

22.01.13 09:07
Uhr

Sicherheit ist Trumpf - Tipps für einen sicheren Skitag

Skisport ist die Freizeitbeschäftigung mit dem größten Erholungswert – die körperliche Bewegung in einzigartiger Bergwelt, draußen an der frischen Luft, trägt viel zu Gesundheitsvorsorge und verbesserter Fitness bei. Damit Wintersportler auch sicher und unversehrt die Pisten hinunter wedeln, bietet *DSV aktiv* ausführliche Tipps rund um das Thema Sicherheit im Skisport an! Mit einigen wichtigen Voraussetzungen können Skisportler den Wintersport in vollen Zügen genießen!



Regelmäßiger Material-Service

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. 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](http://www.ski-online.de/partnersportgeschaefte). Nur mit optimal eingestellten Bindungen lassen sich bei Stürzen schlimmere Verletzungen vermeiden!

Richtige Skibekleidung für jedes Wetter

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 alle Energie auf das Warmhalten und führt zu Unachtsamkeiten im Pistenbetrieb.

In den Bergen sollte man 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. Das A und O sind zudem wärmende und wasserdichte Handschuhe!

Haut und Augen vor erhöhter UV-Strahlung schützen

Sonnenschutz mit einem hohen Fettanteil und Lichtschutzfaktor schützt sowohl vor Kälte als auch vor gefährlichen UV-Strahlen. Dabei sollte die Sonnencreme schon am Morgen aufgetragen werden, damit sie in die Haut einziehen kann. Keinesfalls sollte eine Feuchtigkeitscreme verwendet werden, durch deren hohen Wasseranteil es bei sehr niedrigen Temperaturen zu Vereisungen auf der Haut kommen kann. Damit der volle Schutz gewährleistet bleibt, muss das Eincremen im Laufe eines Skitags mehrfach wiederholt werden.

Nicht nur bei Kaiserwetter gehört außerdem eine Sonnenbrille mit bruchsicheren Kunststoffgläsern ins Gepäck. Denn auch bei Nebel streut die Feuchtigkeit in der Luft das Licht und erhöht die Strahlungsintensität sogar zusätzlich. Beim Kauf ist darauf zu achten, dass die Sonnenbrille seitlich geschlossen ist und gut mit dem Gesichtsfeld abschließt.

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, da 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!

In der Ruhe liegt die Kraft

Neben der richtigen Ausrüstung schützt ein verantwortungsbewusstes Verhalten auf der Piste vor Unfällen und Verletzungen. An die Bedingungen in hoch gelegenen Skigebieten muss sich der Körper gewöhnen – dafür benötigt der Organismus jedoch eine gewisse Zeit. Mit Aufwärmgymnastik kommen Wintersportler 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 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. Erholungszeiten auf der Panorama-Terrasse bieten die nötigen Ruhemomente und Gelegenheit für ein wärmendes Getränk – Alkohol ist dabei allerdings tabu!

Warnsignale beachten und zeitig abschnallen

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, bei denen auch psychologische Aspekte eine Rolle spielen. 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 Skitags 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 Liftbetrieben 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 folglich 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.

Kurzversion

Damit Wintersportler sicher die Pisten hinunter wedeln können, müssen einige Tipps beachtet werden. Regelmäßiger Material-Service sorgt für handhab- und steuerbare Ski und damit zu einem erhöhten 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: 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 sitzender Skihelm und eine Skibrille mit UVA- und UVB-Filter ins Gepäck. 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. Mit Aufwärmgymnastik beugen Wintersportler Verletzungen an Muskeln, Sehnen und Bändern vor. 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 Liften 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 Presstexte 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

© 2013 Deutscher Skiverband e.V.