

# Vorbeugen ist besser

## Skifahrer und Ausrüstung fit halten

Düsseldorf, 12.12.2011

Skifahren verlangt einige Fähigkeiten, die im Alltag nur unzulänglich trainiert werden. Daher raten ARAG Experten allen Skiurlaubern, sich das ganze Jahr über mit Sportarten wie z.B. Jogging, Fahrradfahren, Schwimmen oder Inline-Skating fit zu halten.

Spätestens einige Wochen vor dem Skiurlaub 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 Skiurlauber einen Ruhetag einlegen, da muskuläre Übermüdung zu Koordinationsproblemen führen und dadurch Unfälle verursachen kann. ARAG Experten raten aber auch die Ausrüstung vor dem Skiurlaub 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 finden Sie in einer Broschüre, die Sie unter [www.arag-sport.de](http://www.arag-sport.de) kostenlos anfordern können.



**ARAG SE**  
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](mailto:brigitta.mehring@ARAG.de)  
Internet: <http://www.ARAG.de>

Aufsichtsratsvorsitzender:  
Gerd Peskes  
Vorstand:  
Dr. Paul-Otto Faßbender (Vors.),  
Dr. Johannes Kathan, Werner Nicoll,  
Hanno Petersen, Dr. Joerg Schwarze  
Sitz und Registergericht:  
Düsseldorf, HRB 66846  
USt-ID-Nr.: DE 119 355 995