



# Kinderausrüstung

Auszug aus dem Beitrag von [Hubert Fehr](#) im Abgleich mit den [DSV-Empfehlungen](#).

## **Alles kindgerecht - oberstes Gebot für Spaß und Sicherheit**

Skilauf hat für Kinder in diesem Winter Konjunktur. Die Kombination von Schnee, Sport und Spaß kommt auch bei den Kindern wieder gut an, die neuen Ski, die vielen trendigen Gleitgeräte und solche Attraktionen wie Snow-Parks haben auch bei den Kleinsten neue Skibegeisterung ausgelöst. Skischulen und Sportartikelindustrie greifen mit Eifer diesen Trend auf.

Skifirmen und die Einkaufsverbände der Sportgeschäfte (Intersport, Sport 2000) haben sich besonders für Einsteiger, aber z.T. auch bei hochwertigen Ausrüstungen große Mühe gegeben, preiswerte Modelle und Sets für Kinder anzubieten. Das Kostenbewusstsein ist ausgeprägt, da man durchaus die Kosten der Ausrüstung, aus denen Kinder ja wieder recht schnell herauswachsen, sieht. Hier schaut die Skiindustrie durchaus in die Zukunft und wirbt um Kinder und Jugendliche.

Wenn Kinder mit Vergnügen ihrem liebsten Winterspiel im Schnee nachgehen, benötigen sie die beste Ausrüstung. Wir informieren Sie, damit Sie für ihre Kinder entsprechend deren sportlicher Ambitionen und ihrem Geldbeutel die richtige Ausrüstung zusammenstellen können.

Kinderskiausrüstung muss die Besonderheiten der Kinder berücksichtigen: Die andere Anatomie (großes Längenwachstum mit "Storchenbeinen" und daraus resultierender ungünstiger Hebelverhältnisse, geringere Knochenfestigkeit), die erheblich größere Kälteempfindlichkeit sowie eine gegenüber der Körpergröße stark zurückbleibende Muskelkraft und Ausdauer. Aus diesen Gründen darf Kinderskiausrüstung nicht einfach eine im Maßstab verkleinerte Ausrüstung für Erwachsene sein.

## **Ski**

Die Ski besitzen ein vergleichbares technisches Entwicklungsniveau wie die Erwachsenenmodelle. In der Biegelinie und in der Verdrehsteifigkeit sind sie natürlich auf das geringe Gewicht und Kraft der Kinder ausgelegt.

Unser Kinderskitest (Heft November 2002) hat sehr eindeutig gezeigt, dass praktisch alle Ski sehr breitbandige Anwendungseigenschaften besitzen und Fehler recht problemlos verzeihen. Besonderen Gefallen haben unsere Testkinder an den stark taillierten Slalom-Carvern und ähnlich gebauten Allround-Carvern mit ihren löffelartig breiten Schaufeln gefunden. Sie genossen den Servolenkungseffekt der Taillierung, bei der in Verbindung mit der Schaufelform bereits der Druck auf die Kante genügt, um die Ski schnell und genussvoll in den Schwung zu steuern. Kantengriff und die Selbststeuerkräfte halten perfekt die Spur, so dass die Ski wie nie zuvor ökonomisch zu fahren sind. Die geringen Körperkräfte und die ungünstigen Körperproportionen der Kinder gerade in den Wachstumsschüben werden so wirkungsvoll ausgeglichen.



## **Forciertes Lerntempo beim Skifahrenlernen**

In vielen Rückmeldungen von Kinderskilehrern erweist sich, dass das Lerntempo mit den neuen, stark taillierten Ski frappierend schnell geworden ist. Auch weniger bewegungsbegabte Kinder lernen recht problemlos, überspringen gleichsam mehrere Lernstufen, die man beim Unterricht mit konventionellen Ski gewohnt war. Dies ist besonders dann der Fall, wenn der Lerneinstieg auf den ganz kurzen Ski, den Shorties und Anverwandten, erfolgt. Von diesem Skityp werden ganz spezielle Kindermodelle angeboten.

Auch kleine Kinder brauchen zum Skifahrenlernen bereits richtige Ski. Plastikrutscher ohne Stahlkanten und mit einer Riemenbindung sind nur für das Herumstapfen auf der Skiwiese oder auf dem Teppich zuhause geeignet.

Allround-Carver sind konstruktiv meist einfacher auf einem Schäumkern aufgebaut und dadurch deutlich billiger. Slalom- und Race-Carver besitzen die gleichen Konstruktionen - mit Sandwich-Holz-Kernen, Beta-Aufbau bei Atomic, den gleichen hochwertigen Materialien wie die sportlichen Erwachsenen-Ski.

Skisets: Kinderski (im Anfängerbereich durchweg, aber oft auch im höherwertigen Allroundski werden durchweg als Set (Ski + Bindung) angeboten.

Auch für Kinderski gilt: Gepflegte und gewachste Ski drehen leichter und beschleunigen das Skifahrenlernen der Kinder entscheidend.

## **Skilängen**

Skilängen sind sehr alters- und größenbezogen. Für Anfänger gilt: Man wählt das kürzeste verfügbare Modell. Die Fahrstabilität der Kinder- und Jugendski ist soviel größer geworden, dass man durchaus zu kürzeren Ski greift.

**Allround-, Slalom- und Race-Carver:** Für die Kleinsten (3 bis 6 Jahre). Auch sie brauchen zum Skifahrenlernen bereits richtige Ski. Plastikrutscher ohne Stahlkanten und mit einer Riemenbindung sind ungeeignet.

Skilängen: Für die Kleinsten gibt es Mini-Carver ab 70 cm Länge. Die ideale Länge: 10 cm unter Schulterhöhe.

### **Für die 6 bis 13-jährigen und Jugendliche:**

Skilängen: Für Anfänger gilt Schulterhöhe minus 10 cm, für Fortgeschrittene Schulterhöhe, die maximal Länge geht bis zur Nase.

**Für sehr sportliche Kinder und Jugendliche:** Race-Carver gehen bis zur Nase, maximal sind sie aber körperlang. Slalom-Carver wählt man 10 cm kürzer als Race-Carver, Skilängen zwischen 125 und 150 cm sind im Angebot.



**Shorties - Big Foot, Blades und Verwandte:** Die quirligen Kurzski sind bis zu 100 cm lang. Sie sind mit einer zumeist sehr einfach an unterschiedliche Schuhgrößen anzupassenden Bügelbindung (keine Sicherheitsbindung, die kurzen Hebel machen sie aber kaum verletzungssträftig) ausgestattet. Eigentlich dürfen diese Bindungen nur ab einer Körpergröße ab 140 cm benutzt werden.

## **Bindungen und Standerhöhungen**

Die meisten Kinder- und Jugendski werden als Ski-Bindungs- Set verkauft. Bei der Benutzung und wenn Sie aber Ski und Bindungen selbst zusammenstellen, sollten Sie auf folgende Dinge achten:

**Die Kinder müssen die Bindung ohne fremde Hilfe bedienen können!**

**Kinderbindungen dürfen nur mit Kinderschuh benutz werden.** Brauchen Jugendliche bereits einen kleinen Erwachsenenschuh, muss eine Erwachsenenbindung mit niederem Einstellwert gewählt werden.

Lassen Sie die Bindung unbedingt im Fachgeschäft einstellen. Nur dort kann überprüft werden, ob die Funktionseinheit Bindung-Schuh auch eine sichere Sturzauslösung gewährleistet. Schuhsohlen, besonders an Schuhspitze und Absatz, dürfen nicht abgelaufen sein, da dann die Bindung nicht sicher eingestellt werden kann.

## **Skischuhe**

Gut sitzende, warme und trockene Skischuhe können viel zum Skiglück der Kinder beitragen. Da die Kinderfüße noch viel weicher sind und die Fußknochen weniger mit Muskulatur und Bindegewebe abgepolstert sind, muss man auf den Sitz, die Auspolsterung und die geeignete Konstruktion besonderes Augenmerk legen! Skischuhe müssen fest und bequem zugleich am Fuß sitzen. Drückende oder scheuernde Skischuhe machen das Skifahren zur Qual und bedeuten ein erhebliches Sicherheitsrisiko. Leider gibt es für Kinder noch keine Soft-Skischuhe. Man kann nur fordern, dass, dass die Hersteller hier schleunigst die Hausaufgaben erledigen.

Kinder benötigen einen weicheren Schuhflex, zumal Anfänger und jüngere Kinder. Die Vorwärtsbeugung des Schaftes muss ohne größeren Kraftaufwand möglich sein. Der Schuhschaft muss sich zum aufrechten Stehen und Gehen ganz senkrecht stellen lassen.

Schuhe am Nachmittag anprobieren, dann ist der Fuß am größten. Mit dem Kauf der Schuhe möglichst lange warten, um nicht beim Skifahren mit zu kleinen Schuhen überrascht zu werden.

**Zur Anprobe** (und auch beim Skifahren) zieht man nur ein Paar glatt gestrickte Skisocke an.

Mit dem Fußmessgerät oder einer vom Fuß abgezeichneten und ausgeschnittenen Schablone aus fester Pappe, die man in den Schuh einlegt, die richtige Schuhgröße ermitteln.



**Zusätzlicher Größentest:** Zur Anprobe den Innenschuh herauszunehmen und dem Kind anziehen. Nun kann man leicht die Paßform (auch in der Breite) und die Zehenfreiheit abtasten. Der Kauf zu großer Schuhe wird vermieden. Das leichte Herausnehmen und wieder Einsetzen des Innenschuhs ist auch deshalb wichtig, da man ihn jeden Abend zum Trocknen herausnehmen sollte.

Der Schuh **muß vom Kind**, auch mit Handschuhen, **selbst geöffnet**, geschlossen und an- bzw. ausgezogen **werden können**.

Auch kleinste **Druckstellen** sofort beseitigen lassen. Diese verschwinden auch durch längeres Tragen nicht! Ideal für die empfindlichen Kinderfüße sind **thermoanpassbare Innenschuhe**, dann sind die Füße wirklich genau umformt.

**Der Schafthinterrand** muß weich sein und darf sich nicht in die Wade drücken. Bei Kindern unter 8 Jahren muß er auch nach hinten nachgeben.

Besonders für kleinere Kinder, die den Schuh auch zum Spielen im Schnee tragen, muß die Sohlengestaltung genügend Rutschfestigkeit gewährleisten.

### **Skistöcke**

Wenn Kinder mit Skistöcken fahren, dann sollten es schon die richtigen sein. Dringend empfohlen wird die ausschließliche Benutzung von Stöcken, die der DIN ISO-Norm 7331 entsprechen (ist auf die Stöcke aufgedruckt).

Längempfehlung: Stöcke normal an den Griffen anfassen, der Unterarm sollte dann waagrecht zum Boden stehen.

### **Sonnenschutz**

Auch bei diesigem Wetter nie ohne Sonnenschutz in den Schnee! Kinderhaut ist noch viel empfindlicher als die der Erwachsenen und reagiert mit Sonnenbrand auf die ungeschützte Bestrahlung. Kinder benötigen Hautcremes und Lippenchutz mit dem höchsten Sonnenschutzfaktor!

### **Helme - von Freeridern und Snowboardern lernen**

Helme werden bei den Kindern der Schlager der Saison. Gott sei Dank wirken die Trendsetter-Freerider, Slopestyler und Snowboarder hier segensreich überzeugend zum Schutz der Kinderköpfe. Für Kinder sollte diese Schutzmaßnahme selbstverständlich sein. Helme bieten einen erheblichen Schutz für den Kinderkopf und viele der schweren Schädelverletzungen, aber auch viele Gesichtsverletzungen sind damit vermeidbar.

Ob man Helme mit weicher oder harter Schale wählt, ist für die Funktion fast unerheblich. Nur jugendliche Rennfahrer wählen ausschließlich Hartschalenhelme, denn daran kann auch ein Kinnbügel als zusätzlicher Gesichtsschutz angeschraubt werden. Die neuen Helme bieten ein großes Gesichtsfeld, sie



sind warm (wärmer als jede Mütze!) und bequem und durch gezielte Aussparungen kann man damit auch viel besser hören als mit manchem älteren Helmmodell.

Die Passform kann man ganz einfach überprüfen: Der Helm muss bei der Anprobe ohne geschlossenen Kinnriemen so auf dem Kopf sitzen, dass er nicht wackelt, wenn man den Kopf schüttelt. Er darf aber auch nirgends drücken. Unter dem Helm trägt man keine Mütze! Der Kinnriemen sollte mindestens 20 mm breit und so gepolstert sein, dass er am Hals nicht reibt. Den Verschluss muss das Kind auch selber öffnen und schließen können, am besten auch mit Handschuhen. Beim Anprobieren prüfen, ob die Skibrille auch mit dem Helm ordentlich sitzt!

**Ganz wichtig:** Der Helm muss ein Prüfsiegel tragen!

Kosten: Die Helme der Einkaufsverbände (Intersport, Sport 2000) kosten für Kinder bis ca. 12 Jahre um 50 €, für die größeren Kinder und Jugendlichen ca. 70 €. Die Helme der Markenanbieter kosten jeweils rund 10 € mehr.

## **Brillen**

Kinderaugen benötigen einen besonders guten und vollständigen Schutz vor UV-Strahlen. Die Brillen der meisten Markenhersteller und der Eigenmarken des Sporthandels (Intersport, Sport 2000) erfüllen diesen Zweck und die Sicherheitsanforderungen sehr gut, Billigangebote häufig nicht.

Schneebrillen verbessern mit ihren Kontrastscheiben bei Schneefall die Sicht; obendrein schützen sie die empfindliche Kinderhaut bei Kälte und Wind. Mit Helm und Schneebrille und einem Schal um Kinn und Mund ist das Kindergesicht auch gegen arktische Verhältnisse gewappnet.

Kosten: Eigenmarken ca. 10 €, Markenhersteller ca. 20 bis 30 €, letztere für die älteren Kinder (12 bis 14 Jahre).

## **Handschuhe**

Die wärmsten und die wasserdichtesten sind die besten! Es gibt kaum Schlimmeres für Kinder als vor Kälte schmerzende Finger. Auch für Kinder gibt es Handschuhe mit Gore-Tex oder Sympatex-Ausstattung. Am wärmsten sind nach wie vor Fäustlinge, aber damit kann man weder gut Schneebälle formen noch hat man ein gutes Gefühl für den Skistock.

Die Bündchen müssen dicht schließen, damit kein Schnee eindringt. Für die ganz Kleinen gehört ein zweites Paar Handschuhe gehört in den Rucksack der Eltern!

Kosten: 15 bis 25 € bei den Eigenmarken, 30 bis 40 € bei den Markenherstellern.

## **Kinderskibekleidung**

Für die jüngeren Kinder sind Overalls ideal, da hier kein Schnee eindringt, die Kinder sind immer warm und trocken verpackt. Wer einen sowieso vorhandenen Anorak für das Skifahren verwenden will, sollte ihn mit einer auch am Rücken hoch geschnittenen Hose kombinieren. Ob Overall oder Anorak und



Skihose: gegen Wind und Schneetreiben hilft die sonst im Kragen versteckte Kapuze.

Overalls, Anoraks und Skihosen aus Microfaser oder sogar mit Gore-Tex bzw. diversen anderen Klimamembranen sind optimal, die Wind- Wasserdichte schätzen Kinder ebenso wie die Erwachsenen. Kinder frieren viel eher als Erwachsene, darin bleiben sie immer warm und trocken. Gerade die jüngeren Kinder verbringen nur den geringeren Teil des Skitages wirklich skifahrend, ansonsten spielen und rutschen sie im Schnee und bauen Schneemänner.

Viele große Reißverschlusstaschen sind nützlich zum Verstauen all der Utensilien, die man so braucht. Mit langen Zip-Bändern an den Reißverschlüssen können die Kinder sie auch bei Kälte mit Handschuhen auf- und zumachen.

Die Hosenbeine müssen über die Skischuhe reichen und mit einem Gummiband oder Klettverschluß fixierbar sein. Sonst dringt Schnee ein und es gibt nasse und kalte Füße.

Skisocken sind für Kinder nicht weniger wichtig als für Erwachsene.

Auch Kinder benötigen Skiunterwäsche, die selbst bei Anstrengung die Haut warm und trocken hält.

Wechselkleidung gehört besonders bei jüngeren Kindern in den Rucksack. Er kann ebenfalls so nützliche Dinge wie Ersatzhandschuhe und -mütze, ein zweites Paar Skisocken (falls die Füße doch einmal naß werden), Verpflegung, Süßigkeiten und Spielzeug aufnehmen. Auch Pflaster gehört in den Rucksack. Diesen Rat sollten Eltern schon deshalb befolgen, um sich selbst einen guten Skitag ohne quengelnde Kinder zu erhalten.

**Das Team von Insider Traveller wünscht Ihnen und Ihren Kindern viel Spaß im Schnee!**