



Tipps zur Vorbereitung auf den Skiurlaub

Endlich ist es soweit: Der lang ersehnte Skiurlaub steht an. Doch bevor man diesen antritt, sollte man einige Vorbereitungen treffen:

Anreise: Es ist stressfrei und umweltfreundlich, mit Bus oder Bahn in das Skigebiet zu reisen, dafür ist man jedoch auch an Abfahrtszeiten und -orte gebunden. Individuell und im Skigebiet mobil ist man natürlich mit dem eigenem Fahrzeug, wobei es sich empfiehlt, vor dem Urlaub in einer Fachwerkstatt überprüfen zu lassen, ob das Fahrzeug winterfest ist, also Winterreifen, Frostschutz für das Kühlwasser und die Scheibenwaschanlage überprüfen und gegebenenfalls Schneeketten besorgen.

Ausrüstungscheck: Um vom ersten Tag an ungetrübten Skispaß genießen zu können, sollte man seine Ausrüstung bevor's los geht vom *DSV aktiv*-Partner des Sportfachhandels checken lassen. Scharfe Kanten und gewachste Beläge garantieren nicht nur maximalen Skispaß, sondern erhöhen auch die Sicherheit auf der Skipiste. Während des Skiurlaubs kann man mit Flüssigwachsen und Schleifgummis nachbessern. Auch ein Bindungscheck ist wichtig. Nur eine richtig eingestellte Skibindung löst korrekt aus und kann vor Verletzungen schützen. Die korrekte Bindungseinstellung sollte vor jeder Skisaison überprüft werden.

Die Ski zu kurz, die Schuhe zu eng, die Kleidung zu klein – das kann gerade bei Kindern schnell passieren. Deshalb noch Zuhause einen kurzen Check durchführen

Berge: Skifahren in einer weißen Winterlandschaft macht Spaß und hat eine hohe regenerative Funktion. Schneegarantie bieten Berge mit ausreichender Höhe. Dort oben braucht der Körper viel Flüssigkeit und Nahrung. Um diesen Bedarf schnell zu decken, sollte man isotonische Getränke oder Tees und Energieriegel mit- und zu sich nehmen. Wegen der starken Sonnenstrahlung benötigen Haut und Augen in der Höhe ebenfalls besondere Aufmerksamkeit: Creme mit hohem Lichtschutzfaktor, Stift für die Lippen und Sonnenbrille schützen sie. Übrigens: Sonnencreme hilft auch gegen Kälte.

Ausweis: Zwar gibt es kaum mehr Grenzkontrollen, doch ist der Ausweis im Ausland mitzuführen. Auch auf der Skipiste besteht laut den FIS-Regeln eine Ausweispflicht. Aber dies ist nicht nur lästige Pflicht, sondern es hilft möglicherweise auch, Geld zu sparen. Denn einige Skigebiete verkaufen vergünstigte Kinder-, Schüler-, Jugend- und Rentnerkarten nur, wenn mit dem Ausweis das entsprechende Alter bestätigt werden kann.

Zu folgenden Themen erhalten Sie weitere Informationen:

- **Nov. 2009:**
Tipps für den ersten Skitag;
Sportfachhandel vs. Internet;
- **Dez. 2009:**
Tipps zur Vorbereitung des Skiurlaubs;
- **Jan. 2010:**
Tipps zur Sicherheitsausrüstung auf der Skipiste;
Ski kaufen oder mieten?
- **Feb. 2010:**
Tipps zum Skifahren im Frühjahr;
Sehen auf der Skipiste;
- **März 2010:**
Tipps für Tourengänger;
Tipps zum Übersommern der Skiausrüstung;

Ihr Ansprechpartner:

Andreas König
+49 (0)89 85790-282 bzw.
andreas.koenig@ski-online.de



Optimaler Schutz für Wintersportler mit den DSV-Skiversicherungen!

mehr Informationen finden Sie unter
www.ski-online.de/DSVaktiv

Reiseapotheke: Eine Reiseapotheke gehört zu jedem Urlaub, egal ob im Sommer oder Winter. Kleine Verletzungen oder Erkrankungen können somit selbst versorgt werden. Der Arzt oder die Apotheke des Vertrauens hat bestimmte Anregungen und Tipps, welchen Inhalt eine Reiseapotheke speziell für den Skiurlaub haben sollte.

Versicherung: Man kann gut vorbereitet in den Skiurlaub fahren – und dennoch ist es möglich, dass einem Skibruch, -diebstahl, Unfall oder Krankheit im Ausland passieren. Deshalb ist es unabdingbar, hier entsprechend abgesichert zu sein. Ein umfassendes Paket bieten die DSV-Skiversicherungen. Mehr Informationen dazu finden Sie unter www.ski-online.de/DSVaktiv.



Optimaler Schutz für Wintersportler mit den DSV-Skiversicherungen!

mehr Informationen finden Sie unter www.ski-online.de/DSVaktiv

DSV aktiv
Hubertusstr. 1
82152 Planegg

Tel.: +49 (0)89 85790-100
Fax: +49 (0)89 85790-294
E-Mail: DSVaktiv@ski-online.de

Internet: www.ski-online.de/DSVaktiv