

09.01.14 12:30
Uhr

Sicherheit im Skisport - DSV-Sicherheitsexperte Andreas König im Interview

Der tragische Skiunfall von Michael Schumacher hat die Debatte um die Sicherheit im Skisport erneut entfacht. Was können Wintersportler tun, um Unglücke zu vermeiden und verletzungsfreie Tage im Schnee zu genießen? Im Interview äußert sich DSV-Sicherheitsexperte Andreas König über Vorsichtsmaßnahmen, sicherheitsbewusstes Verhalten und die optimale Schutzausrüstung.



Zuletzt wurde viel über Gefahren und Risiken im Wintersport diskutiert – wie gefährlich ist Skifahren denn überhaupt?

Andreas König: „In den letzten 30 Jahren ist die Anzahl von Skiunfällen um über 58 Prozent zurückgegangen. Das Sicherheitsbewusstsein in der Gesellschaft ist deutlich gestiegen. 70 bis 80 Prozent der Erwachsenen und 99 Prozent der Kinder tragen beim Skifahren einen Helm. Vor einigen Jahren waren diese Zahlen noch deutlich geringer. Darüber hinaus hat sich auch beim Material, der Pistenpräparierung und der Skitechnik einiges getan. In der vergangenen Saison mussten so wenige Verletzte wie noch nie stationär behandelt werden. Bei etwa gleichbleibenden Unfallzahlen auf den Pisten ist der Anteil der Kopfverletzungen in der vergangenen Saison um 1,5 Prozentpunkte gesunken. Und das, obwohl die Pisten durch den Ausbau und die Verbesserung der Lifтанlagen voller geworden sind. Es passieren also, gemessen an der Gesamtzahl der Skisportler, wenig schwere oder sogar tödliche Skiunfälle – der Unfall von Michael Schumacher ist sehr tragisch, eine Verkettung sehr vieler unglücklicher Umstände.“

Was kann ich als Wintersportler tun, um sicher Ski zu fahren und Unfälle zu vermeiden?

Andreas König: „Drei Hauptkomponenten sind ausschlaggebend für die Sicherheit im Skisport: eine körperliche Grundfitness, das eigene Verhalten am Skitag sowie die Materialkontrolle. Die eigene Fitness ist Voraussetzung, um sicher Skifahren zu können. Dazu zählen neben einem gesunden Herz-Kreislaufsystem auch eine ausreichende Kraft und Kondition, um die Schwünge sauber und sicher setzen zu können. Da Skifahren in der Höhe stattfindet, wirkt allein durch den geringeren Sauerstoffanteil in der Luft schon eine außergewöhnliche Belastung auf den Körper.“

Wie kann ich das Risiko durch mein eigenes Verhalten positiv beeinflussen?

Andreas König: „Bevor es überhaupt auf die Piste geht, muss ich mein Herz-Kreislaufsystem richtig in Schwung bringen. Ob das durch Aufwärmübungen oder langsames Einfahren geschieht, ist jedem selbst überlassen. Wichtig ist jedoch, für das Einfahren leichte Pisten zu wählen und zunächst mit geringer Geschwindigkeit und vielen Pausen zu fahren. Generell sollten wir uns auf der Piste immer so verhalten, dass keine anderen Skifahrer gefährdet werden und wir auch für andere keine Gefahr darstellen. Das heißt: Rücksicht auf langsamere Skisportler nehmen und nicht mitten auf der Piste, in Engstellen oder hinter Kuppen und Kurven anhalten. Diese Grundregeln finden sich auch in den FIS-

Verhaltensregeln wieder, die jeder Skifahrer kennen und achten sollte. Letztendlich ist es auch wichtig, auf die inneren Signale zu hören. Wenn etwa die Oberschenkel schmerzen, muss ich eine Pause einlegen oder den Skitag auch mal früher beenden.“

Eine gute Sicherheitsbindung kann vor Verletzungen schützen. Worauf kommt es bei der Materialkontrolle an?

Andreas König: „Jeder Wintersportler sollte seine Ausrüstung mindestens einmal jährlich zum Sportfachhändler bringen und kontrollieren lassen. Zu einem guten Service gehört dort neben dem Wachsen und Kantenschleifen auch der obligatorische Bindungscheck. Nur eine korrekt und individuell eingestellte Bindung kann beim Sturz auslösen und vor Verletzungen schützen. Gewachste Ski lassen sich außerdem leichter drehen, das Fahren kostet somit weniger Kraft. Scharfe Kanten sorgen für einen besseren Halt auf glattem Untergrund. Das erhöht das Sicherheitsgefühl. Am besten noch vor dem Skiurlaub kontrollieren lassen, ob Ski, Stöcke, Schuhe, Brille, Protektoren und Helm in einem einwandfreien Zustand sind.“

Wie erkenne ich denn, ob mein Helm seine Schutzfunktion noch erfüllt oder möglicherweise ersetzt werden muss?

Andreas König: „Ein Helm gewährleistet, dass die Sturzenenergie bei einem Aufprall möglichst auf eine große Fläche verteilt wird und nicht konzentriert auf den Kopf einwirkt. Dafür sorgt hochwertiges Dämmmaterial in der Schale. Bei einem Sturz, bei dem hohe Kräfte auf den Helm wirken, kann sich die Stoßdämpfung verformen oder sogar brechen. Wenn eine äußere Einwirkung sichtbar ist, etwa durch Risse oder Dellen, muss der Helm auf alle Fälle ausgetauscht werden. Wenn ich gestürzt und mit dem Helm aufgeprallt bin, sollte ich diesen im Sportfachhandel kontrollieren lassen, um sicher zu gehen, dass er nichts von seiner Schutzfunktion eingebüßt hat. Übrigens: Auch eine optimale Sicht ist ausschlaggebend für die Sicherheit im Skisport. Nur wenn ich optimal sehe, kann ich Situationen richtig einschätzen. Viele Unfälle passieren aufgrund von Wahrnehmungsfehlern und einer falschen Einschätzung der Situation. Eine beschädigte Brille mit Kratzern oder ein Modell, das schnell beschlägt, sollte unbedingt ersetzt werden.“

Macht es Sinn, neben dem Helm auch weitere Protektoren zu tragen?

Andreas König: „Alles was schützt, macht zunächst einmal Sinn. Ich bin jedoch kein Fan vom „Wettrüsten“. Jeder sollte selbst entscheiden, ob er einen Rückenprotektor tragen möchte oder nicht. Für Tiefschnee-Liebhaber, die gerne abseits der Piste unterwegs sind, ist das sicher zu empfehlen! Ebenso für Skisportler, die viel und aktiv in Funparks fahren.“

Der Schnee lässt vielerorts weiter auf sich warten. Welche Sicherheitshinweise muss ich beachten, wenn ich bei geringer Schneehöhe unterwegs bin?

Andreas König: „Liegt wenig Schnee im Gebiet, können Felsen oder Baumstümpfe, von denen normalerweise keine Gefahr ausgeht, brandgefährlich werden. Sie sind aufgrund der dünnen Schneeschicht leicht zu übersehen, werden aber von der geringen Schneehöhe nicht ausreichend geschützt. Generell sollten Freerider und Tiefschneefahrer vor dem Skiausflug immer den Lawinenlagebericht studieren und die Informationen zur Schnee- und Lawinensituation auf den Infotafeln im Skigebiet und an den Kassen beachten. Wenn die Lawinenwarnleuchte blinkt – in deutschen Skigebieten ab Lawinenstufe 3 – sollten Wintersportler die präparierten Pisten nicht mehr verlassen! Bei geringerer Schneehöhe können einige Skipisten gesperrt sein. Pistensperrungen sollten unbedingt geachtet werden, da auch hier versteckte Gefahrenstellen zu unnötigen Risiken werden können.“

Inwieweit ist der Abschluss einer Skiversicherung sinnvoll?

Andreas König: „Eine Skiversicherung hat viele Vorteile. So gut die skifahrerischen Fähigkeiten auch sind, ein Unglück ist schließlich nie ganz auszuschließen. Jeder Skifahrer sollte sich entsprechend absichern. Eine DSV-Skiversicherung kostet ab 30 Euro im Jahr. Sie deckt unter anderem Schäden an Ski und Snowboard, Diebstahl der Ausrüstung sowie den Krankentransport ab. Gerade ein Hubschraubereinsatz ist für Verunglückte mit hohen Kosten verbunden. Diese übernimmt die Krankenkasse unter Umständen nicht. Dann hilft eine Versicherung, die auch die Verletztenbergung beinhaltet. Am wichtigsten ist schließlich eine schnelle medizinische Versorgung.“

Arbeitsmaterialien auf dem DSV-Presseserver

Zusätzliche Informationen zu diesem Thema sowie weitere Pressetexte 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

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

© 2014 Deutscher Skiverband e.V.