



**DSV-Pressedienst 52/2012 19.12.2012**

19.12.12 10:58  
Uhr

## **Ab in den Schnee: Mit der richtigen Ausrüstung läuft es auf der Piste rund**

Pulverschnee, tiefverschneites Gipfelpanorama und abwechslungsreiche Stunden an der frischen Bergluft – spätestens in den Weihnachtsferien zieht es Skifans in die Natur und auf die Pisten. Damit der Skitag zum Erlebnis wird, ist die passende Ausrüstung Pflicht. Die Festtage sind eine gute Gelegenheit, Wintersportfreunde mit einer neuen Skibrille zu überraschen oder sich selbst optimal sitzende Skischuhe zu gönnen. *DSV aktiv* erklärt, worauf beim Kauf besonders geachtet werden sollte.



### **Mit der richtigen Skibrille haben Skifahrer alles im Visier**

Unabdingbar für eine gute Sicht ist die richtige Skibrille. Sie hält UV-Strahlen ab und vermeidet starke Blendungen sowie Augenreizungen durch Fahrtwind oder Schneetreiben. Wer sich einen neuen Augenschutz zulegen möchte, behält mit etwas Know-How auch vor den Regalen des Sportfachhandels den Überblick. Das A und O bei einer Skibrille ist ein möglichst großes Sichtfeld. Die Polsterung an der Seite und an der Nase darf daher nicht störend wirken. Gute Skibrillen verfügen zudem über eine Antibeschlag-Beschichtung, UV-Schutz bis 400 Nanometer sowie über doppelte Gläser aus Kunststoff. Bricht bei einem Unfall das vordere Glas, schützt die zweite Scheibe vor Verletzungen am Auge. Zur eigenen Sicherheit sollten Skifahrer beim Kauf einer neuen Skibrille daher stets auf die Qualitätskriterien achten. Beim Probetragen mit dem eigenen Skihelm kann man außerdem feststellen, ob die Wunsch-Skibrille gut sitzt, dicht abschließt und an der Stirnseite unmittelbar am Helm anliegt. Eine sorgsame Pflege ist

ebenfalls wichtig. Die Skibrille sollte immer mitsamt Hülle und nie lose verstaut werden.

### **Orangefarbenes, blaues oder verspiegeltes Glas – klare Sicht bei jedem Wetter**

Auch die Farbe der Brillengläser beeinflusst Sehfähigkeit und Fahrweise. Sie ist ausschlaggebend dafür, wie präzise das Auge Unebenheiten oder Schneehaufen bei schlechtem Wetter und Niederschlag erkennen kann. Getönte Gläser in Orange oder mit Blaufilter verstärken bei Schneefall oder Nebel die Kontraste. Zu schaffen machen den Augen vor allem abrupt wechselnde sonnige und schattige Pistenabschnitte. Dafür sind Skibrillen mit Varioscheiben sinnvoll. Ihre Tönung stellt sich binnen Sekunden auf das neue Licht ein. Kontraste werden sofort erkannt, Blendungen vermieden. Bei starkem Sonnenschein und für den Gletscher bieten dunkle oder verspiegelte Gläser Blendschutz. Sie können bis zu 97% des Lichts absorbieren.

### **Optische Brille und Skibrille – so finden Skifahrer die richtige Kombination**

Wird die Sehfähigkeit bereits durch eine optische Brille unterstützt, kann die Skibrille darüber getragen werden. Beim Kauf sollten sich Skifahrer vergewissern, dass die Skibrille über seitliche Aussparungen für den Bügel der optischen Brille verfügt, die einen unangenehmen Druck am Ohr verhindern. Eine Überlegung wert sind spezielle Clips, die sich direkt an der Innenseite des Glases der Skibrille befestigen lassen, mit der benötigten Stärke ausgestattet sind und zudem mit einem Antibeschlagmittel bearbeitet wurden – ein Nutzen, der Skifahrern, die im Alltag eine optische Brille tragen, zugute kommt. Denn anders als optische Brillen, die schon bei kurzen Pausen unter der Skibrille beschlagen, sorgen die Clips stets für klare Sicht. Bei zahlreichen Skifahrern, die eine Sehhilfe benötigen, setzt sich aber sowohl auf der Piste als auch bei anderen Outdoorsportarten immer mehr das Tragen von Kontaktlinsen durch.

### **Frage der Fußform: Der Skischuh ist der sensibelste Teil der Skiausrüstung**

Der perfekte Skischuh überträgt die Steuerimpulse des Fahrers direkt auf den Ski, führt den Ski bei jedem Tempo oder Richtungswechsel präzise, sitzt wie angegossen und hält den Fuß warm – gar nicht so leicht, da den richtigen Skischuh zu finden! Nur wenn die Skischuhschale der Größe und Form des Fußes entspricht, findet der Fuß auch den notwendigen Halt und können Impulse über Fuß und Sprunggelenk unmittelbar auf den Ski übertragen werden. Das sorgt auch für eine bessere Kontrollierbarkeit. Als Faustregel gilt: Je sportlicher die Fahrweise und je besser die Technik des Fahrers, desto enger anliegend und härter sollte der Schuh sein. Für Genussfahrer, die es etwas ruhiger angehen lassen, eignet sich eher ein komfortabel gepolsterter, angenehm anliegender Wohlfühl-Skischuh, der fest sitzt und dennoch ausreichend Bewegungsfreiheit bietet.

### **Ein Skischuh muss zum Fuß passen, nicht umgekehrt**

Beim Kauf eines neuen Skischuhpaars ist daher der Gang in den Sportfachhandel angesagt, zum Beispiel in eines der DSV aktiv-Partnergeschäfte, die im Internet unter [www.ski-online.de/partnersportgeschaefte](http://www.ski-online.de/partnersportgeschaefte) aufgelistet sind. Denn der Experte kennt die Vorzüge und die Besonderheiten der Modellvielfalt. Welcher Skischuh perfekt zum Fuß passt, wird im Sportfachhandel ermittelt, mitunter auch mit Hilfe eines Scanners.

### **Wie eng, wie lang, wie breit – mit den richtigen Daten den passenden Skischuh finden**

Nicht irritieren lassen sollten sich Skifahrer von dem anfangs noch etwas eingengten Gefühl. Meist gibt das Polster im Innenschuh nach ein paar Mal Tragen etwas nach. Drückt der Skischuh dann immer noch, lässt er sich problemlos im Sportfachhandel weiten, denn eine zu enge Schale beeinträchtigt die Bewegungsfreiheit des Sprunggelenks und stört den Bewegungsablauf. Der optimale Skischuh sollte immer angenehm eng sitzen und vor allem im Mittelfußbereich und der Ferse Halt bieten. Die fahrtypische Haltung liefert den ersten Anhaltspunkt, ob der Schuh passt. In die richtige Richtung geht die Wahl, wenn die Zehen nicht anstoßen, solange sich der Skifahrer in einer leichten Hocke befindet. In aufrechter Position dürfen die Zehen vorne leicht anstoßen. Ist dies nicht der Fall, ist der Skischuh zu groß.

### **Mit einer DSV-Skiversicherung immer auf der sicheren Seite**

Neben einer dem Können angepassten Fahrtechnik ist eine gute Sicht und der sichere Halt im Skischuh eine wichtige Voraussetzung, um Gefahrenstellen rechtzeitig zu erkennen und zu meistern sowie Fahrfehler zu vermeiden. Für den Fall der Fälle ist eine DSV aktiv-Mitgliedschaft inklusive DSV-Skiversicherung ratsam. Bei Unfall, Krankheit und auch bei Geräteschäden an Ski, Snowboard oder Helm leistet sie rasche Hilfe. Nähere Informationen finden Interessierte unter [www.ski-online.de/skiversicherung](http://www.ski-online.de/skiversicherung).

### **Kurzversion**

Damit der Skitag zum Erlebnis wird, sind eine gute Skibrille und passende Skischuhe Pflicht. Das A und O bei einer Skibrille ist ein möglichst großes Sichtfeld. Gute Brillen schließen dicht ab, liegen an der Stirnseite unmittelbar am Helm an und verfügen zudem über eine Antibeschlag-Beschichtung, UV-Schutz bis 400 Nanometer sowie über doppelte Gläser aus Kunststoff. Getönte Gläser in Orange oder mit Blaufilter verstärken bei Schneefall oder Nebel die Kontraste. Die Tönung von Skibrillen mit Varioscheiben wiederum stellt sich binnen Sekunden auf abrupt wechselnde sonnige und schattige Pistenabschnitte ein. Kontraste werden sofort erkannt, Blendungen vermieden. Bei starkem Sonnenschein bieten dunkle oder verspiegelte Gläser Blendschutz, die bis zu 97% des Lichts absorbieren können. Neben der Skibrille sollten auch die Skischuhe sorgfältig ausgewählt werden. Sie sind der sensibelste Teil der Skiausrüstung. Der perfekte Skischuh überträgt die Steuerimpulse des Fahrers direkt auf den Ski, führt den Ski bei jedem Tempo oder Richtungswechsel präzise, sitzt wie angegossen und hält den Fuß warm. Das ist nur gewährleistet, wenn die Skischuhschale der Form des Fußes entspricht. Ein Skischuh muss schließlich zum Fuß passen und nicht umgekehrt. Generell gilt: Je sportlicher die Fahrweise und je besser die Technik des Fahrers, desto enger anliegend und formschlüssiger sollte der Schuh sein. Drückt der Skischuh, lässt er sich problemlos im Sportfachhandel weiten, denn eine zu enge Schale beeinträchtigt die Bewegungsfreiheit des Sprunggelenks und stört den Bewegungsablauf.

### **Arbeitsmaterialien auf dem DSV-Presseserver**

Zusätzliche Informationen zu diesem Thema sowie weitere Presstexte finden Sie auf unserem [Presseserver](#).

Weitere Informationen finden Sie auf dem DSV-Presseserver:  
<http://www.ski-online.de/presse>

Login DSV-Presseserver: presse/presse

**Ihr Ansprechpartner:**

↓ Download V-Card

Florian Schwarz  
Pressestelle Deutscher Skiverband  
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz  
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg  
Telefon: +49 (0)89 85790-238  
Telefon: +49 (0)151 121 136 72  
[florian.schwarz@deutscherskiverband.de](mailto:florian.schwarz@deutscherskiverband.de)

Aktuelle Informationen und Statements präsentiert von der **Deutschen Kreditbank AG**



Dieser Service wird bereitgestellt von DSV aktiv und der Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS)



**Rechtlicher Hinweis**

Die uns vorliegenden Informationen zu Ihrer Person werden von uns nur zum Versand des Newsletters erhoben, verarbeitet und genutzt. Datenschutzrechtliche Bestimmungen werden dabei vollumfänglich beachtet. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt zu keinem Zeitpunkt.

Falls Sie diese E-Mails nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie bitte eine E-Mail an  
[pressestelle@deutscherskiverband.de](mailto:pressestelle@deutscherskiverband.de)

© 2012 Deutscher Skiverband e.V.