Checkliste 1/2

## Ausrüstungsliste Freeride

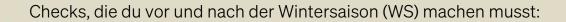


Folgendes musst du IMMER mit dabei haben, sobald du die Skipiste verlässt!

$\bigcirc$	Freunde – denn ohne Retter keine Hilfe
$\bigcirc$	LVS-Gerät (dir bekannt und funktionsfähig)
$\bigcirc$	Schaufel
$\bigcirc$	Sonde
$\bigcirc$	Erste-Hilfe Set (Rettungsdecke, Verbandsmaterial) & Biwaksack
$\bigcirc$	Smartphone mit Kartenapp zur Orientierung und Hangneigunslayer
$\bigcirc$	Helm (evtl. weitere Protektoren)
$\bigcirc$	Reparaturtools (Multitool, Reepschnur)
$\bigcirc$	Airbag-Rucksack (empfohlen!)

Checkliste 2/2

## Checkliste Freeride



	Wartung LVS-Gerät: nach WS: Batterien rausnehmen vor WS: neue hochwertige Batterien, Updates durchführen und Funktion prüfen (selbst via App oder im Fachgeschäft), Tragesystem auf Risse o. Ä. kontrollieren, Handling in Erinnerung rufen/testen
$\bigcirc$	Wartung Sonde: vor WS: Funktion überprüfen (zusammenbauen/auseinanderbauen) – evtl. Spanner nachjustieren, im Notfallfach des Rucksacks verstauen
$\bigcirc$	Wartung Schaufel: vor WS: Funktion überprüfen (zusammenbauen/auseinanderbauen) – evtl. Pflegen z.B. klemmender Stil fetten, im Notfallfach des Rucksacks verstauen
$\bigcirc$	Wartung Airbag: vor WS: Bedienungsanleitung durchgehen (Online nachlesen, was bei deinem Rucksack gemacht werden muss!): Kartusche abwiegen, Akku aufladen, Testauslösung durchführen
$\bigcirc$	Bindungscheck: vor WS: Anpressdruck, Z-Wert Einstellung nach WS: Federn von PIN Bindung entspannen, d. h. Vorderbacken schließen (nicht sperren) und Hinterbacken im Abfahr-Modus
$\bigcirc$	Skischuh Sohlencheck: Ein Schuh mit einer abgelaufenen Sohle hält nicht mehr richtig in der Bindung und die Auslösung funktioniert nicht wie gewollt.
$\bigcirc$	Erste-Hilfe Paket auffüllen