

# Snowboard & Skilager 2014 Bettmeralp

## Ausrüstungsliste

Snowboard (*kann aufgegeben werden!*)  
Skis (Bindungen kontrolliert!) (*kann aufgegeben werden!*)  
Snowboard- & Skischuhe (*kann aufgegeben werden!*)

Badesachen  
CD's  
etwas Taschengeld  
ev. Pingpong-Schläger, Bälle  
Feldflasche  
Handschuhe mit Stützen(\*)  
Hausschuhe  
**Helm**, Protektoren (\*)  
Kleider für Aprèsski  
Kleider für auf die Piste  
Lesestoff

Lippenpomade  
Lunch für Hinreise  
Mütze  
Pullover, Hemden  
Pyjama  
Schlafsack  
Schneebrille  
Schreibzeug  
Sonnenbrille & Sonnenschutzmittel  
Spiele  
Taschentücher  
Toilettenartikel  
Trainer  
T-Shirts  
Unterwäsche, Socken



**!!! keine Gameboys, Ghettobusters, Laptops, Netbooks, Tablet-PC's, iPads !!!**

\* **Kluge Köpfe schützen sich!** Verschiedene Studien haben bewiesen, dass mit einem Helm bis 85% aller schweren Kopf- und Gehirnverletzungen beim Schneesport verhindert werden können. Es braucht nur wenig, dass bei einem Sturz dem empfindlichen Kopf an einer Skikante, einem Mast/Felsen oder auf einer harten Pisten Verletzungen zugeführt werden. Schon für wenig Geld sind in Fachgeschäften Wintersport-Helme erhältlich, die das Verletzungsrisiko erheblich vermindern. **Für Snowboarder sind Handschuhe mit Handgelenkstützen Pflicht! >> Es gilt für alle Lagerteilnehmer ein Helmobligatorium auf der Piste! >>** Wir möchten ein unfallfreies Lager! In einem der letzten Lager hätten wir eine Hirnerschütterung und ein Handgelenkbruch vermeiden können, wenn die entsprechende Teilnehmerin nach unseren Vorgaben geschützt gewesen wäre... Beachte bitte auch die Merkblätter der Schweizerischen Beratungsstelle für Unfallverhütung ([www.lager-bettmeralp.ch](http://www.lager-bettmeralp.ch)).



Helm



Handgelenkstützen



Rückenprotector

Für Snowboarder und Skifahrer, die sich eher Richtung Freestyle orientieren (Sprünge, Tricks, etc.) empfehlen wir einen „Rückenpanzer“ (Protector). So ist die Wirbelsäule bei Stürzen optimal geschützt.

### Mobiltelefone!

Wir möchten den LagerteilnehmerInnen nicht grundsätzlich das Mitnehmen von Mobiltelefonen verbieten. Zum Telefonieren steht im Lagerhaus auch eine Telefonkabine zur Verfügung. Mobiltelefone sind im Lager jedoch nur im Zimmer und während des Tages erlaubt! Bei Missbräuchen behält sich die Lagerleitung vor, die Geräte nachts einzusammeln.

Weitere Informationen

Bei weiteren Fragen gebe ich gerne Auskunft:

Telefon P. 062 893 00 24

Mobile 078 620 02 10

e-mail [burgi@lager-bettmeralp.ch](mailto:burgi@lager-bettmeralp.ch)

[www.lager-bettmeralp.ch](http://www.lager-bettmeralp.ch)

Ich freue mich auf ein tolles Lager!

Philipp Burger

Rössligasse 6, 5103 Möriken