

## Gute Sicht ist Pflicht – Wahrnehmungsfehler führen zu Skiunfällen

Etwa 80 Prozent aller Skiunfälle werden durch Wahrnehmungsfehler mitverursacht. Buckel, Mulden oder Eisplatten sind für Skisportler je nach Sicht und Wetter oft erst spät und schwierig zu erkennen. Gerade bei sonnigem Wetter beeinträchtigen die schnellen Licht-Schatten-Wechsel die Sichtverhältnisse zusätzlich. Doch Vorsicht: Nur wer optimal sieht, kann auf Hindernisse rechtzeitig reagieren und dadurch Unfälle vermeiden. *DSV aktiv* zeigt auf, wie Wintersportler den Durchblick bewahren.



### Schlechte Sicht verursacht Unfälle

Über 90 Prozent aller Eindrücke und Informationen werden optisch aufgenommen. Gerade im Schnee werden von unseren Augen Höchstleistungen gefordert: Das Sonnenlicht reflektiert auf dem weißen Untergrund, Nebel oder Schneefall können die Sicht zusätzlich beeinträchtigen. Doch gerade auf der Piste ist eine gute Sicht besonders wichtig. Denn nur mit dem richtigen Durchblick können Skifahrer bei höherer Geschwindigkeit Unebenheiten und Hindernisse frühzeitig erkennen oder Entfernungen richtig einschätzen. Eine optimale Skibrille ist daher auf jeder Skiabfahrt Pflicht – nicht nur im eigenen Interesse, sondern auch zum Schutz der anderen Wintersportler, die durch Stürze und „Blindfahrten“ gefährdet werden können.

### Alles im Visier

Unabdingbar für eine gute Sicht ist die richtige Skibrille. Sie hält UV-Strahlen ab und vermeidet starke Blendungen sowie Augenreizungen durch Fahrtwind oder Schneetreiben. Wer sich einen neuen Augenschutz zulegen möchte, behält mit etwas Know-How auch vor den Regalen des Sportfachhandels den Überblick. Ausschlaggebend beim Kauf einer neuen Skibrille ist ein möglichst großes Sichtfeld. Die Polsterung an der Seite und an der Nase darf daher nicht störend wirken. Gute Skibrillen verfügen zudem über eine Antibeschlag-Beschichtung, einen UV-Schutz vor Strahlen bis zu einer Wellenlänge von 400 Nanometern (Standard „UV-400“) sowie über doppelte Gläser aus Kunststoff. Bricht bei einem Unfall das vordere Glas, schützt die zweite Scheibe das Auge vor Verletzungen. Zur eigenen Sicherheit sollten Skifahrer beim Kauf einer neuen Skibrille daher stets auf diese Qualitätskriterien achten.

Beim Probetragen mit dem eigenen Skihelm kann man außerdem feststellen, ob die Wunsch-Skibrille gut sitzt und dicht anliegt. 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.

Eine sorgsame Pflege ist ebenfalls von Bedeutung. Um ein Zerkratzen der Gläser zu vermeiden, sollte die Skibrille immer in der Hülle und nie lose verstaut werden.

### **Orangefarbenes, blaues oder verspiegeltes Glas – klare Sicht bei jedem Wetter**

Auch die Farbe der Brillengläser beeinflusst die Sehfähigkeit und damit die Fahrweise. Sie ist ausschlaggebend dafür, wie präzise das Auge Unebenheiten oder Schneeanhäufungen bei schlechtem Wetter und Niederschlag erkennen kann. Getönte Gläser in Orange oder mit Blaufilter verstärken bei Schneefall oder Nebel die Kontraste. Zu schaffen machen den Augen vor allem abrupt wechselnde sonnige und schattige Pistenabschnitte. Dafür sind Skibrillen mit Varioscheiben sinnvoll. Ihre Tönung stellt sich binnen Sekunden auf das neue Licht ein. Kontraste werden sofort erkannt, Blendungen vermieden. Bei starkem Sonnenschein und für den Gletscher bieten dunkle oder verspiegelte Gläser Blendschutz. Sie können bis zu 97 Prozent des Lichts absorbieren.

### **Korrektur der Fehlsichtigkeit auch auf der Piste!**

Rund 30 Prozent der Wintersportler, die ihre Fehlsichtigkeit im Alltag mit Brille oder Kontaktlinsen korrigieren, sind auf der Piste mit verminderter Sehschärfe unterwegs. Sie begeben sich damit in gefährliche Situationen. Ein besonders fahrlässiges Verhalten. Jeder Skifahrer kann zur Sicherheit im Schneesport beitragen, wenn er seine Sehleistung regelmäßig überprüfen lässt. Wird vom Augenarzt eine Fehlsichtigkeit festgestellt und eine Sehhilfe verordnet, sollte diese auch beim Skifahren immer getragen werden.

### **Optische Brille und Skibrille – so finden Skifahrer die richtige Kombination**

Beim Kauf sollten sich Skifahrer vergewissern, dass die Skibrille über seitliche Aussparungen für den Bügel der optischen Brille verfügt, die einen unangenehmen Druck am Ohr verhindern. Als Alternative dazu bietet es sich an, eine Skibrille mit speziell integrierten Korrektur-Gläsern zu tragen. Eine Überlegung wert sind spezielle Clips, die sich direkt an der Innenseite des Glases der Skibrille befestigen lassen, mit der benötigten Stärke ausgestattet sind und zudem mit einem Antibeschlagmittel bearbeitet wurden. Anders als optische Brillen, die schon bei kurzen Pausen unter der Skibrille beschlagen, sorgen die Clips so stets für klare Sicht.

### **Besondere Flexibilität durch Kontaktlinsen**

Bei Skifahrern, die eine Sehhilfe benötigen, setzt sich aber sowohl auf der Piste als auch bei anderen Outdoorsportarten immer mehr das Tragen von Kontaktlinsen durch. Mit Kontaktlinsen sind Skifahrer mit Sehschwäche am flexibelsten unterwegs: Sie können unter jeder Ski- oder Sonnenbrille getragen werden.

### **Lässig und unerlässlich: Sportsonnenbrillen in der Loipe**

Der weiße Schnee reflektiert die Sonnenstrahlen besonders stark und beansprucht die Augen. Eine Sportbrille gehört daher auch beim Langlaufen, Schneeschuhwandern oder Tourengehen auf die Nase. Sportsonnenbrillen mit hohem UV-Schutz schirmen gegen das schädliche Sonnenlicht ab. Sie haben oft dunkle Gläser, die zu einer Erweiterung der Pupillen führen, sodass seitlich einfallende UV-Strahlen das Auge beschädigen können. Darum sollte die Sonnenbrille die Augen möglichst komplett umschließen.

### **Zusätzlichen Schutz bieten DSV-Skiversicherungen**

Für zusätzliche Sicherheit beim Wintersport sorgt ein ausreichender Versicherungsschutz. Die Skiversicherungen von *DSV aktiv* bieten ein umfassendes Leistungsspektrum – vom Skidiebstahl und -bruch bis zu Unfällen oder Krankheit im Ausland. Ausführliche Informationen über diese Versicherungsangebote finden Interessierte unter [www.ski-online.de](http://www.ski-online.de).

### **Kurzversion**

Etwa 80 Prozent aller Skiunfälle werden durch Wahrnehmungsfehler mitverursacht. Buckel, Mulden oder Eisplatten sind für Skisportler oft erst spät und schwierig zu erkennen. Deshalb gilt: Nur wer optimal sieht, kann auf Hindernisse rechtzeitig reagieren und dadurch Unfälle vermeiden.

Eine optimale Skibrille ist daher auf jeder Skifahrt Pflicht! Sie hält UV-Strahlen ab und vermeidet starke Blendungen sowie Augenreizungen durch Fahrtwind oder Schneetreiben. Ausschlaggebend ist ein möglichst großes Sichtfeld. Die Polsterung an der Seite und an der Nase darf daher nicht störend wirken. Gute Skibrillen verfügen zudem über eine Antibeschlag-Beschichtung, einen UV-Schutz vor Strahlen bis zu einer Wellenlänge von 400 Nanometern (Standard „UV-400“) sowie über doppelte Gläser aus Kunststoff. Die Brille sollte im Stirnbereich bündig mit dem Helm abschließen. Dieser darf das Blickfeld des Skifahrers nicht einschränken.

Auch die Farbe der Brillengläser beeinflusst die Sehfähigkeit und damit die Fahrweise. Getönte Gläser in Orange oder mit Blaufilter verstärken bei Schneefall oder Nebel die Kontraste. Zu schaffen machen den Augen vor allem abrupt wechselnde sonnige und schattige Pistenabschnitte. Dafür sind Skibrillen mit Varioscheiben sinnvoll. Ihre Tönung stellt sich binnen Sekunden auf das neue Licht ein.

Bei starkem Sonnenschein bieten dunkle oder verspiegelte Gläser Blendschutz. Sie können bis zu 97 Prozent des Lichts absorbieren. Auch beim Langlaufen, Schneeschuhwandern oder Tourengehen gehört eine Sonnenbrille auf die Nase, die die Augen möglichst komplett umschließt.

Außerdem wichtig: Skifahrer mit Sehschwäche sollten auch beim Wintersport eine Sehhilfe tragen. Dafür sollte die Skibrille über seitliche Aussparungen für den Bügel der optischen Brille verfügen. Als Alternative dazu gibt es Skibrillen mit speziell integrierten Korrektur-Gläsern oder spezielle Clips, die sich direkt an der Innenseite des Glases der Skibrille befestigen lassen und mit der benötigten Stärke ausgestattet sind. Bei Skifahrern setzt sich aber immer mehr das Tragen von Kontaktlinsen durch.

### **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](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)

© 2015 Deutscher Skiverband e.V.