



Wintersport

## Unfallfrei auf der Piste

So nicht – Snowboarder sollten einen Helm tragen!

**S**kifahrer und Snowboarder sollten auf der Piste fit sein: Muskeln, Bänder, Sehnen und Gelenke müssen Richtungswechsel blitzschnell und sicher umsetzen können, wenn beispielsweise eine Eisplatte auftaucht, eine Pistenraupe die Fahrt versperrt oder eine Buckelpiste volle Konzentration verlangt. Hierfür sind Beweglichkeit und Koordination, aber auch Kraft und Ausdauer wichtig. Demgegenüber erhöht mangelnde Fitness die Verletzungsgefahr.

### Gezieltes Konditionstraining

Wer längere Zeit keinen Sport betrieben hat, sollte mindestens sechs Wochen vor dem anstehenden Skiurlaub mit einem gezielten Fitnesstraining beginnen. Sinnvoll ist beispielsweise ein auf den individuellen Leistungsgrad abgestimmtes Konditionstraining. Am besten wird dieses mit einem Sprungkrafttraining sowie einem ausgewogenen Programm für Bauch, Rücken und Oberkörper kombiniert.

Sportvereine und Fitnesscenter bieten entsprechende Kurse an, ebenso sind spezielle Angebote für Wintersportler wie etwa Skigymnastik empfehlenswert.

### Nie ohne Helm!

Auch die richtige Ausrüstung hilft dabei, Unfälle und Verletzungen zu minimieren. Die Länge von Ski und Snowboard richtet sich nach der Körpergröße und dem sportlichen Können; außerdem sollten deren Kanten und Beläge kontrolliert und eventuell erneuert werden.

Um herauszufinden, ob die Bindung noch optimal eingestellt ist, ist der Fachmann gefragt: Er misst den Durchmesser des Schienbeinkopfs, erfragt Gewicht und Fahrkönnen und stellt die Empfindlichkeit passend ein.

Die Bekleidung wiederum sollte nicht ausschließlich modischen Kriterien entsprechen. So hat z. B. eine richtige Snowboardhose einen besonders stabilen Gesäßbereich und besteht aus rutschhemmendem Material. Gute Skisocken halten nicht nur die Füße warm, sondern beugen auch unangenehmen Druckstellen vor.

Ein Helm ist heute fester Bestandteil der Skiausrüstung: Viele schwere Kopfverletzungen könnten vermieden werden, wenn Skifahrer und Snowboarder einen Helm tragen würden. Ebenso können Handgelenkschützer und Rückenprotektoren

zu einer größeren Sicherheit im Skisport beitragen.

Was auf der Straße gilt, ist auch auf der Piste richtig: Voll konzentriert zu sein und stets den Überblick zu behalten, um auf Unvorgesehenes im Zweifelsfall rasch reagieren zu können – diese Grundvoraussetzungen für eine möglichst große Sicherheit im Skisport sind nur dann gewährleistet, wenn konsequent der Alkohol außen vor bleibt. Fakt ist, dass sich die meisten Ski- und Snowboardunfälle nachmittags ereignen – und zwar weil der Durst in der Mittagspause mit Bier, Jagertee oder einem anderen alkoholischen Getränk gelöscht wurde.

### Plädoyer für mehr Rücksicht

In den letzten Jahren haben die Unfälle durch Zusammenstöße dramatisch zugenommen: Typischerweise überholt ein schnellerer Fahrer, ohne mit den weiten Bögen der Anfänger zu rechnen. Umgekehrt wissen Anfänger mögliche Gefahren für sich und andere durch Fehlverhalten mitunter noch nicht richtig einzuschätzen – dann kann es schon mal passieren, dass beispielsweise direkt hinter einer unübersichtlichen Kurve oder einer

Sprungschanze pausiert wird. Deshalb: Auf der Piste sind unbedingt Rücksicht und Weitsicht gefragt. Gleiches gilt, wenn man mit Kindern unterwegs ist: Zwei Stunden am Vormittag und dann noch einmal zwei Stunden nachmittags nach einer ausgiebigen Mittagspause sind vor allem für kleinere Kinder angemessen. Sonst sind sie überfordert, und die Unfallgefahr steigt.

### Vorsicht, Lawinengefahr!

Abseits der Piste fahren – wenn überhaupt, dann ist das Variantenfahren nur für erfahrene Skifahrer in Ordnung, die in einer Gruppe unterwegs sind, mit allen Schnee-Verhältnissen zurecht kommen, über das entsprechende Wissen verfügen (Lawinenkurs!), die aktuelle Lawinengefahr erfragt haben und richtig ausgerüstet sind: Das Lawinensuchgerät ist eingeschaltet, umgeschallt und gecheckt, die Lawinenschaufel ist im Rucksack, und die aktuelle Lawinensituation in der Region ist bekannt. Sich jedoch spontan und ohne entsprechende Ausrüstung von einer Abfahrtsspur im Neuschnee zur Fahrt abseits der Piste verleiten zu lassen, ist bodenloser Leichtsinn!