

Skifahren mit Sicherheit

Düsseldorf, 20.12.2010

Skifahren ist cool, macht Spaß und liegt voll im Trend! Die Stars des FIS World Cup faszinieren ein Millionenpublikum. Unvorstellbar, dass Maria Riesch oder Felix Neureuther ohne Sturzhelm an den Start gingen. Die meisten Hobby-Abfahrer und ungeübten Skitouristen sind da weit weniger vorsichtig. ARAG Experten geben wichtige Sicherheitshinweise, damit der Skilurlaub nicht im Krankenhaus endet.



ARAG Versicherungen
ARAG Platz 1
40472 Düsseldorf

Brigitta Mehring
Konzernkommunikation
Fachpresse / Kunden PR

Telefon: 02 11 / 9 63-25 60
Fax: 02 11 / 9 63-20 25
E-Mail:
brigitta.mehring@ARAG.de
Internet: <http://www.ARAG.de>

- **Helme können Leben retten**

Das wird kein Sicherheitsexperte bestreiten! Unabhängig von der aktuell intensiv geführten Diskussion über eine generelle Helmpflicht raten ARAG Experten, die seit vielen Jahren eng mit dem Deutschen Skiverband (DSV) und der Arbeitsgemeinschaft Sicherheit im Sport (ASiS) kooperieren, zum Tragen von Helmen auf der Piste. Nicht nur für Kinder und Jugendliche, für die in Italien schon seit 2005 eine Helmpflicht beim Skifahren besteht, sondern für alle Skifahrer sollte der Helm ein selbstverständlicher Teil der Ausrüstung sein. Denn obwohl die Zahl der Skiunfälle vor allem durch die technisch verbesserte Ausrüstung, z.B. Carvingski, Skibindungen und persönliche Schutzausrüstung (PSA), seit den 90er Jahren stetig zurück geht, kann das Helmtreten helfen, die Schwere und Zahl der auftretenden Kopfverletzungen zu reduzieren.

- **Rückenprotektoren**

Neben Kopfverletzungen können auch Verletzungen der Wirbelsäule langfristige Gesundheitseinschränkungen zur Folge haben. Einen guten Schutz bieten in solchen Fällen Rückenprotektoren, die immer mehr Skifahrer und Snowboarder unter dem Anorak tragen. Die Protektoren schützen sowohl vor schweren Rückenverletzungen als auch vor Rippenbrüchen.

- **Vorbeugen ist besser**

Skifahren verlangt einige Fähigkeiten, die im Alltag nur unzulänglich trainiert werden. Daher raten ARAG Experten allen Skilurläufern, sich das ganze Jahr über mit Sportarten wie z.B. Jogging, Fahrradfahren, Schwimmen oder Inline-Skating fit zu halten. Spätestens einige Wochen vor der Skisaison sollten mit spezieller Skigymnastik bestimmte Muskulaturgruppen wie Gesäß-, Oberschenkel-, Waden- und Hüftmuskulatur ganz gezielt auf die ungewohnte Belastung bei der Abfahrt vorbereitet werden. Vor Ort sollten Winterurlauber sich nicht gleich am ersten Tag auspowern; zwei kürzere Streckeneinheiten über den Tag verteilt sind besser, als den ganzen Tag durchzufahren. Nach spätestens drei Tagen sollten Skilurlauber einen Ruhetag einlegen, da muskuläre Übermüdung zu Koordinationsproblemen führen und dadurch Unfälle verursachen kann.

- **Ausrüstung checken**

ARAG Experten raten auch die Ausrüstung vor dem Skilurlaub einem Fitnessstest zu unterziehen. Die Bindungseinstellung der Skier sollte jährlich vom Fachmann überprüft werden. Auch sollten Belag und die Stahlkantenschärfe untersucht und wenn nötig in Stand gesetzt werden. Die Sohle der Skischuhe darf nicht abgelaufen oder verschlissen sein, und bei Kindern muss zudem die Größe des Schuhs kontrolliert werden. Auch dem Skistock gebührt eine gewisse Aufmerksamkeit: Überprüft werden sollte, ob Stockspitze, Griffe und Schlaufen in Ordnung sind. Zu einer angemessenen Skikleidung gehören Mütze, Helm, Handschuhe, Sonnencreme sowie die wind- und wasserfeste Oberbekleidung. Weitere Hinweise zur Sicherheit auf der Piste findet man in zwei Broschüren, die unter www.arag-sport.de kostenlos angefordert werden können.

- **Sicher mit Durchblick**

Der richtige Durchblick - also gutes Sehen - ist eine wesentliche Voraussetzung für eine sichere und erfolgreiche Abfahrt, denn laut Auswertungsstelle für Skiunfälle der ARAG Sportversicherung gehen ca. 80 Prozent aller Unfälle ohne Fremdverschulden auf das Konto von Seh- und Wahrnehmungsfehlern. Daher raten ARAG Experten fehsichtigen Skifahrern, immer eine Sehhilfe einzusetzen. Kontaktlinsen kombiniert mit einer Skibrille sind beispielsweise ein optimaler Schutz vor möglichen Gefahren auf der Piste. Übrigens: Auch für Normalsichtige sollte die Skibrille zum obligatorischen Outfit gehören. Mit ihren bruchsicheren Scheiben schützt sie vor Fahrtwind, UV-Strahlen und gefährlichen Blendungen. Mehr Informationen zum Thema gutes Sehen im Sport findet sich unter www.sehenimспорт.de.

- **Pistenrowdys müssen haften**

Wer sich auf Skipisten rüpelhaft verhält muss für die Folgen geradestehen. Das entschied das Landgericht Coburg im Streitfall zwischen einer Skiläuferin und einem Snowboarder (LG Coburg, Az.: 14 O 462/06). Bei einem Zusammenstoß der beiden stürzte die Frau und brach sich dabei ein Bein, Rippen und ein Handgelenk. Während der Snowboarder jegliche Schuld von sich wies, hielt die Skifahrerin diesen für den alleinigen Unfallverursacher und forderte von ihm 10.000 Euro Schmerzensgeld. Das Gericht entsprach dem Antrag teilweise und verurteilte den Snowboardfahrer zur Zahlung von 4.800 Euro. Die Richter beriefen sich auf die Regeln des Internationalen Ski-Verbandes (FIS), die u.a. das Gebot des kontrollierten Fahrens zugrunde legen. Da auch für die Frau nicht festgestellt werden konnte, dass sie sich an diese Vorgaben gehalten hat, wurde ihr eine Mitschuld angelastet, erläutern die ARAG Experten und verweisen nochmals auf die FIS-Verhaltensregeln für Skifahrer und Snowboarder.

- **Gut versichert im Wintersport**

Gemeinsam mit der ARAG bietet der DSV seinen Mitgliedern Versicherungspakete, die genau auf die Bedürfnisse von Skifahrern abgestimmt sind. Diese beinhalten sowohl eine Unfall- und Haftpflichtversicherung, als auch Rechtsschutz und Versicherungsschutz bei Skibruch/Skidiebstahl. Informationen finden sich unter www.arag-sport.de/de/ski.

Aufsichtsratsvorsitzender:
Gerd Peskes
Vorstand:
Dr. Paul Otto Falßbender (Vors.),
Dr. Johannes Kathan, Werner Nicoll,
Hanno Petersen, Dr. Joerg Schwarze
Sitz und Registergericht:
Düsseldorf, HRB 1371
USt-ID-Nr.: DE 119 355 995