

## Skihelm-Fakten: Alles Wichtige rund um den richtigen Kopfschutz

Die Tendenz ist erfreulich: Die Anzahl schwerer Skiunfälle ist in den letzten Jahrzehnten deutlich zurückgegangen. Grund dafür ist, neben wichtigen Weiterentwicklungen im Bereich des Materials, auch ein gestiegenes Sicherheitsbewusstsein bei den Skifahrern. So tragen inzwischen fast 80 Prozent der Erwachsenen und 99 Prozent der Kinder beim Skifahren einen Helm. Der Kopfschutz ist eminent wichtig, um das Risiko schwerwiegender Kopfverletzungen zu minimieren.



### Erfüllung der Schutzfunktion

Die Funktion eines Helms ist einfach: Der Kopfschutz gewährleistet, dass die Sturzenergie bei einem Aufprall nicht konzentriert auf eine Stelle am Kopf einwirkt, sondern auf eine möglichst große Fläche verteilt wird. Dafür sorgt hochwertiges Dämmmaterial in der Schale des Helms. „Stürze auf den Kopf können besonders schwere Verletzungen zur Folge haben. Diese Körperregion sollte also beim Skifahren am besten geschützt werden“, betont DSV-Sicherheitsexperte Andreas König. „Rund sieben Prozent aller Verletzungen im Skisport betreffen den Kopf- und Gesichtsbereich. Viele schwerwiegende Kopfverletzungen können durch das Tragen eines Helms vermieden werden.“

### Lebensdauer der Helme

Um optimal schützen zu können, muss der Helm einwandfrei funktionieren. „Wenn eine äußere Einwirkung sichtbar ist, etwa durch Risse oder Dellen, muss der Helm auf alle Fälle ausgetauscht werden“, bekräftigt König. Kommt es zu einem Sturz, kann sich das Dämpfungsmaterial verformen oder sogar brechen. Es ist daher unbedingt zu empfehlen, den Helm im Falle eines Sturzes im Sportfachhandel überprüfen zu lassen. Nur so kann man sichergehen, dass die Schutzfunktion nicht beeinträchtigt wurde.

Übrigens: In den DSV-Skiversicherungen ist der Skihelm bei Beschädigung, Bruch und Diebstahl je nach Versicherungspaket zu gewissen Summen zum Zeitwert mitversichert.

### Neue Helme, besseres Material

Um den Kopf richtig zu schützen, setzen viele Helmhersteller auf Materialien, die extrem bruchfest und gleichzeitig nicht zu schwer sind. Die heutigen Helme sind mit den Modellen früherer Generationen nicht mehr zu vergleichen. Die Schnitte sind formschlüssiger geworden, die Helme deutlich leichter. Die leichtesten Modelle wiegen lediglich 250 bis 450 Gramm.

Außerdem wird der Kopfschutz in verschiedenen Größen hergestellt, so findet jeder Wintersportler einen gut passenden Helm. Dadurch werden Skifahrer beim Tragen eines Helms nicht beeinträchtigt und können sich sicher sein, dass der Kopf beim Aufprall angemessen geschützt ist. Denn nur wenn der Helm einwandfrei sitzt, kann er im Falle eines Unfalls nicht verrutschen und an den richtigen Stellen schützen!

### **Helmkauf: Passform und Tragekomfort**

Beim Kauf eines neuen Helms sollte neben der optimalen Passform auch auf eine ausreichende Belüftung und einen sicheren Sitz geachtet werden. Dabei ist es wichtig, den Kinnriemen am Helm immer zu schließen. Um auch bei unterschiedlichsten Wetterbedingungen für ein angenehmes Tragegefühl zu sorgen, verfügen die neuesten Helme alle über eine Belüftungsfunktion. An kalten Tagen halten sie warm und bei starkem Schneefall trocken, während Mützen ihre Wärmefunktion zunehmend verlieren, wenn sie Feuchtigkeit aufsaugen.

Ein Helm sollte immer in Kombination mit einer Skibrille ausgewählt werden. 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. Durch den Helm sitzt schließlich auch die Skibrille besser. Die Sicht wird durch das weit ausgeschnittene Sichtfeld des Helmes nicht beeinträchtigt. Die Auswahlmöglichkeit unter den verschiedenen Modellen ist im Sportfachhandel am größten. Ein Helm sollte vor dem Kauf unbedingt auf Passform und Komfort geprüft werden. Jeder Kopf ist schließlich anders. Das Internet ist somit für den Helmkauf nicht zu empfehlen.

### **Helmpflicht beachten**

In Italien besteht eine Helmpflicht für Kinder und Jugendliche bis zum Alter von 14 Jahren. Die Polizei übernimmt die Kontrolle der Einhaltung dieser Helmpflicht: Wer ohne Helm angetroffen wird, dem drohen der Entzug des Skipasses und ein Bußgeld von bis zu 200 Euro.

Auch auf den kroatischen und slowenischen Skipisten ist Kopfschutz vorgeschrieben. Dort gilt die Helmpflicht für Kinder und Jugendliche bis zu 15 Jahren.

Das gleiche Gesetz gilt auch in unserem Nachbarland Österreich. In der Alpenrepublik wurde die Helmpflicht für Kinder und Jugendliche bis zu 15 Jahren von der Bundesregierung beschlossen, die Umsetzung ist allerdings Aufgabe der Bundesländer und wird unterschiedlich geregelt.

In Frankreich, den USA, Kanada, der Schweiz sowie in Deutschland wiederum besteht keine Verpflichtung zum Tragen eines Skihelms. Allerdings werben Kampagnen stark dafür, den Kopfschutz bei Kindern und Jugendlichen anzupreisen.

In Deutschland unternehmen die „Stiftung Sicherheit im Skisport“ (SIS), DSV aktiv und der Deutsche Skiverband große Anstrengungen, um die Skifahrer über den Sinn des Helmtragens aufzuklären. Auch erfahrene Wintersportler sind schließlich nicht vor Stürzen gefeit: Unglücke können auch durch die Schuld anderer Skifahrer ausgelöst werden. Vorsicht und ein rücksichtsvolles Miteinander auf der Piste sind ausschlaggebend für einen sicheren Skitag!

### **Kurzversion**

Fast 80 Prozent der Erwachsenen und 99 Prozent der Kinder tragen beim Skifahren einen Helm. Der Kopfschutz ist eminent wichtig, um das Risiko schwerwiegender Kopfverletzungen zu minimieren: Er gewährleistet durch hochwertiges Dämmmaterial, dass die Sturzenenergie bei einem Aufprall nicht konzentriert auf eine Stelle am Kopf einwirkt. „Rund sieben Prozent aller Verletzungen im Skisport betreffen den Kopf. Viele schwerwiegende Kopfverletzungen können durch das Tragen eines Helms vermieden werden“, betont DSV-Sicherheitsexperte Andreas König.

Um optimal schützen zu können, muss der Helm einwandfrei funktionieren. „Wenn eine äußere Einwirkung sichtbar ist, etwa durch Risse oder Dellen, muss der Helm auf alle Fälle ausgetauscht werden“, bekräftigt König. Im Falle eines Sturzes muss er im Sportfachhandel überprüft werden. Um den Kopf richtig zu schützen, setzen viele Helmhersteller auf Materialien, die extrem bruchfest und gleichzeitig nicht zu schwer sind.

Außerdem wird der Kopfschutz in verschiedenen Größen hergestellt, so findet jeder Wintersportler einen perfekt passenden Helm.

Beim Kauf eines neuen Helms sollte neben der optimalen Passform auch auf eine ausreichende Belüftung und einen sicheren Sitz geachtet werden. Ein Helm sollte immer in Kombination mit einer Skibrille ausgewählt werden - am besten im Sportfachgeschäft.

In vielen Ländern, etwa Italien, Österreich, Slowenien und Kroatien, gilt eine Helmpflicht für Kinder und Jugendliche. Auch wenn in Deutschland keine Verpflichtung zum Tragen eines Skihelms besteht, unternehmen die „Stiftung Sicherheit im Skisport“ (SIS), DSV aktiv und der Deutsche Skiverband große Anstrengungen, um die Skifahrer über den Sinn des Helmtragens aufzuklären.

### **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:

Florian Schwarz  
Pressestelle Deutscher Skiverband

↓ Download V-Card

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.