

# Sicher Schifahren

---

## Unfallrisiko senken

90 Prozent der Verletzungen auf den Pisten sind die Folge von Einzelstürzen. Eine sehr häufige Unfallursache ist eine nicht korrekt eingestellte Skibindung. Ob Skifahrer oder Snowboarder: Jeder kann für seine Sicherheit selbst am meisten tun. Tempo, Taktik und Technik muss die Devise sein. Wer sie beachtet, senkt das Unfallrisiko gewaltig.

## Eine Frage der Einstellung!

Fast jeder zweite Skifahrer ist mit einer falsch eingestellten Skibindung unterwegs. So wie jedes Auto zumindest einmal pro Jahr einer Wartung bedarf, so ist es auch mit der Skibindung. Ein Check vom Fachmann mit einem elektronischen Kontrollgerät bringt Sicherheit. Die teuerste Bindung kann nicht vor Verletzungen schützen, wenn sie falsch eingestellt ist, der Auslösemechanismus Mängel aufweist.

Scharfe Kanten, eine glatte Lauffläche und das richtige Wachs bringen besseren Halt auf Eis und hartem Schnee. Fest sitzende Schuhe ohne abgetretene oder eisige Sohle bilden eine Einheit, die aktives Steuern der Ski erleichtern und eine rechtzeitige Auslösung der Bindung gewährleisten. Handschuhe und eine Kopfbedeckung vervollständigen die Ausrüstung. Sie halten nicht nur warm, sie schützen auch bei Stürzen vor Schnittverletzungen und Schürfwunden. Je höher das Tempo, umso kleiner wird das Blickfeld. Auf stark befahrenen Pisten, bei Pistenkreuzungen, an besonders belebten Stellen, wie Liftstationen und Skihütten, ist es wichtig, rechtzeitig bremsen zu können. Wählen Sie Ihre Geschwindigkeit so, dass Sie auch bei Fehlern anderer rechtzeitig ausweichen oder stehen bleiben können. Achten Sie darauf, dass Ihnen genügend Sturzraum zur Verfügung steht und halten Sie Abstand zu Pistenabsperungen, Steinen, Bäumen und anderen Skifahrern.

Wenn Sie müde sind, beenden Sie Ihren Tag auf der Piste. Sie müssen die Liftkarte nicht um jeden Preis ausnützen. Und beim "Einkehrschwung" sollten Sie bedenken: Alkohol verringert das Reaktionsvermögen beträchtlich. Schnaps, Glühwein und Jagatee gehören zum Après-Ski.

## 10 Gebote für die Piste

Der Internationale Skiverband (FIS) hat zehn Verhaltensregeln zusammengestellt. Sie sind Grundvoraussetzung für ein Miteinander auf den Pisten. Bei Gericht werden sie in die Urteilsfindung einbezogen.

1.	Niemand gefährden oder schädigen.
2.	Fahrweise und Geschwindigkeit dem Können und den Verhältnissen anpassen (Fahren auf Sicht).
3.	Fahrlinie der vorderen Skifahrer respektieren.
4.	Überholen nur mit genügend Abstand.

<b>5.</b>	<b>Vor dem Anfahren und beim Queren Blick nach oben. (Wichtig: Diese Regel räumt aber dem von oben kommenden Skifahrer kein Vorrangsrecht ein!)</b>
<b>6.</b>	<b>Anhalten nur am Pistenrand oder an übersichtlichen Stellen.</b>
<b>7.</b>	<b>Auf- und Abstieg nur am Pistenrand.</b>
<b>8.</b>	<b>Markierungen und Signale beachten.</b>
<b>9.</b>	<b>Hilfe leisten, Rettungsdienst alarmieren.</b>
<b>10.</b>	<b>Als Unfallbeteiligter oder Zeuge Personalien angeben.</b>