

17.12.13 10:17
Uhr

Tipps zur Vorbereitung auf den Skiurlaub

Die Feiertage rücken näher, die Berge zeigen sich bereits verschneit: Endlich ist es soweit, der lang ersehnte Skiurlaub steht kurz bevor! Eine gute Gelegenheit, vor dem Reiseantritt letzte wichtige Vorbereitungen zu treffen. Worauf es vor der Reise in die winterlichen Berge ankommt, fasst *DSV aktiv* zusammen.



Anreise ins Skigebiet

Die Anreise ins Skigebiet mit Bus oder Bahn ist stressfrei und umweltfreundlicher als eine individuelle Anreise mit dem PKW. Allerdings ist man bei öffentlichen Verkehrsmitteln oder Reiseanbietern an Abfahrtszeiten und -orte gebunden. Flexibler unterwegs ist man mit dem eigenem Fahrzeug.

Bevor es losgeht, empfiehlt sich der Besuch in der Fachwerkstatt, um überprüfen zu lassen, ob das Fahrzeug auch winterfest ist. Also: Winterreifen, Frostschutz für das Kühlwasser und die Scheibenwaschanlage überprüfen und gegebenenfalls Schneeketten besorgen. Und: Autofahrer sollten sich unbedingt über die gesetzlichen Regelungen bezüglich Vignetten, Winterreifen, Maut, Warnwesten und Fahrzeuglicht am Tag in den Urlaubsländern informieren.

Ausrüstungscheck vor dem Urlaub

Um vom ersten Urlaubstag an einen ungetrübten Skispaß genießen zu können, sollte man die Ski-Ausrüstung noch bevor es losgeht vom *DSV aktiv*-Partnergeschäft des Sportfachhandels überprüfen lassen. Eine Auflistung der Partnersportgeschäfte ist im Internet unter www.ski-online.de/partnersportgeschaefte zu finden.

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. Auch ein Bindungscheck ist eminent wichtig, denn nur eine richtig eingestellte Skibindung löst korrekt aus und kann so vor Verletzungen schützen. Die korrekte Bindungseinstellung sollte übrigens generell vor jeder Skisaison neu überprüft werden!

Sind die Ski zu kurz, die Schuhe zu eng, die Kleidung zu klein? Das kann gerade bei Kindern schnell passieren. Deshalb sollten diese Dinge 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!

Besonderheiten in den Bergen

Skifahren in der Winterlandschaft macht Spaß und hat einen hohen regenerativen Effekt. Doch beim Sport in großer Höhe benötigt der Körper viel mehr Flüssigkeit und Nahrung als in der gewohnten Umgebung. Um diesen Bedarf

schnell zu decken, sollte man auf der Piste Säfte, isotonische Getränke oder Tees und Energieriegel immer dabei haben. Wegen der stärkeren Sonnenstrahlung bedürfen auch Haut und Augen einer besonderen Aufmerksamkeit: Creme mit hohem Lichtschutzfaktor, Stift für die Lippen und Sonnenbrille schützen. Übrigens: Sonnencreme hilft auch gegen Kälte und sollte im Lauf eines sonnigen Tages mehrfach aufgetragen werden!

Ausweis

Zwar gibt es in der Europäischen Union kaum mehr Grenzkontrollen, doch ist der Ausweis im Ausland mitzuführen. Auch auf der Skipiste besteht laut FIS-Regeln Ausweispflicht. Dies ist nicht nur Vorschrift, sondern hilft möglicherweise auch Geld zu sparen. Denn einige Skigebiete verkaufen verbilligte Kinder-, Schüler-, Jugend- und Rentnerkarten nur, wenn mit dem Ausweis das entsprechende Alter bestätigt werden kann.

Reiseapotheke

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

Gut geschützt auf die Pisten

Auch wenn in Deutschland keine Helmpflicht besteht, die „Stiftung Sicherheit im Skisport“ (SIS), DSV *aktiv* und der Deutsche Skiverband sind sehr darum bemüht, Skifahrer über den Sinn des Helmtragens aufzuklären. Auch geübte Skifahrer können Stürze nicht ausschließen. Ein Helm hilft im Fall eines Unfalls oder Zusammenstoßes, schwerwiegende Verletzungen zu vermeiden. Zusätzlich schützt ein Rückenprotektor den Oberkörper bei Stürzen. Besonders rasantere Fahrer und Fans der sogenannten Funparks sollten daher an ihre Gesundheit denken und niemals ohne Rückenschutz die Hänge hinunterfahren.

Tourengehern und Freeridern legt DSV *aktiv* außerdem dringendst ans Herz, einen Lawinenrucksack sowie ein Lawinenverschüttetensuchgerät (LVS-Gerät), eine Lawinenschaufel und -sonde bei sich zu tragen.

Zur Helmpflicht im europäischen Ausland

In Italien besteht eine Helmpflicht für Kinder und Jugendliche bis zum Alter von 14 Jahren. Die Polizei ist für die Pistenrettung zuständig und übernimmt gleichzeitig 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. In Niederösterreich besteht Helmpflicht.

In Frankreich, den USA, Kanada und in der Schweiz wiederum besteht noch keine Verpflichtung zum Tragen eines Skihelmes. Allerdings werben Kampagnen verstärkt dafür, den Kopfschutz bei Kindern und Jugendlichen vorzuschreiben.

Sicher unterwegs in zertifizierten Skigebieten

Skifahrer, die auf heimischen Pisten ihren Skiurlaub verbringen, sind in sogenannten „PGS“-Skigebieten bestens aufgehoben. Das „Prädikat geprüft Skigebiet“ wurde 2010 von der „Stiftung Sicherheit im Skisport“ (SIS) und dem „Verband Deutscher Seilbahnen und Schlepplifte“ (VDS) ins Leben gerufen. Mit dem „Prädikat geprüft Skigebiet“ wurden mittlerweile 17 deutsche Skigebiete ausgezeichnet, die den höchsten internationalen Sicherheitsstandards genügen und damit enorm zum Schutz der Skisportler beitragen. Dabei wird das Prädikat für einen Zeitraum von drei Jahren vergeben und die Skigebiete während dieser Zeit stets auf die Einhaltung der Prüfkriterien kontrolliert.

Versicherung

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. Ein umfassendes Paket bieten die Skiversicherungen von DSV *aktiv*. Mehr Informationen dazu finden Interessierte im Netz unter www.ski-online.de.

Kurzversion

Eine Reise in den Skiurlaub sollte gut vorbereitet werden. Neben dem Auto – mit Winterreifen, Frostschutz für Kühlwasser und Scheibenwaschanlage sowie Schneeketten – sollte auch die Ski-Ausrüstung schneebereit sein. Scharfe Kanten und gewachste Beläge garantieren nicht nur maximalen Skispaß, sondern erhöhen auch die Sicherheit auf der Piste. Darüber hinaus ist ein Bindungscheck eminent wichtig, denn nur eine richtig eingestellte Skibindung löst korrekt aus und kann so vor Verletzungen schützen.

In die Reisetasche gehören neben den Skiklamotten und der Ausrüstung auch kleine Snacks und isotonische Getränke für die Skipausen. Wegen der stärkeren Sonnenstrahlung dürfen auch eine Creme mit hohem Lichtschutzfaktor, ein Stift für die Lippen und eine Sonnenbrille nicht fehlen. Wer mit jüngeren Kindern reist oder Rentner ist, kann außerdem mit dem Ausweis an den Liftkassen bares Geld sparen. Doch auch für alle anderen gilt: Auf der Skipiste besteht laut FIS-Regeln Ausweispflicht.

Um sich vor Verletzungen zu schützen, sollte unbedingt ein Skihelm eingepackt und auch getragen werden. Zwar herrscht in Deutschland im Gegensatz zu einigen anderen Ländern noch keine Helmpflicht, doch der Kopfschutz hilft, bei Unfällen und Zusammenstößen schwerwiegendere Verletzungen zu vermeiden. Zudem empfiehlt DSV *aktiv* das Mitführen eines Erste-Hilfe-Sets. Rasante Fahrer und Fans der Funparks sollten einen Rückenprotektor tragen, Tourengeher und Freerider zusätzlich einen Lawinenrucksack, ein Lawinenverschüttetensuchgerät, eine Lawinenschaufel sowie eine Sonde.

Arbeitsmaterialien auf dem DSV-Presseserver

Zusätzliche Informationen zu diesem Thema sowie weitere Pressetexte 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

© 2013 Deutscher Skiverband e.V.