



Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany

Der DBS Ski(S)pass soll dich auf deinem Weg vom „Pisten-Floh“ zur „Pisten-Rakete“ begleiten. Kleine, schrittweise erreichbare Ziele und Belohnungen helfen dir, ein guter und sicherer Skifahrer zu werden. Wir wünschen dir viel Spaß dabei und freuen uns, wenn wir dich mit unseren Veranstaltungen unterstützen können.

Viel Spaß beim Punktesammeln im Schnee.

Kontakt

schneesport@dbs-npc.de

Herausgeber

Deutscher Behindertensportverband und
Nationales Paralympisches Komitee (DBS) e.V.
Tulpenweg 2-4, 50226 Frechen
Tel. +49 (0) 2234 – 6000 - 0
info@dbs-npc.de · www.dbs-npc.de · www.parasport.de



Zeig uns, was du schon kannst.
Schicke uns ein Foto oder Video.



DBS SKI SPASS



Der Skipass gehört:

Vorname

Nachname

Para Ski alpin



PISTEN-FLOH

Mein Ziel:

Kontrolliertes Bewegen auf dem Schnee im flachen Gelände, beidseitige Richtungsänderungen, Liftfahren

hier
kannst du
deinen Sticker
Level 1 „Pisten-Floh“
einkleben

Level **blau**

Ich kann...

- aktiv beim Anlegen der Skiausrüstung mithelfen
- mit angeschnallten Skiern im Flachen gehen
- geradeaus fahren
- leichte Steigungen mit Ski selbst überwinden
- auf Skiern bremsen und anhalten
- mit **leichter** Unterstützung aufstehen
- während der Fahrt das Gleichgewicht halten
- mit Unterstützung beim Einstieg selbstständig Liftfahren
- Objekte umfahren, Gegenständen ausweichen
- das Tempo während der Fahrt kontrollieren
- seitlich rutschen
- einfache Pisten kontrolliert befahren

Name Begleiter / Skiverein

Datum

PISTEN-FUCHS

Mein Ziel:

Selbstständig Liftfahren, selbstständig auf der Piste bewegen

hier
kannst du
deinen Sticker
Level 2 „Pisten-Fuchs“
einkleben

Level **rot**

Ich kann...

- mit angeschnallten Skiern selbst aufstehen
- unterschiedlich große Kurven fahren
- mittelschwere Pisten befahren
- einen gleichmäßig „runden“ Schwung fahren
- meine Kurven und mein Tempo dem Gelände anpassen (Tempokontrolle)
- selbstständig Liftfahren
- mich selbstständig sicher (für mich und andere) auf mittelschweren Pisten bewegen
- wechselnde Pistenbedingungen bewältigen
- zügiges rhythmisches Fahren im flachen Gelände
- alle FIS-Verhaltensregeln kennen und befolgen

Name Begleiter / Skiverein

Datum

PISTEN-RAKETE

Mein Ziel:

Selbstständiges sicheres Bewegen im kompletten Skigebiet



Level

schwarz

Ich kann...

- selbstständig meine komplette Ausrüstung anlegen
- kontrolliert zwischen großen und kleinen Kurven wechseln
- 15 bis 20 rhythmische Schwünge in kurzen und mittleren Radien im mittelsteilen Gelände fahren
- wechselnde Pistenverhältnisse auch im steilen Gelände ohne Hilfe bewältigen (z.B. zerfahrene, weiche Piste)
- das Rutschen in der Kurve minimieren – hin zum Carven
- zügiges rhythmisches Fahren im mittelsteilen Gelände
- mich mit meinem Equipment beschäftigen und kümmern mich um Wartung und Pflege

Name Begleiter / Skiverein

Datum

FIS-Verhaltensregeln für Skifahrer und Snowboarder

Eine Aktion der Stiftung Sicherheit im Skisport



1 Rücksicht auf die anderen Skifahrer und Snowboarder

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.



2 Beherrschung der Geschwindigkeit und der Fahrweise

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss auf Sicht fahren. Er muss seine Geschwindigkeit und seine Fahrweise seinem Können und den Gelände, Schnee und Witterungsverhältnissen sowie der Verkehrsdichte anpassen.



3 Wahl der Fahrspur

Der von hinten kommende Skifahrer und Snowboarder muss seine Fahrspur so wählen, dass er vor ihm fahrende Skifahrer und Snowboarder nicht gefährdet.



4 Überholen

Überholt werden darf von oben oder unten, von rechts oder von links, aber immer nur mit einem Abstand, der dem überholten Skifahrer oder Snowboarder für alle seine Bewegungen genügend Raum lässt.



5 Einfahren, Anfahren und hangaufwärts Fahren

Jeder Skifahrer und Snowboarder, der in eine Skiabfahrt einfährt, nach einem Halt wieder anfahren oder hangaufwärts schwingen oder fahren will, muss sich nach oben und unten vergewissern, dass er dies ohne Gefahr für sich und andere tun kann.



6 Anhalten

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss es vermeiden, sich ohne Not an engen oder unübersichtlichen Stellen einer Abfahrt aufzuhalten. Ein gestürzter Skifahrer oder Snowboarder muss eine solche Stelle so schnell wie möglich freimachen.



7 Aufstieg und Abstieg

Ein Skifahrer oder Snowboarder, der aufsteigt oder zu Fuß absteigt, muss den Rand der Abfahrt benutzen.



8 Beachten der Zeichen

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss die Markierung und die Signalisation beachten.



9 Hilfeleistung

Bei Unfällen ist jeder Skifahrer und Snowboarder zur Hilfeleistung verpflichtet.



10 Ausweisungspflicht

Jeder Skifahrer und Snowboarder, ob Zeuge oder Beteiligter, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalles seine Personalien angeben.

Partner für
Ihre Sicherheit

