

05.11.13 10:26
Uhr

DSV aktiv-Winterstart-Serie, Teil III – Sicherheit in den Bergen

Der erste Skitag naht, in ein paar Wochen öffnen auch die deutschen Skigebiete für die Wintersportler. Damit Skifans gesund durch die anstehende Saison kommen, sollten sie einige Vorkehrungen treffen und vor dem ersten Skitag an die entsprechende Ausrüstung und einen kontrollierten Fahrstil denken. Im dritten Teil der Winterstart-Serie zeigt *DSV aktiv* auf, was es in Sachen Sicherheit auf der Skipiste zu beachten gilt.



Bindungscheck und Material-Service unabdingbar

Mit perfekt präpariertem Material macht das Skifahren nicht nur wesentlich mehr Spaß, auch die Sicherheit des Fahrers wird deutlich erhöht. Ein gewachster Ski dreht leichter und erfordert damit weniger Kraft. Scharfe Kanten wiederum greifen besser, besonders auf eisigem, glatten Untergrund. Beides trägt zu einem höheren Sicherheitsgefühl bei. Ski sollten daher regelmäßig gewachst und geschliffen werden, vor allem vor dem ersten Ski-Ausflug in die Berge. Wer sich sehr gut auskennt, kann dies auch selbst zu Hause machen. Weniger Geübten bieten die Experten im Sportfachhandel einen professionellen Skiservice. Auch die korrekte Bindungseinstellung sollte immer mal wieder durch den qualifizierten Sportfachhandel überprüft werden – mindestens jedoch einmal im Jahr sowie beim Ski- oder

Skischuhwechsel. Die Partner von *DSV aktiv* im Sportfachhandel mit geprüfter Skiwerkstatt sind online zu finden unter www.ski-online.de/partnersportgeschaefte. Nur mit optimal eingestellten Bindungen lassen sich bei Stürzen schlimmere Verletzungen vermeiden!

Richtige Skibekleidung verringert Risiken

Auch für die übrige Ausrüstung gilt: Wer sich wohl fühlt, kann sich hundertprozentig auf den Skisport konzentrieren und von einer höheren Sicherheit profitieren. Skijacke und -hose sollten nicht nur vor Kälte und Nässe schützen, sondern vor allem angenehm zu tragen sein. Skifahrer sollten keinesfalls frieren – das lenkt zu viel Energie auf das Warmhalten und führt zu Unachtsamkeiten im Pistenbetrieb.

Wie die Skiausrüstung, sollte auch die Bekleidung vor Beginn der Skisaison einem Sicherheitscheck unterzogen werden. Reißverschlüsse, Druckknöpfe und Nähte müssen auf ihre Funktionstüchtigkeit überprüft werden. Wichtig ist, dass das Ski-Outfit nicht nur gewaschen, sondern auch imprägniert wird. Das erhöht den Schutz vor Feuchtigkeit und Schmutz.

Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor sowie eine gut schließende Sonnen- und Skibrille sind außerdem unabdingbar.

Helm, Brille und Rückenprotektoren bieten wichtigen Schutz

Für jeden Fahrtyp gilt: Alles was schützt, macht Sinn. Wintersportler sollten eigenverantwortlich agieren und selbst entscheiden, welche Zusatzausrüstung für sie wichtig ist. Vor allem für Abenteuerlustige, die im Funpark oder im Gelände Abwechslung zum Pistenspaß suchen, sind Rücken-Protektoren sehr zu empfehlen.

Obligatorisch sind aber in jedem Fall Skihelm und -brille mit UVA- und UVB-Filter. Dabei gilt: Nur ein Helm, der richtig sitzt, kann auch ausreichend vor Verletzungen schützen. Für die optimale Passgenauigkeit von Brille und Helm ist das Maß zwischen Nasenbein und oberem Helmrandausschnitt entscheidend. Die Brille sollte im Stirnbereich bündig mit dem Helm abschließen und nicht auf das Nasenbein drücken. Wichtig ist auch, dass der Helm beim Tragen der Brille das Blickfeld des Skifahrers nicht einschränkt. Kinder und Skirennläufer sind mit Vollschalenhelmen am besten vor Kopfverletzungen geschützt, weil diese Helme auch einen Schutz der Ohren gewährleisten.

Unbedingt beachten: Hat der Helm – durch einen Sturz oder Unachtsamkeiten beim Transport – bereits einen heftigen Schlag abbekommen und zeigt kleine Risse oder Dellen, ist ein ausreichender Schutz nicht mehr gewährleistet!

Warnsignale beachten und zeitig abschnallen

Neben der richtigen Ausrüstung schützt ein verantwortungsbewusstes Verhalten auf der Piste vor Unfällen und Verletzungen. Für die eigene Sicherheit ist eine gute Einteilung des Skitages wichtig. Skifahrer sollten ihr eigenes Können nicht überschätzen – dies gilt insbesondere für Fahrten in größeren Gruppen, in denen durch psychologische Dynamiken erhöhte Risikobereitschaft oder Enthemmung zur Gefahr werden können. Auf den detaillierten Pistenplänen sind die Schwierigkeitsstufen der einzelnen Abfahrten markiert. Mit dieser Orientierungshilfe kann man gezielt geeignete Hänge auswählen. Generell sollte nur auf gesicherten Pisten gefahren werden. Besonders bei Lawinengefahr – im Skigebiet an der blinkenden Warnleuchte zu erkennen – dürfen die präparierten Pisten keinesfalls verlassen werden.

Leichtsinnfehler gegen Ende des Skitages sind außerdem ernst zu nehmende Warnsignale. Nicht von ungefähr passieren die meisten Unfälle am Nachmittag. Gerade am Saisonbeginn reicht die körperliche Verfassung meistens noch nicht für einen langen Skitag aus. Bei Ermüdungserscheinungen sollten Wintersportler deshalb lieber frühzeitig ins Tal fahren und sich erholen.

Skifahren ist ein Gemeinschaftserlebnis

Beim Skifahren teilt man sich die präparierten Hänge mit einer Vielzahl weiterer Wintersportfreunde. Um sich und andere nicht zu gefährden und den Skitag für alle zu einem freudigen Erlebnis werden zu lassen, sollte man auch auf der Piste ein angemessenes Verhalten gegenüber den Mitmenschen an den Tag legen. Der Internationale Skiverband FIS hat für die Sicherheit der Skifahrer die FIS-Verhaltensregeln aufgestellt. Sie sind an den Liftstationen ausgehängt und sollten von Wintersportlern nicht nur gekannt, sondern auch beachtet werden. Generell ist die gegenseitige Rücksichtnahme oberstes Gebot. Vor allem Einsteiger können ihre Ski und ihre Fahrweise oft noch nicht gut kontrollieren. Besondere Vorsicht ist zum Beispiel beim Überholen von Skikursen geboten. Die FIS-Verhaltensregeln sind im Netz unter www.ski-online.de/sis einzusehen.

Zur Sicherheit aller Pistenbenutzer sollte die Geschwindigkeit stets an die Sichtverhältnisse, den Pistenzustand und die Anzahl der Wintersportler in der unmittelbaren Umgebung angepasst werden. Ist man dennoch Zeuge eines Unfalls oder selbst an einem Zusammenstoß beteiligt, sollte niemand zögern und direkt Erste Hilfe leisten. Das ist nicht nur zwischenmenschlich gefordert, sondern auch gesetzlich vorgeschrieben!

Sicher ist sicher – Versicherungsschutz garantiert einen ungetrübten Skispaß

Nicht immer verläuft ein Skitag reibungslos. Was tun bei Skibruch oder Diebstahl, und wer übernimmt im Falle eines Falles die Kosten einer Hubschrauberbergung? Diesbezüglich bietet *DSV aktiv* maßgeschneiderte Versicherungspakete für nahezu alle Wintersportler an. Informationen sind im Netz unter www.ski-online.de/DSVaktiv zu finden. Ein exklusiver Vorteil: Wer beim Sportfachgeschäft „Intersport“ ein Ski-Set von den beteiligten Skiherstellern mit einem Preis von mindestens 499,95 Euro erwirbt, erhält für ein Jahr kostenlos eine „BASIC-Versicherung“ von *DSV aktiv* dazu.

Kurzversion

Damit Wintersportler sicher die Pisten hinunterwedeln können, sollten einige Tipps beachtet werden. Regelmäßiger Material-Service sorgt für handhab- und steuerbare Ski und damit für ein erhöhtes Sicherheitsgefühl. Dabei kommt es insbesondere auf eine korrekte Bindungseinstellung an, die alljährlich oder nach einem Materialwechsel vom Sportfachhandel überprüft werden sollte.

Für die übrige Ausrüstung gilt: Nur wer sich wohl fühlt, kann sich hundertprozentig auf den Skisport konzentrieren. Die Skibekleidung sollte daher vor Kälte und Nässe schützen. Neben Sonnenbrille und -creme mit hohem

Lichtschutzfaktor gehören vor allem ein optimal passender Skihelm und eine Skibrille mit UVA- und UVB-Filter aufgesetzt. Kindern und Skirennläufern bieten Vollschalenhelme den besten Schutz. Vor allem Funpark-Nutzer und schnellere Skifahrer sollten zusätzlich Rückenprotektoren tragen.

Neben der richtigen Ausrüstung schützt ein verantwortungsbewusstes Verhalten auf der Piste vor Unfällen und Verletzungen. Außerdem sollten Skifahrer ihr eigenes Können nicht überschätzen und bei Müdigkeit die Ski lieber frühzeitig abschnallen.

Für die Sicherheit der Skifahrer hat der Internationale Skiverband FIS die FIS-Verhaltensregeln aufgestellt, die an den Liftstationen ausgehängt sind. Generell ist die gegenseitige Rücksichtnahme oberstes Gebot. Zur Sicherheit aller Pistenbenutzer sollte die Geschwindigkeit stets an die Sichtverhältnisse, den Pistenzustand und die Anzahl der Wintersportler in der unmittelbaren Umgebung angepasst werden. Ist man dennoch Zeuge eines Unfalls oder selbst an einem Zusammenstoß beteiligt, sollte niemand zögern und direkt Erste Hilfe leisten.

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

