

SICHER IST SICHER...

10 Tipps für einen sicheren Skiurlaub

1. Die Reisevorbereitung

- Sein Equipment checken
- Eine **Reisepackliste** erstellen
- **Auto** nochmal kontrollieren

Der **Skiurlaub** soll gut geplant sein damit man dann auch vor Ort abschalten und sich **erholen** kann. Eine **Reisepackliste** hilft dabei nichts zu vergessen. Die Klassiker wie etwa das Ladekabel fürs Smartphone, eine **Reiseapotheke** mit Schmerzmitteln, Hygieneartikel, eine wärmende **Ski-Unterwäsche** sollen auf der Liste ganz oben stehen. Nehmen sie sich Zeit für die **Vorbereitung. Ski Ausrüstung** aller Mitreisenden müssen auf ihre **Funktion** hin kontrolliert werden. Muss noch etwas gekauft werden, sind alle **Dokumente** aktuell? **Autofahrer** sollten ihren PKW genau prüfen. Denken Sie an den **Reifendruck** und an funktionierende **Schneeketten**. Üben Sie zuhause das Anlegen der Schneeketten. Im Ernstfall sind sie froh darüber. Wenn sie einen Dachgepäckträger haben prüfen sie nochmal ob alles festsitzt.

2. Der Versicherungsschutz

- Eine **Auslandsrankenversicherung** abschließen
- Eine Versicherung für **Reiserücktritt** oder **-abbruch**
- Eine Versicherung bei **Materialbruch** und **Ski-Diebstahl**

Skifahren mit hochwertigen **Sportgeräten** braucht definitiv eine private Absicherung. Versicherung steigen bei einem Schaden im Ausland oftmals aus und daher ist die **Auslandrankenversicherung** wichtig. Achten Sie beim **Reisepaket** darauf, dadurch ist dann auch eine ambulante und stationäre Behandlung oder ein Rücktransport abgedeckt. Versicherungen gegen **Materialbruch**, einen **Skidiebstahl** sowie Reiserücktritt oder **-Abbruch Versicherung** sollten abgeschlossen werden.

3. Die eigene Fitness und die Selbsteinschätzung

- Immer **rücksichtsvoll Skifahren**
- Vorab schon sportliche **Kondition** aufbauen
- **Dehnübungen** machen

Skiunfälle passieren oft aufgrund fehlender oder mangelnder **Kondition** des **Skifahrers**. Es ist daher sinnvoll, sich schon frühzeitig mit speziellen **Ski Übungen** vorzubereiten. Auch während des **Urlaubs** sollten sie an ihr eigenes **Können** denken. Gehen Sie es langsam an und überfordern sie sich nicht gleich am Anfang. Die **Euphorie** und die **Vorfreude** lässt uns **Situationen** falsch einschätzen. Jeder **Skiurlaub** ist anders. Beugen Sie Ermüdungserscheinungen vor und verlassen die **Piste** auch mal früher und machen sie eine **Pause**.

4. Sicherheit im Gelände

- **Lawinen-Bericht** kontrollieren und verstehen
- **Lawinen-Ausrüstung** ins Gepäck
- **Respekt** vor der **Natur** bewahren

Geländekenntnis, Lawinen-Ausrüstung, Respekt – das sind die Schlagworte, die sich jeder **Skifahrer** einprägen und auch ernstnehmen sollte. **Freies Gelände** bedarf viel Know How und **Erfahrung**. Der aktuelle **Lawinenbericht** ist vor jeder **Geländefahrt** genau zu prüfen. Mit im Gepäck muss ein **LVS-Gerät**, eine **Schaufel** und eine **Sonde** sein. Der Gebrauch muss vorab erlernt werden und man muss sich sicher in der **Anwendung** sein. Wichtig ist auch **Respekt** vor der **Natur**. **Bäume** beschädigen oder **Tiere** verschrecken sind absolut verboten. Sicheres **Gelände** Fahren wird in speziellen Kursen gelehrt und die **Lawinenverschütteten-Suche** kann in vielen **Skigebieten** in abgesteckten **Lawinensuchfeldern** geprobt werden.

5. Helmpflicht

- **Skihelm** und **Brille** passend zueinander einstellen
- Österreich: **Helmpflicht** für Jugendliche bis 15 Jahren
- Italien: **Helmpflicht** für Jugendliche bis 14 Jahren

Der **Skihelm** gehört zur **Ausrüstung** wie Stöcke oder Handschuhe. Die **Ausrüstung** trägt, neben der körperlichen Konstitution, einen wichtigen Beitrag zu einem **sicheren Skiurlaub** bei. Ein Skihelm und eine Skibrille gehören daher ins **Ski-Gepäck**. In den Skiländern **Österreich** und **Italien** gibt es für **Jugendliche** eine **Helmpflicht**. **Erwachsenen** wird das Tragen aber auch sehr **empfohlen**. Der Helm ist nicht nur ein **Schutz** bei möglichen Unfällen, sondern schützt den **Körper** noch dazu vorm kalt werden. Wir verlieren die meiste Wärme über den Kopf. **Helme** sind nicht zweckmäßiger Kopfschutz, sondern können auch stylish viel bieten.

6. Sicheres Material

- Regelmäßiger **Ski-Service**
- **Z-Wert (*)** prüfen und **Bindung** einstellen lassen
- **Skischuhe** sollten nicht zu alt sein, da das Material mit den Jahren brechen kann

Funktionierendes Material und guter **Skiservice** unterstützen die sichere Abfahrt. Fast jeder fünfte **Skiunfall** geht auf eine fehlerhafte **Ausrüstung** zurückzuführen. Der **Materialcheck** sollte also zu den wichtigsten Vorbereitungen vor bzw. während des **Skiurlaubs** gehören. Mindestens einmal pro Jahr sollten die **Skier** und sonstige Ausrüstung einem **Service** unterzogen werden. **Kantenschleifen** und **Wachsen** ist schnell und einfach umsetzbar und machen die **Skier** langlebig und die **Kontrolle** über den **Ski** wird erheblich verbessert. (*) Der **Z-Wert** ist der Auslösewert, bei dem sich die **Bindungen** der Ski öffnen sollen.

7. Den eigenen Körper schützen

- **Rückenprotektor**
- Hand- und Gelenkschoner

Um sich optimal zu schützen, empfiehlt sich das Tragen eines **Rückenprotektors**. Auch hier entscheidend ist die **Passform**. Der Protektor muss die gesamte **Wirbelsäule** bis zum **Steißbein** abdecken. Für **Skifahrer**, die im Tiefschnee fahren, ist das Tragen eines Rückenprotektors auf alle Fälle empfehlenswert. Aber auch Hand- und Gelenkschoner sind sinnvoll. Auch immer mehr **Skifahrer** tragen **Rückenschutz**, um sich gegen unerwartete **Zusammenstöße** und Stürze zu schützen.

8. Der Alkoholkonsum

- Angetrunken **Skifahren** ist ein absolutes No Go! dumm
- Après-Ski **nur** im Tal feiern

Wie beim **Autofahren** gilt, dass **verantwortungsbewusstes** Fahren und Alkoholkonsum sich ausschließen. Man soll das so klar benennen, da betrunkene **Après-Ski-Fahrten** dramatische Folgen haben können, daher hat man betrunken nichts auf der Piste zu suchen. **Reaktion** und **Koordination** sind beeinträchtigt und sie gefährden nicht nur sich, sondern alle anderen **Skifahrer**. Alkohol ist auf den **Skihütten** allgegenwärtig aber der intensive Alkoholgenuss muss unbedingt vermieden werden. Es gibt genügend Möglichkeiten sich im **Tal** genüsslich bei einem **guten Essen** einen guten **Tropfen** zu genehmigen.

9. Der Pistennotruf - Unbedingt die Nummer im Handy vorab schon speichern.

- 140 in Österreich
- 118 in Italien
- 112 in Deutschland
- 1414 in der Schweiz

10. zu guter Letzt - Die FIS-Pistenregeln

Jeder **Skifahrer** soll die **10 wichtigen Verhaltensregeln** auf der Piste einhalten. Ursachen für **Unfälle** sind sehr vielfältig und oftmals, neben eigenem **Verschulden**, auch auf das **Fehlverhalten** anderer zurückzuführen. Die **Fédération Internationale de Ski (FIS)** entwickelte aus diesem Grund zehn **Regeln**, die mehr **Sicherheit** im **Skurlaub** beisteuern. Sie gelten als **Verhaltenskodex**. Jeder **Skifahrer** sollte diese Regeln kennen und befolgen.