

## Gut geschützt in die Berge - Risikominimierung beim Sport

Nichts trübt einen Sporttag so sehr wie ein schmerzhafter Sturz. Ob beim Mountainbiken, Bergsteigen oder Inline-Skaten – Stürze lassen sich nie ganz ausschließen. Insbesondere Verletzungen am Kopf können dabei schwerwiegende Folgen haben. Doch mit der optimalen Ausrüstung und der richtigen Einstellung können Sportler das Risiko deutlich verringern.



### Bewegung und Spaß an der frischen Luft

Sport in den Bergen ist gesund und fördert Kraft, Ausdauer und Koordination. Von kleinen Wanderungen bis zum schwierigen Klettersteig hat die Natur für jeden Sportliebhaber etwas zu bieten. Doch Vorsicht: Die Gefahren in den Bergen sollte niemand unterschätzen. Dabei muss man nicht einmal selbst Unfallverursacher sein. Ob auf dem Rad, auf Inlinern oder beim Wandern in den Bergen – der Schutz vor Verletzungen sollte bei jedem Sportler im Vordergrund stehen.

### Schutzausrüstung: Helme, Schoner, Protektoren

Für jeden Sportlertyp gilt: Alles was schützt, macht Sinn. Sportler sollten eigenverantwortlich agieren und selbst entscheiden, welche Ausrüstung für sie wichtig ist. Für alle Mountainbiker, Rennradfahrer, Inliner und Kletterer ist ein ausreichender Kopfschutz allerdings Pflicht!

Nur ein Helm, der richtig sitzt, kann auch ausreichend vor Verletzungen schützen. Durch Materialien, die extrem bruchfest und gleichzeitig sehr leicht sind, spürt der Radfahrer den Helm beim Tragen kaum und kann sich sicher sein, dass der Kopf bei einem Aufprall auf hartem Untergrund geschützt ist. Helme, die im sogenannten In-Mold-Verfahren hergestellt worden sind, sollten bevorzugt werden. Bei diesem Verfahren werden die Schale und der Hartschaum miteinander verschweißt und bilden eine stabile Helmstruktur. Die Sicherheit von In-Mold-Helmen ist bei mechanischer Einwirkung deutlich höher als bei verklebten Helmen. Beim Kauf sollte neben der Materialwahl auch auf eine ausreichende Belüftung und einen angenehmen Sitz geachtet werden. Wichtig: Den Kinnriemen des Helms immer schließen und fest anziehen. Nur so ist gewährleistet, dass der Helm im Fall eines Sturzes nicht vom Kopf rutscht! 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!

Für rasante Mountainbiker, die im Bikepark oder im anspruchsvollen Gelände ihrem Hobby nachgehen, sind zusätzliche Protektoren sehr zu empfehlen. Auch Inline-Skater sollten keinesfalls auf entsprechende Knie-, Ellenbogen- und Handgelenksschoner verzichten.

### Auf sicherem Tritt

Natürlich können Stolperer und Unfälle in den Bergen überall und schnell passieren, doch durch geeignetes Schuhwerk lässt sich das Risiko bereits deutlich verringern. Niemals sollten Wanderer mit lockerem, leichtem

Schuhwerk im unwegsamen Gelände unterwegs sein. Stabile, feste Schuhe mit einem guten Profil sorgen für einen sicheren Tritt.

Für Radfahrer sind spezielle Radschuhe lohnenswert. Sie übertragen die Kraft des Sportlers auf das Rad. Dazu besitzen sie eine ausreichend harte Sohle und in der Regel ein Klicksystem. Bei Klickpedalen rastet der Schuh mittels einer Metallplatte in die Pedale ein. Dieses System gewährleistet eine optimale Kraftübertragung. Für den Mountainbiker gibt es Radschuhe, die mit einer profilierten Gummisohle ausgestattet sind. Sie sorgen für einen sicheren Tritt auf Schiebe- oder Tragestrecken.

Wichtig ist die genaue Passform der Schuhe – für Radfahrer wie Wanderer gleichermaßen. Zusätzlich können orthopädische Einlagen sinnvoll sein. Der Fachhandel bietet individuelle Beratung und informiert ausführlich über die unterschiedlichen Schuhmodelle!

### **Des Sportlers gute Kleider**

Wer sich wohl fühlt, kann sich hundertprozentig auf den Sport konzentrieren und von einer höheren Sicherheit profitieren. Das gilt insbesondere für die Wahl der richtigen Ausrüstung. Die Sportkleidung sollte nicht nur atmungsaktiv und leicht, sondern vor allem angenehm zu tragen sein. In den Bergen ist es oft um einiges kühler als im Tal – frieren lenkt zu viel Energie auf das Warmhalten, führt zu Unachtsamkeiten und sollte unbedingt vermieden werden. Wichtig ist, dass die Ausrüstung nicht nur regelmäßig gewaschen, sondern auch imprägniert wird. Das erhöht den Schutz vor Feuchtigkeit und Schmutz.

Sportbekleidung sollte aus Funktionsmaterialien bestehen. Sie transportiert Schweiß schnell vom Körper weg und gibt die Feuchtigkeit nach außen ab. Bei warmen Temperaturen eignen sich Trikots und Shirts aus Polyester und anderen Kunstfasern, weil sie eine leicht kühlende Eigenschaft besitzen. Wer bei kühleren Temperaturen loszieht, findet in Shirts aus Merinowolle oder einem Merino-Mix den perfekten Begleiter: Die Wolle wärmt auch, wenn sie feucht ist und transportiert den Schweiß ebenso weiter wie Kunstfasern. Bei großen Temperaturschwankungen über den Tag hinweg eignen sich für Radfahrer Arm- und Beinlinge, die bei Bedarf heruntergekrempelt oder in Trikottaschen verstaut werden können. Bei der Radhose sind eine gute Polsterung im Schritt und ein scheuerfreier Sitz zu beachten. Die Hose ist der Hauptkontaktpunkt zum Rad – daher sollte sie besonders im Weichteilbereich nahtfrei verarbeitet sein. Handschuhe sind für Radfahrer mehr als modische Accessoires, sie vermeiden bei Stürzen Schürfwunden. Außerdem verhindern sie einen Grip-Verlust: Wer mit feuchten Händen den Lenker anfasst und die Bremsen betätigt, rutscht insbesondere bei rasanten und technischen Abfahrten schon mal ab, dann droht Sturzgefahr.

### **Achtung vor zu hoher Sonneneinstrahlung**

Die DSV-Sportler machen es vor: Anhand regelmäßigen Augenchecks überprüfen sie ihre Sehfähigkeit, um sich im Training und Wettkampf auf eine optimale Sicht verlassen zu können. Gerade bei Sportarten, bei denen man mit hoher Geschwindigkeit unterwegs ist, wie etwa beim Radfahren, Inlinern oder auch Skifahren, schützt ein optimales Sehvermögen vor Wahrnehmungsfehlern und sorgt dafür, dass Bodenwellen und Hindernisse schnell und rechtzeitig erkannt werden. Zum ausreichenden Schutz gehört deshalb – im Sommer wie im Winter - auch eine gute Sonnenbrille mit UV-A- und UV-B-Filter.

Gerade beim Radfahren schützen Brillen nicht nur vor UV-Strahlen, sondern auch vor Insekten, Pollen oder anderen Fremdkörpern. Es eignen sich besonders Brillen mit phototropen Gläsern, die sich an die Lichtverhältnisse anpassen: Ist man in schattigem Wald unterwegs, sind die Gläser weniger getönt, fährt man in die Sonne, werden sie automatisch dunkler.

Die Wirkung der Sonne auf die Haut sollte ebenfalls nicht unterschätzt werden – selbst bei bewölktem Himmel ist die UV-Strahlung gerade in den Bergen hoch. Auf 2.500 Meter ist die Strahlungsintensität der Sonne um rund 33 Prozent stärker als auf 300 Metern über dem Meeresspiegel. Eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor ist deshalb Pflicht! Aber Achtung: Je älter Sonnenschutzprodukte sind, desto mehr büßen sie an Wirksamkeit ein! Ein Hut mit breiter Krempe schützt beim Wandern zusätzlich vor Verbrennungen im Gesicht, an den Ohren oder im Nacken.

### **Verantwortungsbewusstes Verhalten für mehr Sicherheit**

Trotz der notwendigen Vorbereitungen und Schutzausrüstung gilt: Am sichersten ist, wer sich gar nicht erst Notsituationen aussetzt. Wie der Deutsche Alpenverein (DAV) meldet, sind ein Großteil der Bergunfälle die Folge von mangelhafter Kondition und Selbstüberschätzung. Regelmäßige Pausen, ausreichend Trinken und energiereiche Snacks sind in den Bergen unerlässlich! Leichtsinnsfehler gegen Ende der Touren sind ernstzunehmende Warnsignale. Die Kondition lässt nach, man wird müde und dadurch unachtsam – dann ist es höchste Zeit für eine Pause. Gerade bei den ersten Touren reicht die körperliche Verfassung meistens noch nicht für einen Ganztagesausflug aus.

Darüber hinaus sollten Bergsportler schon bei der Planung der Touren ihre Fähigkeiten nicht überschätzen und auch Wetter- und Sichtverhältnisse sowie mögliche Wetterumschwünge unbedingt einkalkulieren. Für die eigene Sicherheit ist eine gute Einteilung von Rad- oder Wandertagen wichtig. Achtung vor Selbstüberschätzung ist insbesondere bei Touren in größeren Gruppen geboten, in denen durch psychologische Dynamiken erhöhte Risikobereitschaft oder Enthemmung zur Gefahr werden können. Auf detaillierten Streckenplänen sind die Schwierigkeitsstufen der einzelnen Rad- oder Bergtouren markiert – sie bieten eine gute Orientierung. Sind Wander- oder Radurlaube geplant, sollten sich Freizeitsportler schon zu Hause regelmäßig auf die sportliche Betätigung vorbereiten. Mindestens zwei bis drei Sporteinheiten pro Woche fördern eine gute Grundkondition und Fitness.

Besonders bei mäßigem bis schlechtem Wetter ist in den Bergen größte Vorsicht geboten! Das Wetter kann sich gerade hier schnell und unvorhersehbar ändern und starke Unwetter mit sich bringen.

### **Kurzversion:**

Ob beim Mountainbiken, Bergsteigen oder Inline-Skaten, Stürze lassen sich nie ganz ausschließen. Doch mit der optimalen Ausrüstung und der richtigen Einstellung können Sportler das Risiko deutlich verringern.

Für jeden Sportlertyp gilt: Alles was schützt, macht Sinn. Sportler sollten eigenverantwortlich agieren und selbst entscheiden, welche Ausrüstung für sie wichtig ist. Für alle Mountainbiker, Rennradfahrer, Inliner und Kletterer ist ein ausreichender Kopfschutz allerdings Pflicht! Dabei gilt: Nur ein Helm, der richtig sitzt, kann auch ausreichend vor

Verletzungen schützen. Beim Kauf sollte neben der Materialwahl auch auf eine ausreichende Belüftung geachtet werden. Wichtig: Den Kinnriemen des Helms immer schließen und fest anziehen.

Für rasante Mountainbiker, die im Bikepark oder im anspruchsvollen Gelände ihrem Hobby nachgehen, sind zusätzliche Protektoren sehr zu empfehlen. Auch Inline-Skater sollten keinesfalls auf entsprechende Knie-, Ellenbogen- und Handgelenksschoner verzichten. Handschuhe schützen auch Radfahren bei Stürzen vor Schürfwunden und verhindern überdies einen Grip-Verlust.

Durch geeignetes Schuhwerk lässt sich das Verletzungsrisiko ebenfalls deutlich verringern. Stabile, feste Schuhe mit einem guten Profil sorgen für einen sicheren Tritt. Für Radfahrer sind spezielle Radschuhe lohnenswert. Sie übertragen die Kraft des Sportlers auf das Rad, besitzen eine ausreichend harte Sohle und in der Regel ein Klicksystem. Wichtig ist die genaue Passform der Schuhe – für Radfahrer wie Wanderer gleichermaßen.

Wie auch für die DSV-Sportler ist auch für Freizeitsportler eine optimale Sicht ausschlaggebend, um Wahrnehmungsfehler zu vermeiden. Gleichzeitig ist der Schutz vor UV-Strahlen und Insekten, Pollen oder anderen Fremdkörpern wichtig – eine Sonnenbrille gehört deshalb genauso zur Grundausstattung wie eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor.

Zu guter Letzt fördert auch ein verantwortungsbewusstes Verhalten die Sicherheit beim Sport. Ein Großteil der Bergunfälle sind die Folge von mangelhafter Kondition und Selbstüberschätzung. Regelmäßige Pausen, ausreichend Trinken und energiereiche Snacks sind in den Bergen unerlässlich! Bergsportler sollten schon bei der Planung der Touren ihre Fähigkeiten nicht überschätzen und auch Wetter- und Sichtverhältnisse sowie mögliche Wetterumschwünge unbedingt einkalkulieren.

Besonders bei mäßigem bis schlechtem Wetter ist in den Bergen größte Vorsicht geboten!

#### 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](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)

---

© 2014 Deutscher Skiverband e.V.

