

Tipps für einen sicheren Skitag

Skisport ist die Freizeitbeschäftigung mit dem größten Erholungswert. Körperliche Bewegung mit Freunden in der wunderschönen Bergnatur macht einfach Spaß.

Mit der richtigen Ausrüstung sicher auf der Piste

Vor dem Start in die Skisaison sollten Sie Ski, Skischuh und die Sicherheitsbindung eingehend unter die Lupe nehmen. Bei den Skischuhen müssen Sie prüfen, ob die Schnallen einwandfrei funktionieren und die Sohlen nicht abgelaufen sind. Skibelag und Kanten haben nach der langen Sommerpause eine intensive Pflege verdient – es sei denn, Sie haben Ihren Ski nach der letzten Abfahrt der vergangenen Saison einen Service gegönnt. Skifans, die ihre Ausrüstung jetzt erst in Schwung bringen, können dies entweder im Do-it yourself-Verfahren tun oder auf den Skiservice des Sportfachhandels vertrauen.

Regelmäßiger Material-Service

Wachsen Sie Ihre Ski regelmäßig nach, denn der grobkörnige Schnee trocknet den Belag schneller aus. Gewachste Beläge und scharfe Kanten erhöhen außerdem den Fahrspaß und die Sicherheit. Das gilt besonders im Herbst und im Frühjahr, wenn es am Morgen noch sehr eisig sein kann. Ohne den Bindungseinstellungs-Check durch den qualifizierten Sportfachhandel läuft nichts, denn die Bindungseinstellung kann sich während der Sommerpause verändern. Lassen Sie vor der ersten Abfahrt deshalb unbedingt Ihre Bindungen beim DSV aktiv-Partner im Sportfachhandel checken. Nur mit korrekt eingestellten Bindungen lassen sich bei Stürzen schlimmere Verletzung vermeiden.

Bei jedem Wetter mit der richtigen Skibekleidung unterwegs

Auch Ihre Bekleidung gehört vor Beginn der Skisaison auf den Prüfstand. Reißverschlüsse, Druckknöpfe und Nähte sollten auf die Funktionstüchtigkeit überprüft werden. Wichtig ist, dass das Ski-Outfit nicht nur gewaschen sondern auch imprägniert wird. Das erhöht den Schutz vor Feuchtigkeit und Schmutz. Beim Gletscherskifahren sollten Sie zudem auf schnelle Wetterwechsel vorbereitet sein. Am besten bewährt sich das „Zwiebelprinzip“ in diesen Situationen. Mit verschiedenen funktionellen Schichten übereinander lässt sich die Kleidung so perfekt jeder Witterung anpassen. Die erste Schicht auf der Haut, eine für Wasserdampf durchlässige und atmungsaktive Skiunterwäsche, transportiert die Feuchtigkeit von der Haut weg und hält so den Körper trocken. Als wärmende Zwischenschicht empfiehlt sich ein 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.

Informationen und Bildmaterial zu diesem Thema finden Sie auf unserem Presseserver:

Link: www.ski-online.de/presse – Zugang: presse/presse
Pfad Zielordner: 01_DSV_Freizeitsport

Zu folgenden Skisportthemen erhalten Sie ausführlich 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
- Skijugend
- DSV-Wettkampfserien
- Skisport mit Behinderung

01/11



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

In der Ruhe liegt die Kraft

An die Bedingungen in hoch gelegenen Skigebieten muss sich der Körper gewöhnen – dafür benötigt der Organismus jedoch eine gewisse Zeit. Mit Aufwärmgymnastik kommen Sie nicht nur schneller in Schwung, sondern beugen auch Verletzungen an Muskeln, Sehnen und Bändern vor. Auch danach sollten die ersten Schwünge im Schnee immer locker und dosiert sein, denn auch das Herz-Kreislauf-System benötigt, genauso wie der komplette Bewegungsapparat, eine gewisse Eingewöhnungszeit. Tipp: Am Anfang langsam einfahren und sich immer wieder mal Zeit für Pausen zwischen den Abfahrten nehmen.

Warnsignale beachten und zeitig abschnallen

Leichtsinnfehler gegen Ende des Skitags sind ernst zu nehmende Warnsignale. Gerade am Saisonbeginn reicht die körperliche Verfassung meistens noch nicht für einen langen Skitag aus. Bei Ermüdungserscheinungen sollten Sie deshalb lieber frühzeitig ins Tal fahren und sich erholen.

Augen vor erhöhter UV-Strahlung schützen

Nicht nur bei Kaiserwetter gehören eine Sonnenbrille mit bruchsicheren Kunststoffgläsern und eine Schneebrille mit UVA- und UVB-Filter ins Gepäck. Denn auch bei Nebel streut die Feuchtigkeit in der Luft das Licht und erhöht die Strahlungsintensität sogar zusätzlich. Achten Sie darauf, dass die Ski- oder Sonnenbrille seitlich geschlossen ist und gut mit dem Gesichtsfeld abschließt.

Haut vor Sonne und Kälte schützen

Sonnenschutz mit einem hohem Fettanteil und Lichtschutzfaktor schützt 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. Keinesfalls sollten Sie Feuchtigkeitscreme verwenden, durch deren hohen Wasseranteil es bei sehr niedrigen Temperaturen zu Vereisungen auf der Haut kommen kann. Damit der volle Schutz gewährleistet bleibt, sollten Sie das Eincremen im Laufe eines Skitags mehrfach wiederholen.

Flüssigkeitsverlust ausgleichen und viel trinken

Nur durch häufiges Trinken gleichen Sie den großen Flüssigkeitsverlust aus, der durch die trockene Luft in großer Höhe entsteht. Eine warme Suppe oder ein heißer Tee wärmen bei Minusgraden. Alkoholische Getränke haben auf der Piste allerdings nichts verloren – die sollten Sie erst beim Après-Ski genießen.

Sicher ist sicher – Versicherungsschutz garantiert einen ungetrübten Skispaß

Auch daran sollten Sie denken: Was tun bei Skibruch oder Diebstahl bzw. wer übernimmt im Falle eines Falles die Kosten einer Hubschrauberbergung?

Hier bietet DSV aktiv maßgeschneiderte Versicherungspakete für nahezu alle Wintersportler an. Nähere Informationen finden Sie im Netz unter www.ski-online.de/DSVaktiv.



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