

14.12.16 09:45
Uhr

So starten Sie gut in den Skiurlaub: Tipps von A bis Z

Weihnachten steht vor der Tür und damit für viele Wintersportfans auch die erste Fahrt in die Berge. Vor der Abreise in den langersehten Skiurlaub und der ersten Abfahrt auf den Pisten, müssen Skifans jedoch einiges beachten. *DSV aktiv* stellt die wichtigsten Tipps von A bis Z vor.



A wie Ausdauer

Noch bevor der erste Skitag ansteht, sollten Wintersportler die Basis für eine gute Grundfitness gelegt haben. Ausdauer- und Krafttraining stärken die Muskeln und bereiten den Körper auf die bevorstehenden Anstrengungen in den Bergen vor. Denn Skifahren erfordert Koordination und Kondition. Ein solides Sommer- und Herbsttraining ist wichtig, um auf der Piste länger fit zu bleiben.

B wie Bindungscheck

Eminent wichtig ist es, seine Skibindung vor der ersten Abfahrt beim Sportfachhändler mit einem elektronischen Bindungsprüfgerät überprüfen zu lassen. Denn nur eine Bindung, die im Falle eines Sturzes auch richtig auslöst, kann auch vor Verletzungen schützen! Für die Ermittlung des richtigen Einstellwertes sind verschiedenste Faktoren wie etwa Fahrstil, Alter, Gewicht oder die Abnutzung der Skischuhe relevant. Deshalb sollten zur Bindungseinstellung immer beide Skischuhe mitgebracht werden.

C wie Crème

In den Bergen auf 2500 Meter Höhe ist die Strahlungsintensität der Sonne um rund 33 Prozent stärker als auf 300 Höhenmetern. Stets im Gepäck sein sollten deshalb eine wasserfeste Sonnencreme mit höchstem Schutzfaktor und ein Lippenpflegestift mit pflanzlichen Wachsen oder Ölen. Tipp: Bereits in der Früh im Tal mit Sonnenschutzmittel eincremen!

D wie DSV-Versicherungen

Trotz guter Vorbereitung auf den Skiurlaub ist niemand vor Skibruch und -diebstahl, vor Unfällen oder Krankheit im Ausland gefeit. Deshalb ist es unabdingbar, entsprechend abgesichert zu sein. *DSV aktiv* bietet umfassende und maßgeschneiderte Skiversicherungs-Pakete für nahezu alle Wintersportler. Mehr Informationen unter www.ski-online.de.

E wie Erste-Hilfe-Set

Eine Reiseapotheke gehört zu jeder Urlaubsfahrt. Mit ihr können kleine Verletzungen oder Erkrankungen selbst versorgt werden. Der Arzt oder die Apotheke des Vertrauens geben Tipps, welchen Inhalt eine Reiseapotheke speziell für den Skiurlaub haben sollte. Sportfachgeschäfte bieten vielerorts auch Erste-Hilfe-Taschen für Skifahrer an, die neben Pflastern, Wundkompressen und Binden auch mit einem Dreieckstuch und einer Rettungsdecke ausgestattet sind.

F wie FIS-Verhaltensregeln

Anders als im Straßenverkehr existieren für die Piste keine gesetzlich festgelegten Regelungen. Als Maßstab für rücksichtsvolles Verhalten dienen jedoch die FIS-Verhaltensregeln, die unter anderem vom Juristischen Beirat des DSV entwickelt wurden. Sie sind als Norm anerkannt und werden vor Gericht für die Urteilsfindung herangezogen. Die gegenseitige Rücksichtnahme ist dabei am wichtigsten! Die FIS-Verhaltensregeln und DSV-Tipps gibt's unter www.ski-online.de/sis.

G wie Geschwindigkeit

Die Fahrgeschwindigkeit sollte beim Skifahren 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 sein Tempo und seine Fahrweise außerdem auch den Schnee- und Witterungsverhältnissen sowie der Verkehrsdichte anpassen.

H wie Helmpflicht

Auch wenn in Deutschland keine Helmpflicht besteht, nur ein optimaler Kopfschutz 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! Mittlerweile liegt die Helmtragequote aber auch in Deutschland bei 80 bis 90 Prozent.

I wie Imprägnieren

Neben dem Material sollten Wintersportler vor allem auch ihre Kleidung bereits im Vorfeld des Skiurlaubs einer genauen Prüfung auf Funktionstüchtigkeit, Wintertauglichkeit und Mängel unterziehen. Wichtig ist, dass die Skibekleidung ausreichend imprägniert ist. Entsprechende Sprays bewahren vor dem Eindringen unliebsamer Nässe. Das Imprägnat kann danach bei geringer Hitze mit einem Bügeleisen fixiert werden, dann hält es länger.

J wie Jacke

Eine Skijacke hält warm und die Feuchtigkeit draußen und sollte außerdem atmungsaktiv sein. Die Reißverschlüsse der Jacke müssen einwandfrei funktionieren, damit sie richtig schließen und vor Kälte und Nässe schützen. Generell kleiden sich Wintersportler am besten nach dem Zwiebelprinzip (siehe "Z").

K wie Kanten schleifen

Scharfe Kanten und gewachste Beläge garantieren nicht nur maximalen Skispaß, sondern erhöhen auch die Sicherheit auf der Skipiste. Ein gut gewarteter und gepflegter Ski ist letztlich auch besser zu fahren und zu kontrollieren. Während des Skiurlaubs kann man den Belag mit Flüssigwachsen und die Kanten mit Schleifgummis nachbessern.

L wie Lawinengefahr

Gerade bei frischem Pulverschnee lockt die Versuchung, die Piste auch mal zu verlassen – leider nicht ohne ein gewisses Risiko. Mutproben sind hier alles andere als angebracht. Damit bringt 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. Infos zur aktuellen Lawinenwarnstufe sowie der Lawinenlagebericht hängen an den Kassen aus.

M wie Materialcheck

Um vom ersten Urlaubstag an ungetrübten Skispaß genießen zu können, sollte man die Skiausrüstung vorher vom DSV aktiv-Partnergeschäft des Sportfachhandels überprüfen lassen. Sind die Ski zu kurz, die Schuhe zu eng, die Kleidung zu klein? Das sollte noch zuhause vor der Abfahrt kontrolliert und getestet werden. Dabei bitte beachten: Nach dem Kauf von neuen Skischuhen sollte die Skibindung unbedingt neu eingestellt werden!

N wie Non-alkoholische Getränke

Après-Ski gehört dazu, aber im Tal! Regelmäßiges Trinken hält den Sportler zwar 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!

O wie Orientierung

Kilometerlange Abfahrten mit unterschiedlichen Namen und Nummerierungen, die in alle Himmelsrichtungen führen – in manch einem Skigebiet ist es gar nicht so einfach, den Überblick zu behalten. In die Tasche gehört stets ein Pistenplan, in dem sämtliche Abfahrten eingetragen und auch farbig markiert sind. Auf einen Blick wird so klar, mit welchem Schwierigkeitsgrad und mit welcher Hangneigung man auf der Abfahrt rechnen muss. Einen Überblick bieten zudem die großen Panoramatafeln.

P wie Protektoren

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 Kinder sowie Abenteuerlustige, die im Funpark

oder im Gelände Abwechslung zum Pistenspaß suchen und auch schon mal rasanter unterwegs sind, sind Rückenprotektoren sehr zu empfehlen.

Q wie Qualität

Skifahrer sind in Deutschland in sogenannten „PGS“-Skigebieten bestens aufgehoben. Mit dem „Prädikat geprüft Skigebiet“ haben die „Stiftung Sicherheit im Skisport“ (SIS) und der „Verband Deutscher Seilbahnen“ (VDS) mittlerweile 17 deutsche Skigebiete ausgezeichnet. Sie wurden zuvor auf eine optimale Sicherheit auf den Pisten überprüft. „PGS“-Skigebiete genügen den höchsten internationalen Sicherheitsstandards und tragen enorm zum Schutz der Skisportler bei.

R wie Ruhepausen

So ein Tag an der frischen Luft und mit ständiger Bewegung kann ganz schön anstrengend sein! Regelmäßige Pausen sind in jedem Fall notwendig, wenn Kraft und Konzentration nicht schon frühzeitig zur Neige gehen sollen. Kurze Stopps am Pistenrand behindern andere nicht und geben Gelegenheit, neue Energie zu tanken. Für längere Pausen können die Gipfel- und Panorama-Restaurants angesteuert werden.

S wie Skibrille

Eine Vielzahl aller Skiunfälle werden durch Wahrnehmungsfehler mitverursacht. Unabdingbar ist da die richtige Skibrille! Sie hält UV-Strahlen ab und vermeidet starke Blendungen sowie Augenreizungen durch Fahrtwind oder Schneetreiben. Gute Skibrillen verfügen über ein großes Sichtfeld, eine Antibeschlag-Beschichtung, einen UV-Schutz vor Strahlen bis zu einer Wellenlänge von 400 Nanometern (Standard „UV-400“) sowie über doppelte Gläser aus Kunststoff.

T wie Timing

Generell empfiehlt es sich, früh an den Bergbahnen zu sein und die optimalen Schneeverhältnisse zu nutzen. Sind die Hänge frisch präpariert, fährt es sich etwas leichter. Außerdem geht es an den Liften und auf den Pisten meist noch etwas ruhiger zu. Weniger Trubel herrscht generell außerhalb der Ferienzeiten, besonders im Herbst oder Frühwinter, und unter der Woche.

U wie UV-Schutz

Neben Sonnenschutzcrèmes sind beim Skifahren auch Ski- und Sonnenbrillen Pflicht, um vor gefährlichen UV-Strahlen zu schützen. Eine Sonnenbrille mit bruch sicheren Kunststoffgläsern für die Ruhepausen an der Skihütte sowie eine Schneibrille mit UVA- und UVB-Filter auf der Piste gehören dabei nicht nur bei Kaiserwetter aufgesetzt! Gerade diffuses Licht bei Nebel erhöht die Strahlungsintensität.

V wie Verpflegung

Kleine Zwischenmahlzeiten wie Müsliriegel oder Obst füllen den Energiespeicher während eines langen Skitages immer wieder auf. Sie sind einfach zu verstauen und können über den Tag verteilt in kurzen Erholungspausen eingenommen werden. Neben dem Trinken ist die Zufuhr von Energie über kleine Snacks ebenso wichtig und hält fit!

W wie Winterreifen

Bevor es losgeht, sollten Wintersportler überprüfen, ob ihr Fahrzeug winterfest ist. Winterreifen, Frostschutz für das Kühlwasser, die Scheibenwaschanlage und Schneeketten müssen kontrolliert werden. Und: Autofahrer sollten sich unbedingt über die gesetzlichen Regelungen bezüglich Vignetten, Winterreifen, Maut, Warnwesten und Fahrzeughlicht am Tag in den Urlaubsländern informieren.

X wie X-country

Im Skiurlaub freuen sich Wintersportfans auf weiße, perfekt präparierte Pisten – doch die Skisportregionen haben weitaus mehr zu bieten. Vom Langlaufen über das Rodeln bis hin zu Kutschenfahrten versprechen die vielfältigen Freizeitangebote abseits der Pisten Abwechslung und Action pur! Gerade Schneeschuhwandern und Skitourengehen erfreuen sich immer größerer Beliebtheit.

Y wie Youngster

Gerade für Kinder ist das Skifahren ein abwechslungsreicher und spannender Freizeitsport. Kindergartenkinder ab drei Jahren sind in den Zwergerl-Kursen der Skischulen bestens aufgehoben. Zwei bis drei Stunden sollte das Abenteuer im Schnee maximal dauern. Für Kinder im Vor- und Grundschulalter bieten die Kinderskikurse der Skischulen oder der ortsansässigen DSV-Skivereine die richtige Mischung aus Skiunterricht, Bergspaß und Wintersport. Die Kurse sollten mehrere Pausen sowie Abwechslung bereithalten.

Z wie Zwiebelprinzip

In Sachen Skibekleidung hat sich das „Zwiebelprinzip“ am besten bewährt. Mit verschiedenen Funktionsschichten übereinander lässt sich die Kleidung perfekt der Witterung anpassen. Die erste Schicht auf der Haut, eine für Wasserdampf durchlässige und atmungsaktive Skiunterwäsche, transportiert die Feuchtigkeit von der Haut weg und hält somit den Körper trocken. Als wärmende Zwischenschicht empfiehlt sich Fleece oder Softshell und als Oberschicht schützt ein wind- und wasserfester Skianzug.

TIPP DES TAGES

Das A, B, C des Skifahrens können alle Wintersport-Begeisterte in den DSV-Skischulen erlernen: Technisches Fahrkönnen, Liftfahren, sicherheitsbewusstes Skifahren und - ganz wichtig - die richtigen Verhaltensformen auf und neben der Piste!

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

Lisa Walther
Pressestelle Deutscher Skiverband
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg
Mobil: +49(0)160-901 22 155
lisa.walther@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.