

# Wissenswertes für Eltern von Neuanfängern

Wie gefährlich ist Skispringen?

## **Skispringen ist eine sehr ungefährliche Sportart.**

In deiner Dissertation von Heiko Nalbach zur Analyse der Verletzungsproblematik im Skisprung, eingereicht in der medizinischen Fakultät der Uni Düsseldorf im Jahr 2000 steht folgendes: Zwischen 1996 und 1998 wurden alle Springer und Kombinierer des Skigymnasiums in Stams (Österreich) in einer Langzeitstudie erfasst und ein Sturzrisiko von 6,39 Stürzen pro 1000 absolvierter Sprünge mit 0,23 Verletzungen festgestellt. Im Weltcup wurden in Hinterzarten (Deutschland) 1997; 52 Teilnehmer über die abgelaufene Saison befragt und es gab 4,24 Stürze mit 0,41 Verletzungen pro 1000 Sprünge. Genauere Angaben können im Internet über [www. Springen.com](http://www.Springen.com), Sicherheit- Analyse der Verletzungsproblematik beim Skispringen nachgelesen werden.

## **Wie beginne ich mit dem Skispringen und was ist alles zu machen?**

Im Skiverein Wernigerode beginnen wir das Skifahren über das Rutschen mit den Porutschern, um sich an die Geschwindigkeit langsam zu gewöhnen. Man beginnt vorerst mit normalem Ski, auch eigenem Material (falls vorhanden) später bekommen die Kinder eine Sprungausrüstung. Diese Ausrüstung (größtenteils gebraucht) wird vom Verein zur Verfügung gestellt. Ausgenommen Sprunganzüge und Helme –dieses kann über eine Regenbekleidung, Trainingsanzug und Fahrradhelm am Anfang ausgeglichen werden. Falls gebrauchte Sprunganzüge im Verein vorrätig sind, werden diese ebenfalls zur Verfügung gestellt. Eine Umänderung von alten (größeren und nicht mehr benötigten) Sprunganzügen privat ist möglich!

Aus sicherheitstechnischen Gründen ist eine Einverständniserklärung über eine Aktivenerklärung zu unterschreiben. Diese kann ausgedruckt werden und ist mit Unterschrift dem Sportwart zu übergeben. Weitere Voraussetzungen zur Ausübung des Skispringens ist eine Vereins- und DSV-Mitgliedschaft. Eine evtl. Unfall- bzw. Zusatzversicherung ist von den Eltern selbst abzuschließen.

## **Wie sieht der Trainings- und Wettkampfplan bzw. die Saisonplanung aus?**

Der Trainings- und Wettkampfplan ist auf unserer Homepage (<http://www.skiklub-wernigerode.de>) ersichtlich – für evtl. wichtige Auskünfte betreffend Training oder Wettkampf oder sonstigem, was das Skispringen betrifft immer den zuständigen Trainer anrufen. Bitte bedenken Sie, dass alle Trainer und der Sportwart ehrenamtlich arbeiten und werktags einen Beruf ausüben. Es wird natürlich nicht nur in Wernigerode, sondern auch sehr viel an anderen Orten trainiert bzw. an Wettkämpfen teilgenommen. Dies ist ebenfalls aus dem Plan ersichtlich. Sehr viele weitere Infos finden Sie auch auf unserer Homepage.

Derzeitige Trainingszeiten an der Schanze in Wernigerode sind den Aushängen und der Website zu entnehmen.

Bei Anfängern, wie bei unseren Kindern, ist die allgemeine motorische Ausbildung vorrangig. Dazu gehören Laufschiule, Turnen, Gleichgewichtsschulungen und zum Schluss das Skifahren. Im Sommer sind Inlineskater und im Winter Langlaufski mitzunehmen. Langlauf ist verpflichtend, da dies zur Grundausbildung der nordischen Ausbildung gehört.

Die jeweilig aktuellen Zeiten und Orte für Training und Wettkämpfe bitte aus der Homepage entnehmen. Änderungen ergeben sich immer wieder, speziell im Winter witterungsbedingt. Hier wird rechtzeitig eine Messenger-Nachricht gesendet bzw. eine Info im Trainingskalender gesetzt.

### **Wie sieht der Lebenslauf eines Skispringers aus?**

Skispringen ist Leistungssport (Keine Breitensport), daher muss das Ziel des Kindes unbedingt die Aufnahme in den Landeskader sein. Ohne den Besuch eines Leistungszentrums kann der notwendige Trainingsumfang nicht mehr erfüllt werden und damit der Leistungsabfall gegenüber den anderen Kindern in den nächsten Jahren zwangsweise erfolgen.

Falls die Möglichkeit besteht, zwischen 10 – 14 Jahre sollte der Wechsel zu einem Skigymnasium erfolgen. Bei älteren Kindern, wo die Ausbildung später beginnt, bleibt der Verein unabhängig vom Alter im Bemühen bei Interessen der Eltern und Sportler selbstverständlich erhalten. Bei Voraussetzung der Kinder eine Eliteschule zu besuchen, sollte dies genutzt werden. Der Besuch einer solchen ist aber nicht unbedingt Voraussetzung.

Sobald die Kinder ein Ausbildungszentrum besuchen, sollten sie sich sportlich soweit weiterentwickeln, dass sie in einen Kader des Deutschen Skiverbandes aufgenommen werden und dann in weiterer Folge bis zur Nationalmannschaft gelangen.

### **Wie viele Trainer gibt es im Verein?**

Im Verein arbeiten derzeit ehrenamtlich zwei ausgebildete Trainer (waren selbst auch Skispringer). Da diese auch die Verantwortung tragen, treffen sie die Entscheidungen beim Training und natürlich aus bei Wettkämpfen! Ein Training gibt es grundsätzlich nur mit unseren Trainern. Eltern dürfen nicht selbständig mit ihren Kindern an den Schanzen trainieren.

### **Welche Kosten fallen für die Eltern an?**

Mitgliedsbeiträge wie folgt:

<b><i>Beitragsklasse</i></b>	<b><i>Mitgliedsform</i></b>	<b><i>Beitragshöhe jährlich</i></b>
01	Schüler / Lehrling / Student	36,00€
02	Erwachsener erwerbslos	40,00€
03	Senioren	42,00€
04	Erwachsener	55,00€
05	Ehepaar erwerbslos	62,00€
06	Ehepaar berufstätig (mind. ein Ehepartner)	90,00€
07	Familie	104,00€

### **Folgende Kosten übernimmt der Verein**

- Ausgebildetes Trainerpersonal
- Ankauf von Trainingsgeräten und Trainingshilfen
- Schanzen und Liftgebühren (Sommer und Winter)
- Startgeld bei Wettkämpfen
- Vereinsbus für Anreise zu Training und Wettkämpfen
- Präparation der Vereinsanlage
- Grundpräparation im Winter
- Geräteankauf und Gerätebetreuung
- Betriebskosten

### **Welche Aufgaben fallen den Eltern zu?**

Damit der geringe Mitgliedsbeitrag und Eigenkostenanteil weiterhin so geringgehalten werden kann

und die hohen Ausrüstungszuschüsse sowie restlichen aufgelisteten Kosten vom Verein bewältigt werden können, ist die Mithilfe der Eltern als Voraussetzung unerlässlich. Beim Ein- bzw. Auswintern der Sprungschanzen sowie bei den Sprungveranstaltungen helfen alle Eltern in unterschiedlichen Positionen mit. Diese werden natürlich abgesprochen bzw. Arbeitslisten erstellt.

Im Winter ist zusätzlich beim Training oftmals aufgrund von Schneefällen die Mithilfe bei der Schanzenpräparation notwendig (z.B. Anlaufspur auskehren, Aufsprung treten, Anlaufspurabdeckung entfernen usw.) Die eingeteilten Trainer können dies alleine mit bewältigen und somit wäre das Training im vorgesehenen Zeitfenster (ca. 30-40 min nach Eintreffen der Kinder) nicht möglich! Die Präparationsarbeiten werden während dem Aufwärmtraining der Kinder durchgeführt. Die Eltern sollen sich aus diesem Grund bei jedem Wintertraining Ausrüstung mitnehmen. Im Notfall befinden sich alte Alpine Ausrüstungen an der Schanze.

### **Darf man eigene Sponsoren auf die Sprunganzüge geben?**

Grundsätzlich darf auf der Sprungausrüstung (Helm, Anzug, Ski) bzw. auf eine vom Verein gesponserte Bekleidung (auch wenn nur ein Zuschuss vom Verein geleistet wurde) nur der Verein einen Sponsor anbringen.

### **Falls es noch weitere Fragen dazu gibt:**

Sportwart SK Wernigerode: Klaus-Dieter Götze

Tel.-Nr. 0151/11575277 oder

Sprungtrainer SK Wernigerode: Jürgen Duschek

Tel.-Nr.: 0178/32 24 588