

04.12.18 12:00 Uhr ■

## DSV-Pressedienst 55/2018: Was gehört ins Gepäck für den Wintersporturlaub?

Die Feiertage rücken näher, der lang ersehnte Wintersporturlaub steht kurz bevor! Eine gute Gelegenheit, vor dem Reiseantritt zu überprüfen, ob sich alles Notwendige im Gepäck befindet. Auf was es bei der Reise in die winterlichen Berge ankommt, fasst *DSV aktiv* zusammen.



### A wie Anti-Beschlag-Tuch

Gute Sicht beim Skifahren ist wichtig für die Sicherheit! Manchmal beschlägt die Brille trotz spezieller Beschichtung. Ein spezielles Anti-Beschlag-Tuch reinigt effektiv und schont Glas und Beschichtung. Feuchte Brillenputztücher sollten nicht verwendet werden, da die darin enthaltene Reinigungsflüssigkeit die Antibeschlagbeschichtung von der Scheibe löst.

### B wie Brille

Viele Skiunfälle werden durch Wahrnehmungsfehler mitverursacht. Die richtige Skibrille ist daher obligatorisch! Sie hält UV-Strahlen ab und vermeidet starke Blendungen sowie Augenreizungen durch Fahrtwind oder Schneetreiben. Gute Skibrillen verfügen über ein großes Sichtfeld, eine Antibeschlag-Beschichtung, einen UV-Schutz vor Strahlen bis zu einer Wellenlänge von 400 Nanometern (Standard „UV-400“) sowie über doppelte Gläser aus Kunststoff.

### C wie Crème

In den Bergen auf 2500 Meter Höhe ist die Strahlungsintensität der Sonne um rund 33 Prozent stärker als auf einer Höhe von 300 Metern. Stets im Gepäck sein sollten deshalb eine wasserfeste Sonnencreme mit höchstem Schutzfaktor und ein Lippenpflegestift mit pflanzlichen Wachsen oder Ölen. Tipp: Bereits in der Früh im Tal mit Sonnenschutzmittel eincremen!

### D wie DSV-Versicherungen

Trotz guter Vorbereitung ist im Skiurlaub niemand vor Skibruch und -diebstahl, vor Unfällen oder Krankheit im Ausland gefeit. Deshalb ist es gut, eine entsprechende Versicherung im Gepäck zu haben. *DSV aktiv* bietet Skiversicherungs-Pakete für nahezu alle Wintersportler. Mehr Informationen unter [www.ski-online.de](http://www.ski-online.de).

### E wie Erste-Hilfe-Set

Eine Reiseapotheke gehört zu jeder Urlaubsfahrt. Mit ihr können kleine Verletzungen oder Erkrankungen selbst versorgt werden. Der Arzt oder die Apotheke des Vertrauens geben Tipps, welchen Inhalt eine Reiseapotheke

speziell für den Skiurlaub haben sollte. Sportfachgeschäfte bieten auch Erste-Hilfe-Taschen für Skifahrer an, die neben Pflastern, Wundkompressen und Binden auch mit einem Dreieckstuch und einer Rettungsdecke ausgestattet sind.

### **F wie Funktionsunterwäsche**

Um beim Wintersport warm und trocken zu bleiben, muss auch die Qualität der untersten Kleidungsschicht stimmen. Atmungsaktive Funktionsunterwäsche transportiert die Feuchtigkeit von der Haut weg und hält den Körper trocken.

### **G wie Glühwein**

Für viele gehört Glühwein zum Après Ski wie der Schnee zum Winter. Doch auf der Piste hat Alkohol nichts verloren: Skifahren unter Alkoholeinfluss birgt ein großes Risiko. Deshalb gilt: Feiern bitte erst im Tal!

### **H wie Helm**

Nur ein optimaler Kopfschutz hilft im Fall eines Unfalls oder Zusammenstoßes, schwerwiegende Kopfverletzungen zu vermeiden. Wichtig ist, dass der Helm optimal sitzt, gut durchlüftet ist, warm hält und der Sicherheitsverschluss geschlossen ist. Tipp: Nach acht Jahren erlischt die Garantie des Herstellers für die Sicherheitsfunktion des Helms. Das Produktionsjahr finden Sie unter dem Innenfutter.

### **I wie Imprägnierspray**

Skijacke und -hose sollen unliebsame Nässe vom Körper fernhalten. Wenn die Kleidung Feuchtigkeit durchlässt, kann die Ursache ganz einfach eine nicht ausreichende Imprägnierung sein. Für Abhilfe sorgt ein Imprägnierspray.

### **J wie Jacke**

Nur eine saubere Skijacke hält warm und trocken. Denn Schmutz verschließt die Poren und beeinträchtigt die Atmungsaktivität.

### **K wie Kälteschutzcreme**

Fetthaltige Cremes schützen die Haut nicht nur vor Austrocknung, sondern auch vor Kälte. Tipp: Keine Feuchtigkeitscreme in der Früh - diese kann bei Kälte in den Hautporen gefrieren.

### **L wie Lawinennotfallausrüstung**

Oft verlocken direkt neben der Piste unverspurte Hänge zum Tiefschneefahren. Doch egal, wie nah die Piste liegt: Für alle, die sich beim Wintersports auch abseits der gesicherten Pisten bewegen, gehört eine vollständige Lawinennotfallausrüstung mit Lawinenverschüttetensuchgerät, Schaufel und Sonde ins Gepäck!

### **M wie Mütze**

Beim Skifahren schützt der Helm den Kopf - auch vor der Kälte. Um auf der Hüttenterrasse oder beim Après Ski keine kalten Ohren zu bekommen, sollten Skifahrer im Winterurlaub auch eine warme Mütze dabei haben.

### **N wie nichtalkoholische Getränke**

In der kalten und trockenen Winterluft und in Höhenlagen verliert der Körper viel Flüssigkeit. Um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen, sollten Wintersportler viel trinken. Ein Vorrat an nichtalkoholischen Getränken stillt den Durst - im Auto, Hotelzimmer oder im Rucksack auf der Piste. Besonders geeignet sind Mineralwasser, Frucht- und Gemüsesaftschorlen sowie Kräuter- und Früchtetees.

### **O wie Ohrenstöpsel**

Wer in Mehrbettzimmern oder sogar im Lager auf der Berghütte übernachtet, sollte die Ohrenstöpsel nicht vergessen! Denn erholsamer Schlaf während der Nacht ist wichtig, um fit für den nächsten Skitag zu sein.

### **P wie Protektoren**

Alles was schützt, macht Sinn. Wintersportler sollten eigenverantwortlich agieren und selbst entscheiden, welche Zusatzausrüstung für sie wichtig ist. Vor allem für Kinder sowie Abenteuerlustige, die im Funpark oder im Gelände Abwechslung zum Pistenspaß suchen und auch schon mal rasanter unterwegs sind, sind Rücken-Protektoren sehr zu empfehlen.

### **Q wie Quiz- und Gesellschaftsspiele**

Ob beim gemeinsamen Abend nach einem erlebnisreichen Tag auf der Piste oder statt des Skifahrens am Schlechtwettertag: Mit einem Sortiment von Brett- Karten- oder Gesellschaftsspielen im Gepäck kommt keine Langeweile auf.

### **R wie Rucksack**

Beim Skifahren alles Notwendige in der Jackentasche zu verstauen, ist schwierig. Ein kleiner Tagesrucksack schränkt die Performance auf der Piste nicht ein und bietet ausreichend Platz für Snacks und Trinkflasche, Erste-Hilfe-Set, Geldtasche, Ersatzkleidungsstücke und alles, was man sonst noch braucht.

### **S wie Servicematerial**

Viele Hotels verfügen im Skikeller über eine Werkbank, auf der Servicearbeiten am Ski selber vorgenommen werden können. Alle mit dem notwendigen handwerklichen Geschick sollten also ihr Servicematerial einpacken. Denn wer sich selber um Belag und Kanten seiner Ski kümmert, kann viel Geld sparen!

### **T wie Taschentücher**

Wer kennt es nicht? Bei Aktivitäten in kalter Winterluft beginnt die Nase zu laufen. Taschentücher sollten daher

immer und überall griffbereit sein!

#### **U wie UV-Schutz**

Um Haut und Augen vor gefährlichen UV-Strahlen zu schützen gehört neben Sonnenschutzcrèmes beim Skifahren auch eine Ski- und Sonnenbrillen ins Gepäck. Eine Sonnenbrille mit bruchsicheren Kunststoffgläsern für die Ruhepausen an der Skihütte sowie eine Skibrille mit UVA- und UVB-Filter auf der Piste gehören nicht nur bei Kaiserwetter aufgesetzt! Gerade diffuses Licht bei Nebel erhöht die Strahlungsintensität.

#### **V wie Verpflegung**

Die Energiespeicher mit kleinen Zwischenmahlzeiten aufzufüllen, ist wichtig - nicht nur während eines langes Skitages, sondern auch auf der Fahrt in den Wintersporturlaub. Im Auto wie der Piste eignen sich als Snacks am besten Müsliriegel oder Obst. Sie sind einfach zu verstauen und können über den Tag verteilt während kurzer Erholungspausen eingenommen werden.

#### **W wie warme Winterschuhe**

Zu Hause mit Sneakern ins Auto zu steigen und ohne geeignetes Schuhwerk in den winterlichen Bergen anzukommen, ist keine gute Idee. Denn selbst die größten Skienthusiasten verbringen nicht den gesamten Urlaub in Skischuhen. Wasserfeste, gefütterte Winterschuhe mit gut profilierter Sohle sorgen abseits der Piste für trockene, warme Füße und bieten Trittsicherheit - ob beim Après Ski oder beim Winterspaziergang.

#### **X wie X-country**

Im Skiurlaub freuen sich Wintersportfans auf weiße, perfekt präparierte Pisten - doch die Skisportregionen haben weitaus mehr zu bieten. Vom Langlaufen, über Rodeln bis hin zu Kutschfahrten bieten die Winterurlaubsregionen jede Menge Abwechslung für einen Tag abseits der Pisten. Ins Reisegepäck gehört daher neben Skihose und -jacke auch Bekleidung für andere Outdoor-Aktivitäten.

#### **Z wie Zwiebelprinzip**

In Sachen Skibekleidung hat sich das "Zwiebelprinzip" am besten bewährt. Mit verschiedenen Funktionsschichten übereinander lässt sich die Kleidung perfekt der Witterung anpassen. Die erste Schicht auf der Haut, eine für Wasserdampf durchlässige und atmungsaktive Skiunterwäsche, 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.

---

#### **Tipp des Tages**

Das ABC des Skifahrens können alle Wintersport-Begeisterten in den DSV-Skischulen erlernen: Technisches Fahrkönnen, Liftfahren, sicherheitsbewusstes Skifahren und - ganz wichtig - die richtigen Verhaltensformen auf und neben der Piste!

---

#### **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](tel:+4901751113448)  
[christian.bode@deutscherskiverband.de](mailto:christian.bode@deutscherskiverband.de)

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)

---

© 2018 Deutscher Skiverband e.V.