

11.02.14 09:30  
Uhr

## Risiken vermeiden – kein Skitausch auf der Piste!

Das Ausprobieren neuester Skimodelle ist spannend, interessant und macht den Skitag zu einem besonderen Erlebnis. Doch Vorsicht: Ski sollten niemals ohne professionelle Anpassung der individuellen Bindungseinstellung auf der Piste getauscht werden. Nach einem schnellen Skitausch ist die Sicherheitsfunktion der Skibindung nicht mehr gewährleistet. Die Sicherheitsbindung ist optimal nur auf den einen Fahrer eingestellt.



### Skitausch ist mit Risiken verbunden

Das Ausprobieren neuer Ski ist zugegebenermaßen sehr verlockend: Der Kollege hat das neueste Skimodell gekauft und fährt es nun auf der Piste ein. Wie gerne würde man da als begeisterter Skisportler seine älteren Modelle einmal kurz gegen die neuen Exemplare eintauschen. Viele Wintersportler sind sich dabei jedoch den hohen Risiken nicht bewusst, die ein Skitausch auf der Piste mit sich bringt. Oft kann man am Pistenrand oder vor dem Lift Skifahrer beobachten, die ihre Ski wechseln, ohne sich Gedanken über die korrekte Bindungsanpassung oder die wichtige individuelle Bindungseinstellung zu machen. Doch auch bei gleicher Schuhgröße und vermeintlich gutem Halt in der Bindung ist nicht mehr sicher, dass die Bindung bei einem Sturz korrekt auslöst.

### Bindungsauslösung hängt von vielen Faktoren ab

Die korrekte Bindungseinstellung ist von vielen individuellen Faktoren abhängig. Damit eine Skibindung richtig funktionieren kann, muss sich zwischen Vorderbacken und Fersenautomat ein Spannungsverhältnis aufbauen, der „Anpressdruck“. Der entsteht aber nur, wenn die Länge der Skibindung auf die Sohlenlänge des Skischuhs individuell angepasst wurde. Dabei können Skischuhe aber bei gleicher Fußgröße unterschiedliche Sohlenlängen haben, und auch die Beschaffenheit der Skischuhssole ist für die korrekte Bindungsauslösung verantwortlich. Außerdem gilt: Ganz

gleich, auf welchem Level sich ein Skifahrer befindet, die Skibindungseinstellung berücksichtigt immer auch das Fahrkönnen.

Ebenso wie eine zu schnell auslösende, kann auch eine zu spät auslösende Bindung ein Verletzungsrisiko darstellen. Nur wenn die Skibindung zu 100 Prozent richtig eingestellt ist, kann das Verletzungsrisiko bei einem Sturz gesenkt und die Gefahr einer Verletzung vermieden werden.

#### **Keine Kompromisse – Bindungseinstellung gehört in Profihände**

Die millimetergenaue Anpassung der Skibindung an die Skischuhsohle ist Maßarbeit, die mit dem bloßen Auge gar nicht machbar ist. Verzichten sollte man daher darauf, die Skibindung im Do-it-yourself-Verfahren zu justieren. Zwar stehen an vielen Beförderungsanlagen Schraubenzieher zur Verfügung, doch die zahlreichen individuellen Faktoren können nur von Experten des Sportfachhandels richtig analysiert, ausgewertet, auf die Bindung übertragen und auch noch einmal umfangreich getestet werden. Daher führt der Weg immer über ein Sportfachgeschäft, sowohl zuhause als auch im Skigebiet! Das gilt für das geliehene Equipment des Freundes ebenso wie für gebraucht gekaufte oder von Geschwistern geerbte Ski und Skischuhe.

#### **Maßgeschneidert – nur der Sportfachhandel garantiert Funktionstüchtigkeit der Bindung**

Im Sportfachhandel werden die wichtigsten Elemente der Skibindung – Vorderbacken und Fersenautomat – individuell und haargenau auf die Länge der Schuhsohle eingestellt. Dabei wird die persönliche Einstellzahl (Z-Wert) ermittelt und auf Vorder- und Fersenautomaten übertragen. Bei Erwachsenen wird die Bindung dabei meist härter eingestellt als bei Kindern.

Welcher Wert optimal ist, wird mit Hilfe von unterschiedlichen Methoden ermittelt. Bei der Tibia-Methode wird die Stärke des Schienbeinknochens am Tibia-Kopf gemessen, um den Belastungsgrad des Unterschenkelknochens zu definieren. Faktoren wie Gewicht und Größe spielen wiederum bei der Gewichtsmethode eine Rolle, mit der die Einstellung der Bindung ebenfalls bestimmt werden kann. Damit diese individuell auf den Fahrer abgestimmt ist, sind bei beiden Methoden auch persönliche Kenndaten wie Alter, Fahrkönnen und Skisohlenlänge entscheidend. Nur wenn diese Werte exakt vorliegen, ist gewährleistet, dass die Bindung rechtzeitig und zuverlässig auslöst.

Um schwerwiegende Verletzungen am Knochenapparat oder Unterschenkel zu vermeiden, werden die Bindungen im Sportfachhandel mit einem elektronischen Bindungsprüfgerät, das Stürze nach vorne und zur Seite simuliert, unter die Lupe genommen. Je nachdem, welche Kräfte auf den Körper einwirken, muss entweder Vorderbacken (bei Rotationsstürzen) oder Fersenautomat (bei Frontalstürzen) rechtzeitig auslösen. Nur so können Frakturen an Schien- und Wadenbein vermieden, Verletzungen des Bandapparats jedoch nicht ganz ausgeschlossen werden.

#### **Auf den richtigen Schutz kommt es an**

Stürze können auch Profis im Sportfachhandel durch die korrekte und individuelle Bindungseinstellung nicht ausschließen. Egal ob Skifahrer mit der eigenen Ausrüstung oder dem geliehenen Equipment des Freundes unterwegs sind, vor Skibruch und -diebstahl oder vor Unfällen ist niemand gefeit. Deshalb empfiehlt der Deutsche Skiverband, entsprechend abgesichert zu sein. Ein umfassendes Paket bieten die Skiversicherungen von *DSV aktiv*. Mehr Informationen dazu sind im Netz unter [www.ski-online.de/DSVaktiv](http://www.ski-online.de/DSVaktiv) zu finden.

#### **Kurzversion**

Das Ausprobieren neuester Skimodelle ist spannend, interessant und macht den Skitag zu einem besonderen Erlebnis. Doch Vorsicht: Ski sollten niemals ohne professionelle Anpassung der individuellen Bindungseinstellung auf der Piste getauscht werden. Denn die korrekte Funktion der Skibindung ist von vielen individuellen Faktoren abhängig. Zwischen Vorderbacken und Fersenautomat der Skibindung muss sich ein Spannungsverhältnis aufbauen, der „Anpressdruck“. Der entsteht nur, wenn die Länge der Skibindung individuell auf die Sohlenlänge des Skischuhs angepasst wurde. Neben der millimetergenauen Abmessung der Sohlenlängen ist auch die Beschaffenheit der Skischuhsohle, sowie das Fahrverhalten und Können für die korrekte Bindungsauslösung ausschlaggebend.

Außerdem kommt es zusätzlich auf Geschlecht, Größe und Gewicht des Fahrers an.

Deshalb sollte man darauf verzichten, die Skibindung im Do-it-yourself-Verfahren zu justieren. Im Sportfachhandel werden die wichtigsten Elemente der Skibindung – Vorderbacken und Fersenautomat – individuell und haargenau auf die Länge der Schuhsohle eingestellt. Dabei wird die persönliche Einstellzahl (Z-Wert) ermittelt und auf Vorder- und Fersenautomaten übertragen. Welcher Wert optimal ist, ermitteln die Experten mit der Tibia- oder der Gewichtsmethode. Um schwerwiegende Verletzungen am Knochenapparat oder Unterschenkel zu vermeiden, werden die Bindungen im Sportfachhandel anschließend mit einem elektronischen Bindungsprüfgerät, das Stürze nach vorne und zur Seite simuliert, unter die Lupe genommen.

#### **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)

© 2014 Deutscher Skiverband e.V.