

Schützt und hält: Auf die Bindung kommt es an

Ohne sie läuft nichts: Skibindungen sind wahre High-Tech-Wunder, ausgestattet mit einer raffinierten Mechanik. Sie sollen Halt geben, wenn es mit Tempo vom Gipfel oder über Buckelpisten hinab ins Tal geht und sich öffnen, sobald der Fahrer im Begriff ist, zu stürzen. Wer sich vollständig darauf verlassen möchte, dass seine Skibindung immer richtig und vor allem rechtzeitig reagiert, überlässt das Fine-Tuning ausschließlich dem Sportfachhandel!

Keine Kompromisse – Bindungseinstellung gehört in Profihände

Verzichten sollte man darauf, die Skibindung im Do-it-yourself-Verfahren einzustellen. Zwar stehen an vielen Liftbetrieben Schraubenzieher zur Verfügung, doch die exakte Einstellung hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab und ist von einem Laien nur unzureichend vorzunehmen. Die Skibindung muss genau auf ihren Fahrer und durch einen Profi eingestellt werden. Daher führt der Weg immer über ein Sportfachgeschäft, sowohl zuhause als auch im Skigebiet! Das gilt für neues Equipment ebenso wie für gebraucht gekaufte oder von Geschwistern geerbte Ski und Skischuhe.

Maßgeschneidert – ein Fahrer, eine Bindung

Zur Berechnung der richtigen und korrekten Einstellung werden zahlreiche individuelle Faktoren herangezogen, die nur von Experten im Sportfachhandel richtig analysiert, ausgewertet, auf die Bindung übertragen und auch noch einmal umfangreich getestet werden. Zudem muss die Skibindung millimetergenau an die Skischuhsohle angepasst werden. Maßarbeit, die mit dem bloßen Auge gar nicht machbar ist. Nur wenn die Skibindung zu 100 Prozent richtig eingestellt ist, kann das Verletzungsrisiko bei einem Sturz gesenkt und die Gefahr einer Unterschenkelverletzung vermieden werden.

Einstellungssache – Skibindung mindestens einmal jährlich prüfen lassen

Wer sich auf der sicheren Seite wissen will, lässt seine Skibindung mitsamt beiden Skischuhen mindestens einmal jährlich im Fachhandel überprüfen und anpassen. Die Partner von *DSV aktiv* im Sportfachhandel mit geprüfter Skiwerkstatt sind online zu finden unter www.ski-online.de/partnersportgeschaefte.

Um einen weiteren Besuch im Sportgeschäft während der Saison kommen vor allem Einsteiger und Eltern von Kindern nicht herum, denn am Beginn einer Skikarriere werden oft schnell Lernerfolge erreicht: Je mehr sich das Fahrkönnen verbessert und der Ski kontrollierter gesteuert wird, muss auch die Skibindung entsprechend eingestellt sein. Sie sollte sich nicht mehr so schnell lösen wie bei den ersten Fahrversuchen, aber immer noch rechtzeitig, um sich im richtigen Moment zu öffnen. Zusätzlich ist die Bindung auch an die jährlichen Veränderungen des Körpers anzupassen. Gerade Kindern kann man beim Wachsen manchmal regelrecht zusehen. Nach einem Wachstumsschub gehören Ski und Skischuhe daher ausnahmslos zum Bindungscheck in den Sportfachhandel.

Die richtige Skibindung – der Sicherheit zuliebe

Ganz gleich, auf welchem Level sich ein Skifahrer befindet, die Skibindung muss immer dem Fahrkönnen entsprechen. Ebenso wie eine zu schnell auslösende, kann auch eine zu spät auslösende Bindung ein Verletzungsrisiko darstellen. Im Sportfachhandel werden die wichtigsten Elemente der Skibindung – Vorderbacken und Fersenautomat – daher individuell und haargenau auf die Länge der Schuhsohle eingestellt. Dabei wird die persönliche Einstellzahl (Z-Wert) ermittelt und auf Vorder- und Fersenautomaten übertragen. Der Einstellbereich der Bindung sollte immer etwas Luft nach oben haben, damit sich der Skifahrer mit zunehmendem Fahrkönnen nicht laufend am Limit befindet. Bei Erwachsenen wird die Bindung dabei meist härter ein-



Optimaler Schutz für Wintersportler mit den DSV-Skiversicherungen! Mehr Informationen unter www.ski-online.de/DSVaktiv

gestellt (bei Frauen liegt der Einstellwert etwa zwischen 4 und 7, bei Männern ungefähr zwischen 6 und 9) als bei Kindern. Bei ihnen liegt der Einstellwertwert als Richtwert zwischen 1 und 2,5, bei Jugendlichen zwischen 2 und 4,5.

Bindungseinstellung mit Methode

Welcher Wert optimal ist, wird mit Hilfe von unterschiedlichen Methoden ermittelt. Bei der Tibia-Methode wird die Stärke des Schienbeinknochens am sogenannten 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 die einzelnen Werte umfassend bestimmt wurden, ist gewährleistet, dass die Bindung rechtzeitig und zuverlässig auslöst.

Weiche oder harte Bindung – der Fahrstil ist entscheidend

Bei Kindern, Anfängern und Genussfahrern, die auf flacheren Hängen langsamer oder vorsichtiger fahren, sollte die Bindung so eingestellt sein, dass sie sich auch bei geringerer Sturzenergie öffnet. Fahrer, die auf hohe Geschwindigkeiten aus sind und sich mit Tempo auf steilen Hängen aufhalten, müssen hingegen darauf vertrauen können, dass ihre Bindung härter eingestellt ist, fest sitzt und sich erst bei stärkeren Belastungsimpulsen öffnet.

Überprüfung der Bindungseinstellung mit Bindungsprüfgerät

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.

R-/L-Kennzeichnung und Dokumentation der Bindungseinstellung

Nach der Bindungseinstellung kennzeichnet der Sportfachhändler den rechten und linken Ski. Der Skifahrer sollte darauf achten, diese Unterscheidung beizubehalten. Zudem werden die jeweiligen Einstellungswerte unabhängig davon, ob Ski und Skischuhe neu oder gebraucht sind, mit einem Einstellprotokoll dokumentiert, das der Händler an den Skifahrer aushändigt und von diesem mindestens zwei Jahre lang aufbewahrt werden sollte. Kommt es doch zu einer Verletzung, kann anhand des Protokolls festgestellt werden, ob ein Einstellfehler Ursache dafür ist. Im Falle eines Falles ist in erster Linie rasche Hilfe gefragt. Überlegungen zum richtigen Versicherungsschutz bei Unfällen oder im Krankheitsfall sind daher für jeden Skifahrer wichtig. Ein umfassendes Leistungspaket beinhaltet die *DSV aktiv*-Mitgliedschaft inklusive DSV-Skiversicherung. Nähere Informationen finden Sie im Internet unter www.ski-online.de/skiversicherung.

Skitausch? Nein danke!

Auch wenn die Neugier groß ist und man gerne den neuen Ski eines Freundes fahren möchte: Ein Skitausch auf der Piste ist unverantwortlich und gefährlich! „Finger weg“ lautet hier das oberste Gebot, selbst dann, wenn die Größen beider Skischuhe übereinstimmen und die Bindung vermeintlich passt. Diese Wahrnehmung trügt und birgt Gefahren! Die Skibindung ist optimal nur auf den einen Fahrer eingestellt. Auch die Skisohlenlänge kann sich um wenige, aber entscheidende Millimeter unterscheiden, wodurch die Halte- und Schutzfunktion erheblich beeinträchtigt wird. Das Skivergnügen sollte immer erst beginnen, wenn die Bindung richtig und individuell auf ihren Fahrer eingestellt ist.

Informationen und Bildmaterial zu diesem Thema finden Sie auf unserem Presseserver:
Link: www.ski-online.de/presse – Zugang: presse/presse
Pfad Zielordner: [DSV_Freizeitsport/02_Themenfelder/02_03_Ausrüstung/Tipps und Tests](http://DSV_Freizeitsport/02_Themenfelder/02_03_Ausrüstung/Tipps%20und%20Tests)

Überblick

Zu folgenden Skisportthemen erhalten Sie ausführliche Informationen (Fotos, Texte) über den DSV-Presseserver:

- Sicherheit im Skisport
- Service
- Ausrüstung
- Umwelt- & Naturschutz
- Skigeschichte
- Skitouren & Hochgebirge
- Sport & Schule
- DSV nordic aktiv
- DSV-Skiversicherungen
- Rechtswesen
- Ausbildung
- Sportmedizin
- Seniorensport
- DSV-Wettkampferien
- Skisport mit Behinderung