

# Auf geht's in den Schnee: Skibereit in den Winter starten

Am kommenden Wochenende läuten die Skistars beim Weltcup-Auftakt in Sölden die neue Wintersaison ein. Doch auch auf anderen Alpengipfeln wedeln die ersten Wintersportler schon durch den Schnee. Kalte Temperaturen, der erste Schneefall in den deutschen Höhenlagen – spätestens jetzt wächst die Vorfreude auf das eigene Skivergnügen. Damit Skifans erfolgreich in die neue Saison starten, sollten sie jedoch einige Hinweise beachten. *DSV aktiv* verrät, worauf es beim Start in die Skisaison besonders ankommt.

## Umfassender Materialcheck

Ist der erste Neuschnee gefallen, möchte jeder Skifan am liebsten gleich seine Ski schnappen, in die Berge fahren und die Hänge hinunter carven. Doch vor dem ersten Pistenspaß in der neuen Saison gehören Ausrüstungsgegenstände wie Ski, Skischuhe und vor allem die Bindung auf den Prüfstand.

Gerade die Bindungseinstellung sollte direkt vom Fachhändler kontrolliert werden – vorzugsweise in einem der Partner-Sportgeschäfte von *DSV aktiv*. Und das bevor der Andrang auf den Fachhandel wegen des ersten Schnees oder des Weihnachtsgeschäfts beginnt. Für einen korrekten Bindungsscheck benötigt der Experte neben den Ski selbst auch beide Skischuhe.

Neben der richtig eingestellten Bindung sind auch scharfe Kanten und gewachste Beläge ein Muss. Sie garantieren nicht nur maximalen Skispaß, sondern erhöhen darüber hinaus die Sicherheit auf der Skipiste. „Ein gut gewarteter und gepflegter Ski ist nämlich einfacher zu fahren und dabei auch besser zu kontrollieren“, erklärt DSV-Sicherheitsexperte Andreas König. Während des Skiurlaubs kann man mit Flüssigwachsen und Schleifgummis nachbessern.

## Mit skitauglicher Ausrüstung auf die Piste

Sind die Ski zu kurz oder die Schuhe zu eng? Das kann gerade bei Kindern schnell passieren. Deshalb sollten diese Dinge noch zuhause vor der ersten Abfahrt kontrolliert werden. Das erspart oft einen chaotischen ersten Skitag. Neben dem Material sollten Wintersportler auch ihre Kleidung bereits im Vorfeld einer genauen Prüfung auf Funktionstüchtigkeit, Wintertauglichkeit und Mängel unterziehen. Ist die Skibekleidung nicht mehr ausreichend imprägniert, helfen entsprechende Sprays vor dem Eindringen unliebsamer Nässe.

## Ausreichende Fitness reduziert die Verletzungsgefahr

Die sportliche Herausforderung beim Skifahren wird gerne unterschätzt, gerade wenn die Motivation beim Saisonstart besonders groß ist. Doch durch die Bewegung an der frischen Bergluft ist man vor allem an den ersten Tagen schnell erschöpft. Nur ausreichende Fitness auf der Piste minimiert dann die Gefahr von Sportverletzungen. Optimal vorbereitet ist, wer mehrmals in der Woche eine halbe Stunde Sport treibt – optimalerweise das ganze Jahr über, auf jeden Fall aber in den Monaten vor dem ersten Skitag. Für die nötige Kondition beim Skifahren sorgen klassische Skigymnastik genauso wie Training im Fitnessstudio, Schwimmen, Laufen, Radfahren und andere Ausdauersportarten.



Optimaler Schutz für Wintersportler mit den DSV-Skiversicherungen! Mehr Informationen unter [www.ski-online.de/DSVaktiv](http://www.ski-online.de/DSVaktiv)

## Mit wintertauglichen Autos die Pässe erklimmen

Vor allem die höher gelegenen Skigebiete öffnen zuerst den Winterbetrieb – da kommen Skiliebhaber nicht umhin, auch steilere Straßen zu meistern, die besondere Wintertauglichkeit erfordern. Bevor es losgeht, empfiehlt sich daher der Besuch in der Fachwerkstatt, um überprüfen zu lassen, ob das eigene Auto auch winterfest ist. Also: Winterreifen, Frostschutz für das Kühlwasser und die Scheibenwaschanlage überprüfen und Schneeketten besorgen. Wichtig ist dabei, die optimale Ausstattung nicht nur im Kofferraum mitzuführen, sondern im Fall der Fälle die Schneeketten auch selbstständig und sicher auflegen zu können. Das Üben zuhause vor der Garage erspart Anstrengung und Nerven am Skiort. Außerdem sollten die gesetzlichen Regelungen bezüglich Vignetten, Winterreifen, Maut und Fahrzeuglicht am Tag in den Urlaubsländern in die Planung mit einbezogen werden.

## Tipps für das richtige Verhalten auf der Skipiste

In den Skitag selbst sollte man möglichst ausgeschlafen starten. Ausreichendes Aufwärmen noch vor den ersten Kurven im Schnee beugt Bänder- und Muskulaturverletzungen zusätzlich vor. Außerdem hilft es dem Körper, sich an die Höhenlage zu gewöhnen und fit zu werden. Die ersten Schwünge der Saison sollten deswegen auch unbedingt locker und dosiert sein. Tipp: Zunächst langsam einfahren und immer mal wieder Zeit für Pausen zwischen den Abfahrten nehmen.

Auch die Haut sollte mit Sonnencreme und Lippenpflegestift vor der intensiven Sonnenstrahlung in den Bergen geschützt werden. Außerdem führt der Skisport in der Höhe zu einem vermehrten Flüssigkeitsverlust – ausreichendes Trinken ist daher enorm wichtig. Ideal sind Tees und Saftschorlen. Glühwein und Jagertee haben auf der Piste allerdings nichts verloren. Kein Alkohol beim Skifahren!

## Warnsignale beachten und zeitig abschnallen

Leichtsinnfehler gegen Ende des Skitags sind ein ernst zu nehmendes Warnsignal. Gerade zum Saisonbeginn reicht die körperliche Verfassung meist noch nicht für einen langen Skitag aus. Bei Ermüdungserscheinungen sollten Skisportler deshalb frühzeitig ins Tal fahren und sich erholen.

## Sicherheit steht im Vordergrund

Eine Helmpflicht besteht nicht in allen Alpenländern, in Deutschland ist das Helmtreten nicht vorgeschrieben. Dennoch unternehmen die Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS), *DSV aktiv* und der Deutsche Skiverband große Anstrengungen, um die Skifahrer über den Sinn des Helmtrens beim Skifahren aufzuklären. Auch erfahrene Wintersportler sind nicht vor Stürzen gefeit, oft genügen schon kleine Unachtsamkeiten oder schwierige Pistenverhältnisse. Nur mit ausreichendem Schutz können Skifahrer schwerwiegende Verletzungen vermeiden. „Ein Helm sollte dabei zur Grundausrüstung gehören“, unterstreicht Andreas König. „Je nach Fahrweise oder Nutzung von Funparks empfehlen wir zusätzlich einen Rückenprotektor.“

## Sicher ist sicher – Versicherungsschutz vor dem Saisonstart

Auch daran sollte man vor Beginn der Skisaison denken: Was tun bei Skibruch oder Diebstahl, und wer übernimmt im Falle eines Falles die Kosten einer Hubschrauberbergung? Hier bietet *DSV aktiv* maßgeschneiderte Versicherungspakete für nahezu alle Wintersportler an. Nähere Informationen sind im Internet unter [www.ski-online.de/DSVaktiv](http://www.ski-online.de/DSVaktiv) zu finden.

Informationen zu diesem Thema finden Sie auf unserem Presseserver:  
Link: [www.ski-online.de/presse](http://www.ski-online.de/presse) – Zugang: presse/presse  
Pfad Zielordner: DSV\_Freizeitsport/02\_Themenfelder/  
02\_02\_Service Tipps und Empfehlungen/02\_02\_04\_Perfekter Skitag

## Überblick

Zu folgenden Skisportthemen erhalten Sie ausführliche Informationen (Fotos, Texte) über den DSV-Presseserver:

- Sicherheit im Skisport
- Service
- Ausrüstung
- Umwelt- & Naturschutz
- Skigeschichte
- Skitouren & Hochgebirge
- Sport & Schule
- DSV nordic aktiv
- DSV-Skiversicherungen
- Rechtswesen
- Ausbildung
- Sportmedizin
- Seniorensport
- DSV-Wettkampfserien
- Skisport mit Behinderung