



Ski Sport Finland

Yleisesti hyväksytty "vähimmäisvarustelista" alppilajien valmentajalle rinteessä (merkatulla rinnealueella tapahtuvaan harjoitteluun):

Henkilökohtainen suojavaarustus

- Suojakypärä (CE/EN 1077) – monissa keskuksissa valmentajille pakollinen.
- Säänmukainen suojavaatetus ja käsineet, myös kylmä- ja tuulisuoja.
- Sumussa korkean näkyvyyden liivi tai kirkas takki.
- (Suositus aina) Suojalasit (varalinssi heikon/voimakkaan valon olosuhteisiin).
- (Suositus tarvittaessa) Jäiselle rinteelle liukuesteet/"boot crampons" (monon pohjaan kiinnitettävät).
- (Suositus tarvittaessa) Selkäpanssari ja/tai polvisuojaimet jäisissä olosuhteissa.

Viestintä ja hätätilanteet

- Radiopuhelin (yhteensopiva tiimin/keskuksen kanaville) + varaparisto/varavirtalähde.
- Matkapuhelin, hätäyhteystiedot ja keskuksen päivystyksen numero helposti saatavilla.
- Pilli/äänimerkki hälytyksiin, jos itse yksintyöskentelyssä loukkaantuu.
- Perus ensiapupakkaus: painesiteet, haavasidokset/laastarit, urheiluteippi, kolmioliina, sakset/monitoimityökalu, steriilit käsineet, lämpöpeite.

Työskentely rinteessä

- Selkeä alueen merkitseminen: varoitusliput, merkintänauhat tai kepit, tarvittaessa verkot/pehmusteet esteisiin.
- Otsalamppu tai lisävalaistus varhaisiin/iltoihin (jos alue sallii).
- Monitoimityökalu/ruuvimeisseli siteiden, porttien ym. säätöihin.
- Keskuksen säännöt tunteva työpari tai sovittu check-in -käytäntö (yksintyöskentelyä vältetään).



Ski Sport Finland

Yleisesti hyväksytty "vähimmäisvarustelista" alppihiihtäjälle rinteessä (merkatulla rinnealueella tapahtuvaan harjoitteluun):

Kaikissa lajeissa

- Kypärä (CE/EN 1077): laskijalle oikean kokoisena.
- Suojalasit: oikea linssi olosuhteisiin (vaihtolinssi kirkas/flat light -keleihin).
- Laskettelukäsineet: suojaavat sormia/rannealuetta kaatumisissa.
- Säänmukainen vaatetus.
- Puhelin ja hätäyhteystiedot helposti saatavilla.

Tekniikkalajit

SL (pujottelu):

- Kypärä + leukasuoja (chin guard).
- Säärisuojat (shin guards) ja sauvasuojat (pole guards).
- Kyynär-/kyynärvarsuojat (suositus).
- Selkäpanssari (suositus), varsinkin jäisissä olosuhteissa.

GS (suurpujottelu):

- Kypärä (yleensä ilman leukasuojaa).
- Kyynärvarsi-/kyynärsuojat (suositus).
- Selkäpanssari (suositus), varsinkin jäisissä olosuhteissa.

Nopeuslajit (SG/DH):

- Kypärä ("kova korva" -malli).
- Selkäpanssari (käytännössä aina vaadittu).
- Suojattu kilpa-asu (pehmusteita reisiin/kyynärvarsille tms.) ja vahvistetut hanskat.
- Suojalasit korkeissa nopeuksissa vakaalla istuvuudella.
- Henkilökohtaiset lääketiedot (ICE-kortti).