zur Vorbereitung auf den Winterurlaub mitmachen.
- Vielleicht kann man vorher einen Tag im Hochsauerland oder in der Skihalle verbringen. Das wäre die beste Gelegenheit, euch selbst und euer Sportgerät auf Schnee zu „testen".

Winter-sportgerät rechtzeitig überprüfen – am Skiort ist es zu spät!

1. **Ski/Board:** Kanten schleifen, Belag ausbessern und wachsen.
2. **Bindung:** Funktionsfähigkeit prüfen, am besten im Sportgeschäft einstellen lassen. Passt der Schuh in die Bindung?
3. **Ski-/Snowboardschuhe:** Unbedingt rechtzeitig anziehen – Passform prüfen. Guter Fersensitz? Nach Verschluss dürfen die Zehen nicht mehr anstoßen. Neue Schuhe 2-3 Stunden anziehen, damit sich der Innenschuh an den Fuß anpassen kann und evtl. Druckstellen „entdeckt" und beseitigt werden können. Im Urlaub ist es zu spät und sehr ärgerlich.

Achtung:

Schnee- und Sonnenbrille mit UV-Schutz, Handschuhe nicht vergessen!
Seit dem Jahr 2004 besteht in Italien und ab der Saison 2009/10 auch in Österreich für Kinder und Jugendliche bis zum 14. Lebensjahr **Helmpflicht**. Sollte ein jugendlicher Teilnehmer ohne Helm anreisen, sind wir verpflichtet, gegen Gebühr einen Helm vor Ort zu leihen! Die Kosten werden den Erziehungsberechtigten in Rechnung gestellt.

Kleidung:

Neben allen modischen Gesichtspunkten sollte die Zweckmäßigkeit nicht außer Acht gelassen werden. Wir bewegen uns in der freien Natur in hochalpinem Gelände, d.h.: atmungsaktive Unterwäsche, wind- und wasserabweisende Kleidung, Schnee- und Sonnenbrille, Sonnenschutzcreme mit hohem Lichtschutzfaktor und Lippenschutz sollten unbedingt mit von der Partie sein. **Wir empfehlen allen Teilnehmern ausdrücklich das Fahren mit Helm!!! Sieht professionell aus, bietet Schutz und ist dazu noch schön warm. Ebenso wird das Tragen eines Rückenprotektors bei den Snowboardern vorausgesetzt und bei den Skiläufern dringend empfohlen!**

Für die Reise

1. Personalausweis oder Reisepass bei Reisen ins Ausland und um sich auf der Piste ausweisen zu können.
2. Wenn vorhanden, Schüler- oder Studentenausweis.
3. Reisetabletten bei „Seekrankheit".
4. Denkt an eure elektronische Gesundheitskarte mit auf der Rückseite integrierten Europäischen Krankenversicherungskarte (EHIC). **Wir empfehlen auch den Abschluss einer Reisekrankenversicherung.**
5. Bei Busfahrten über Nacht, Reisedecke und evtl. kleines Kopfkissen mitnehmen.
6. **Im Bus ist Rauch- und Alkoholverbot! Im Allgemeinen bei den Reisen für die Altersgruppe 10 – 15 Jahre gilt: während der gesamten Reisedauer besteht ein absolutes Rauch-, Alkohol- und Drogenverbot. Bei den Reisen**
7. **für die Altersgruppen 16 – 17 Jahre und 16 – 20 Jahre gilt: Getränke mit hohem Alkoholgehalt, übermäßiger Alkoholkonsum und Drogen sind verboten!**
8. Wichtig: Bitte wenig Gepäck mitnehmen!
   Jeder Teilnehmer sollte nur **einen** Koffer, **eine** Tasche als Handgepäck und entweder **ein** Paar Ski **ODER ein** Snowboard mitnehmen. Koffer sind zum Beladen besser geeignet als Reisetaschen oder Ähnliches. Bei zu vielen Gepäckstücken muss damit gerechnet werden, dass einzelne Teile nicht befördert werden!
9. Nur die Busfahrer beladen den Bus – nicht die Eltern, Jugendfahrtenleiter oder Teilnehmer! Jugendfahrtenleiter
10. oder Teilnehmer können evtl. nach den Weisungen des Busfahrers behilflich sein.
11. Unsere Busse haben ein Hinweisschild mit dem Zielort oder der Reise an der Frontscheibe.

Verhalten am Urlaubsort

Für die Neulinge auch einige Worte zum Verhalten am Urlaubsort, die auch den Erfahrenen unter euch in Erinnerung zurückgerufen werden sollten: Gemeinschaft erfordert Rücksichtnahme und Einfühlungsvermögen.

Die Spielregeln sind durch die Hausordnung und die Gruppenregeln eurer Jugendfahrtenleiter vorgegeben. Das Skifahren und Boarden mit dem/der Ski- bzw. SnowboardlehrerIn wird den Tagesrhythmus bestimmen. Macht es bitte eurem/eurer Ski- bzw. SnowboardlehrerIn leicht, damit wir gemeinsam unvergessliche Urlaubstage erleben können.

Im Klartext: Bei schwerem Fehlverhalten müsst ihr die Reise vorzeitig abbrechen!

Bei allen Fahrten wird die Bettwäsche gestellt. Handtücher sind mitzubringen, wenn es in der Ausschreibung angegeben ist. Bei aller Sorgfalt unserer Ski- und SnowboardlehrerInnen ist beim Skifahren und Boarden ein Verletzungsrisiko nicht auszuschließen. Es empfiehlt sich, die Möglichkeit eines Unfalls oder einer Krankheit einzuplanen. Aus Gründen der Sicherheit, der Aufsichtspflicht und im Sinne von Teamgeist und Gruppendynamik, findet der Wintersport ausschließlich in von Jugendfahrtenleitern betreuten Gruppen statt. Es ist grundsätzlich **nicht** möglich, dass ihr euch einzeln oder in Kleingruppen selbstständig im Skigebiet bewegt (Ausnahme: Umlaufbetrieb).Zur Information teilen wir euch mit, dass wir unsere ausgeschriebenen Jugendreisen (bei erreichen der Mind.-Teilnehmerzahl) auf jeden Fall durchführen werden, unabhängig von der Wetterlage.

Wir wünschen euch guten Schnee, viel Sonne und viele neue Eindrücke bei eurer Reise mit dem

westdeutschen skiverband e.v.