

## DSV-Pressedienst 49/2017: DSV aktiv-Tipps für den ersten Skitag

**Der erste Schneefall bis in tiefere Lagen signalisiert: Der Winter steht vor der Tür! Während die Gletscher-Skigebiete schon vor einigen Wochen in die Saison gestartet sind, machen sich nun auch die niedriger gelegenen Resorts für den Saisonauftakt bereit. Doch bei aller Vorfreude auf den ersten Skitag gilt: Gerade zu Saisonbeginn sollten Skifans es langsam angehen lassen! DSV aktiv erklärt, worauf Sie vor und bei den ersten Schwüngen achten sollten.**



Auch wer sich über den Sommer mit Sportarten wie Laufen, Radfahren oder Krafttraining fit gehalten hat, sollte sich zu Beginn der Skisaison nicht zu viel zumuten. Denn neben den äußeren Rahmenbedingungen im Skigebiet sind auch die Bewegungsabläufe beim Skifahren für den Körper zunächst erst einmal wieder ungewohnt.

### **Höhenluft schnuppern - Gewöhnung ist das A und O**

Kälte, Wind und vor allem die Höhenlage fordern dem Organismus beim Skifahren einiges ab. Die "dünne Luft", also der infolge des geringeren Luftdrucks niedrigere Sauerstoffpartialdruck, führt bereits ab etwa 2.000 Meter über Normalnull spürbar zu Leistungseinbußen. Der Skifahrer merkt dies an einer erhöhten Atemfrequenz und daran, dass er bei der Abfahrt öfter stehen bleiben muss, um Luft zu schnappen. Skifahrer sollten ihrem Körper daher Zeit geben, sich anzupassen. Insbesondere am ersten Skitag ist ein halber Tag im Schnee meist genug! Auf jeden Fall gilt es, immer wieder Pausen zwischen den Abfahrten einzuplanen. Erholungszeiten auf der Panorama-Terrasse bieten Ruhemomente, die Körper und Geist zur Regeneration benötigen.

### **Aufwärmen nicht vergessen**

Aufwärmgymnastik bereitet den Körper auf die Anforderungen des Skifahrens vor und verringert das Sturzrisiko sowie die Gefahr von Verletzungen an Muskeln, Sehnen und Bändern. Bereits ein kurzes Aufwärmprogramm mit einfachen Übungen wie Laufen auf der Stelle, Beinschwingen und Ausfallschritten genügt, um das Herzkreislaufsystem zu aktivieren und den Bewegungsapparat auf Betriebstemperatur zu bringen. Auch ein betont langsames "Warmfahren" in leichtem Gelände hilft, den Körper auf Touren zu bringen.

### **Die ersten Schwünge - langsam anfangen, langsam steigern**

Nach dem Aufwärmen sollten die ersten Schwünge locker und dosiert auf blauen Pisten absolviert werden. Mittelgroße Radien bei mittlerer Geschwindigkeit ermöglichen es, sich an die Bewegungsabläufe beim Skifahren zu erinnern. Gut lassen sich in leichtem Gelände auch einige Gleichgewichtsübungen einbauen: In der Querfahrt den Bergski anheben oder einige Schritte den Hang hochtreten hilft, die perfekte Position über dem Ski zu finden. Nach zwei, drei Abfahrten das Tempo steigern und den Radius verkürzen, erst dann weiter steigern und steileres Gelände aufsuchen.

### **Der Witterung und Kälte trotzen**

In puncto Bekleidung sollten Skifahrer auf schnelle Wetterwechsel vorbereitet sein. Bewährt hat sich in solchen Situationen das "Zwiebelschalenprinzip". Mit verschiedenen Funktionsschichten übereinander lässt sich die Kleidung perfekt der Witterung anpassen. Die erste Schicht auf der Haut, eine für Wasserdampf durchlässige und atmungsaktive Funktionsunterwäsche, transportiert die Feuchtigkeit von der Haut weg und hält somit den Körper trocken. Als wärmende Zwischenschicht empfiehlt sich Fleece oder Softshell und als Oberschicht schützt ein wind- und wasserfester Skianzug. Obligatorisch sind in jedem Fall Skihelm und Brille sowie wärmende und wasserdichte Handschuhe.

### **Augen vor erhöhter UV-Strahlung schützen**

Nicht nur bei strahlendem Sonnenschein gehören eine Sonnenbrille mit bruchsicheren Kunststoffgläsern oder eine Schneebrille mit UVA- und UVB-Filter zur Standardausrüstung. Denn aufgrund der durch die Höhenlage und die Schneereflexion erhöhten Strahlungsintensität müssen die Augen auch bei bewölktem Himmel und bei Nebel vor der UV-Strahlung geschützt werden. Bei schlechter Sicht empfehlen sich orangene oder gelbe Brillengläser, bei praller Sonne dürfen sie durchaus verspiegelt sein. Zudem sollte darauf geachtet werden, dass Ski- und Sonnenbrillen seitlich geschlossen sind und gut mit dem Gesichtsfeld abschließen.

### **Haut vor Sonne und Kälte schützen**

Sonnenschutzcremes mit hohem Fettanteil und Lichtschutzfaktor schützen sowohl vor Kälte als auch vor gefährlichen UV-Strahlen. Dabei sollte die Sonnencreme schon im Tal aufgetragen werden, damit sie in die Haut einziehen kann. Feuchtigkeitscremes sind weniger geeignet, da es durch deren hohen Wasseranteil bei sehr niedrigen Temperaturen im Extremfall zu Vereisungen auf der Haut kommen kann. Die Lippen nicht vergessen: Pflegestifte mit hohem Lichtschutzfaktor schützen die dünne Haut vor Sonnenbrand. Im Verlauf eines Skitags sollte außerdem mehrmals nachgecremt werden, damit der volle Schutz gewährleistet bleibt.

### **Flüssigkeits- und Energieverlust ausgleichen**

Wintersportler sollten sehr viel trinken, nur so kann der hohe Flüssigkeitsverlust, der unter anderem durch die trockene Luft in großer Höhe entsteht, ausgeglichen werden. Eine warme Suppe oder ein heißer Tee wärmen zudem bei Minusgraden. Alkoholische Getränke haben auf der Piste nichts verloren.

Außerdem füllen kleine Zwischenmahlzeiten wie Müsliriegel oder Obst die Energiespeicher wieder auf. Sie sind einfach zu verstauen und können über den Tag verteilt in kurzen Erholungspausen gegessen werden.

### **Mit der richtigen Ausrüstung sicher auf die Piste**

Vor dem Start in die Skisaison sollten Ski, Skischuhe und die Sicherheitsbindung eingehend unter die Lupe genommen werden. Bei den Skischuhen muss geprüft werden, ob die Schnallen einwandfrei funktionieren und die Sohlen nicht abgelaufen sind. Eine besonders intensive Pflege haben sich der Skibelag und die Kanten nach der langen Sommerpause verdient. Ohne einen Check der Bindungseinstellung durch den qualifizierten Sportfachhandel läuft nichts, denn die Bindungseinstellung kann sich während der Sommerpause verändern. Deshalb unbedingt vor der ersten Abfahrt zum Bindungscheck bei einem der [DSV aktiv-Partner im Sportfachhandel](#) gehen.

### **DSV-Skiversicherungen: Vorsorgen für den Ernstfall**

Zur gewissenhaften Vorbereitung auf die Skisaison gehört es auch, für den Fall der Fälle vorzusorgen. Eine DSV aktiv-Mitgliedschaft inklusive Skiversicherung ist für jeden Skisportler sinnvoll. Sie greift unter anderem bei Unfall und Krankheit sowie bei Schäden an Ski, Schuhen und Helm. Mehr Informationen dazu finden Interessierte im Netz unter [www.ski-online.de](http://www.ski-online.de).

---

### **Tipp des Tages**

Wer sich den Sommer über fit gehalten hat, seine Ausrüstung pflegt, sie vor dem ersten Skitag im qualifizierten Sportfachhandel überprüfen lässt und es am ersten Skitag langsam angehen lässt, legt den Grundstock für sicheres und genussvolles Skifahren während des gesamten Winters.

---

### **Kurzversion**

Der erste Schneefall bis in tiefere Lagen signalisiert: Der Winter steht vor der Tür! Während die Gletscher-Skigebiete schon vor einigen Wochen in die Saison gestartet sind, machen sich nun auch die niedriger gelegenen Resorts für den Saisonauftakt bereit. Doch bei aller Vorfreude auf den ersten Skitag gilt: Gerade zu Saisonbeginn sollten Skifans es langsam angehen lassen! DSV aktiv erklärt, worauf Sie vor und bei den ersten Schwüngen achten sollten.

Auch wer sich über den Sommer mit Sportarten wie Laufen, Radfahren oder Krafttraining fitgehalten hat, sollte sich zu Beginn der Skisaison nicht zu viel zumuten. Denn neben den äußeren Rahmenbedingungen im Skigebiet sind auch die Bewegungsabläufe beim Skifahren für den Körper zunächst erst einmal wieder ungewohnt.

Kälte, Wind und vor allem die Höhenlage fordern dem Organismus beim Skifahren einiges ab. Die "dünne Luft", also der infolge des geringeren Luftdrucks niedrigere Sauerstoffpartialdruck, führt bereits ab etwa 2.000 Meter über Normalnull spürbar zu Leistungseinbußen. Skifahrer sollten ihrem Körper daher Zeit geben, sich anzupassen. Insbesondere am ersten Skitag ist ein halber Tag im Schnee meist genug! Auf jeden Fall gilt es, immer wieder Pausen zwischen den Abfahrten einzuplanen. Erholungszeiten auf der Panorama-Terrasse bieten Ruhemomente, die Körper und Geist zur

Regeneration benötigen.

Aufwärmgymnastik bereitet den Körper auf die Anforderungen des Skifahrens vor und verringert das Sturzrisiko sowie die Gefahr von Verletzungen an Muskeln, Sehnen und Bändern. Bereits ein kurzes Aufwärmprogramm genügt, um das Herzkreislaufsystem zu aktivieren und den Bewegungsapparat auf Betriebstemperatur zu bringen.

Die ersten Schwünge sollten locker und dosiert auf blauen Pisten absolviert werden. Mitttelgroße Radien bei mittlerer Geschwindigkeit ermöglichen es, sich an die Bewegungsabläufe beim Skifahren zu erinnern. Nach zwei, drei Abfahrten das Tempo steigern und den Radius verkürzen, dann weiter steigern und steileres Gelände aufsuchen.

In puncto Bekleidung sollten Skifahrer auf schnelle Wetterwechsel vorbereitet sein. Bewährt hat sich das "Zwiebelschalenprinzip". Die erste Schicht auf der Haut, eine für Wasserdampf durchlässige und atmungsaktive Funktionsunterwäsche, transportiert die Feuchtigkeit von der Haut weg und hält somit den Körper trocken. Als wärmende Zwischenschicht empfiehlt sich Fleece oder Softshell und als Oberschicht schützt ein wind- und wasserfester Skianzug. Obligatorisch sind in jedem Fall Skihelm und Brille sowie wärmende und wasserdichte Handschuhe.

Eine Sonnenbrille mit bruchsicheren Kunststoffgläsern oder eine Schneebrille mit UVA- und UVB-Filter gehören nicht nur bei strahlendem Sonnenschein zur Standardausrüstung. Aufgrund der erhöhten Strahlungsintensität müssen die Augen auch bei bewölktem Himmel und bei Nebel vor der UV-Strahlung geschützt werden.

Sonnenschutzcremes mit hohem Fettanteil und Lichtschutzfaktor schützen sowohl vor Kälte als auch vor gefährlichen UV-Strahlen. Lippenpflegestifte mit hohem Lichtschutzfaktor schützen die dünne Haut der Lippen vor Sonnenbrand.

Um den durch die trockene Luft hohen Flüssigkeitsverlust auszugleichen sollten Wintersportler viel trinken. Eine warme Suppe oder ein heißer Tee wärmen zudem bei Minusgraden. Alkoholische Getränke haben auf der Piste nichts verloren.

Kleine, über den Tag verteilte Zwischenmahlzeiten wie Müsliriegel oder Obst füllen die Energiespeicher wieder auf.

Vor dem Start in die Skisaison sollten Ski, Skischuhe und die Sicherheitsbindung eingehend geprüft werden.

Besonders wichtig: Unbedingt vor der ersten Abfahrt zum Bindungscheck bei einem der [DSV aktiv-Partner im Sportfachhandel](#) gehen.

#### **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:**

Christian Bode  
Pressestelle Deutscher Skiverband  
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz  
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg  
Mobil: +49(0)175-111 34 48  
[christian.bode@deutscherskiverband.de](mailto:christian.bode@deutscherskiverband.de)