

28.01.16 09:15
Uhr

Dos und Don'ts im Skigebiet

Nach den Schneefällen in der vergangenen Woche zieht es mehr und mehr Wintersportler in die Berge. Um den Skitag möglichst sicher zu gestalten, gilt es, einige wichtige Regeln zu befolgen. Was Wintersportler unbedingt beachten sollten und was im Skigebiet nichts zu suchen hat, verrät *DSV aktiv*.



Ja: Helm tragen!

Auch wenn in Deutschland keine Helmpflicht besteht, ein optimaler Kopfschutz gehört zum Skifahren dazu! Auch geübte Wintersportler können Stürze nicht ausschließen. Nur ein Helm hilft im Fall eines Unfalls oder Zusammenstoßes, schwerwiegende Kopfverletzungen zu vermeiden. Wichtig ist, dass der Helm optimal sitzt, gut durchlüftet ist, warm hält und der Sicherheitsverschluss geschlossen ist. Übrigens: In Italien, Österreich, Kroatien und Slowenien gilt eine gesetzliche Helmpflicht für Kinder und Jugendliche bis zum Alter von 14 bzw. 15 Jahren! Besonders rasantere Fahrer und Fans der sogenannten Funparks sollten zusätzlich einen Rückenprotektor verwenden.

Ja: FIS-Verhaltensregeln beachten!

Anders als im Straßenverkehr existieren für die Piste keine gesetzlich festgelegten Regelungen. Als Maßstab für rücksichtsvolles Verhalten auf der Piste dienen jedoch die FIS-Verhaltensregeln! Sie wurden unter anderem vom Juristischen Beirat des Deutschen Skiverbandes (DSV) entwickelt. Nicht zuletzt für ein sicheres Miteinander im Skigebiet, sollten alle Wintersportler diese Regeln achten. Sie sind darüber hinaus als Norm anerkannt und werden auch vor Gericht herangezogen. Die FIS-Verhaltensregeln und sämtliche DSV-Tipps finden Wintersportler unter www.ski-online.de/sis.

Ja: Erste Hilfe bei Unfällen leisten!

Wie im Straßenverkehr auch, ist jeder Skifahrer und Snowboarder bei Unfällen zur Hilfeleistung verpflichtet. Wird man Zeuge eines Unfalls, muss man sofort Erste Hilfe leisten oder bei schweren Verletzungen die organisierte Rettung alarmieren. Bei Verursachung eines Skiunfalls ist Fahrerflucht auf der Piste genauso strafbar wie im Straßenverkehr. Jeder am Unglücksort anwesende Wintersportler, ob Zeuge oder Beteiligter, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalles außerdem seine Personalien angeben.

Ja: Rücksichtsvoll Skifahren!

Skifahren ist ein Gemeinschaftssport. Da muss es für jeden Sportler selbstverständlich sein, sich immer rücksichtsvoll und achtsam zu verhalten. Es darf zu keiner Zeit ein anderer Wintersportler gefährdet oder geschädigt werden. Überholmanöver sollten nur ausgeführt werden, wenn ein gewisser Abstand gewährleistet werden kann. Vor allem an Pistenkreuzungen und unübersichtlichen Stellen gilt: Jeder, der in eine Skiabfahrt einfahren, wieder anfahren oder

hangaufwärts schwingen will, muss sich nach oben und unten vergewissern, dass er dies ohne Gefahr für sich und andere tun kann.

Ja: Regelmäßig pausieren!

Ein Tag an der frischen Luft und mit ständiger Bewegung kann ganz schön anstrengend sein! Die eine oder andere Pause ist notwendig, wenn Kraft und Konzentration nicht schon frühzeitig zur Neige gehen sollen. Regelmäßige Stopps am Pistenrand behindern andere nicht und geben Gelegenheit, neue Energie zu tanken. Für längere Pausen sind die Gipfel-Restaurants oder die uralten Skihütten im und rund um das Skigebiet die richtige Wahl! Besonders am Anfang der Skisaison sollten mehrere Stopps eingelegt werden, um dem Körper einige Minuten Erholung zu gönnen.

Ja: Skiversicherung abschließen!

Trotz aller Vorsichtsmaßnahmen ist niemand vor Skibruch und -diebstahl, vor Unfällen oder Krankheit im Ausland gefeit. Auf der sicheren Seite ist, wer für den Ernstfall vorgesorgt hat. Deshalb empfiehlt der Deutsche Skiverband, entsprechend abgesichert zu sein. Ein umfassendes Paket bieten die Skiversicherungen von *DSV aktiv*. Mehr Informationen dazu sind im Netz unter www.ski-online.de zu finden.

Nein: Alkohol auf der Piste

In der Höhe und bei Bewegung braucht der Organismus mehr Flüssigkeit. Regelmäßiges Trinken hält Sportler länger in Form. Alkohol hingegen hat beim Skifahren nichts verloren! Für viele gehört Après-Ski zum Skifahren dazu – anstatt an den Schirm oder die Bar auf dem Gipfel, sollte es zum Feiern aber immer ins Tal gehen. Alkoholisiertes Skifahren birgt ein großes, oft unterschätztes Risiko!

Nein: Bei Lawinengefahr abseits fahren

Gerade bei frischem Pulverschnee lockt die Versuchung, die Piste auch mal zu verlassen – leider nicht ohne ein gewisses Risiko. Um sich und andere nicht in Gefahr zu bringen, müssen Pistenmarkierung und Signalisation stets beachtet werden! Mutproben sind hier alle andere als angebracht – damit bringen man nicht nur sich selbst in große Gefahr, sondern auch die Rettungsteams, die bei einem möglichen Lawinenabgang ausrücken müssen. Ob Lawinengefahr herrscht, ist an der roten Lawinenwarnleuchte am Pistenplan zu erkennen. Informationen zur aktuellen Lawinenwarnstufe und zum Lawinenlagebericht hängen an den Kassen aus.

Nein: Umweltschutzgebiete missachten

Skifahren ist ein Natursport und sollte immer mit großem Respekt vor der Umwelt ausgeführt werden! Großer Wert sollte auf die Einhaltung der Winterruhe von Tieren sowie auf die Vermeidung von Wildbiss gelegt werden. Mit Hinweistafeln versucht die DSV-Skiwacht nicht nur Menschen, sondern auch die Bergfauna und -flora zu schützen! Diese Umweltschutzgebiete sollten alle Wintersportler unbedingt beachten. Eine Missachtung hat vielerorts nicht zuletzt hohe Geldstrafen zur Folge.

Nein: Raserei auf der Piste

Gerade Pisten, die zu einer rasanten Fahrt einladen, stellen Skifahrer und Snowboarder vor sportliche und körperliche Herausforderungen. Die Fahrgeschwindigkeit sollte dabei stets dem Können entsprechen, um auch bei unvorhergesehenen Situationen wie Eisplatten, Bodenwellen oder Behinderungen durch andere Skifahrer noch rechtzeitig vorbeisteuern oder bremsen zu können. Jeder Wintersportler muss seine Geschwindigkeit und seine Fahrweise aber nicht nur seinem Können und dem Gelände, sondern auch den Sichtverhältnissen und Wetterbedingungen anpassen.

Nein: Skitausch auf der Piste

Das Ausprobieren neuester Skimodelle ist spannend und interessant. Doch Vorsicht: Ski sollten niemals ohne professionelle Anpassung der individuellen Bindungseinstellung auf der Piste getauscht werden. Nach einem schnellen Skitausch ist die Sicherheitsfunktion der Skibindung nicht mehr gewährleistet. Die Sicherheitsbindung ist optimal nur auf den einen Fahrer eingestellt. Auch bei gleicher Schuhgröße und vermeintlich gutem Halt in der Bindung ist nicht mehr sicher, dass die Bindung bei einem Sturz korrekt auslöst.

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

© 2016 Deutscher Skiverband e.V.