

## Fit für die Piste



© shutterstock.com/Oksana Trautwein

**Ein atemberaubendes Panorama und das unbeschreibliche Gefühl, den Fliehkräften zu trotzen, führt viele Sportbegeisterte jährlich auf Österreichs Pisten. Um dabei mögliche Verletzungen vorzubeugen, sollte man sich dementsprechend darauf vorbereiten und die allgemein gültigen Verhaltensregeln beachten.**

Der Freizeitskilauf bereitet Freude, steigert das psychische Wohlbefinden und hat eine gesundheitsfördernde Wirkung (Müller, Gimpl, Pötzelsberger, Finkenzeller, Scheiber, 2011). Jedoch birgt das Skifahren, wie auch andere Sportarten ein Unfallrisiko, wobei der Schweregrad der Verletzungen bei Skisportunfällen meist jedoch leider sehr hoch ist (KFV, 2019).

### **Auf die Vorbereitung kommt es an**

Das Ski- und Snowboardfahren sind komplexe und vielschichtige Sportarten mit hohen technischen und konditionellen Anforderungen. Der rutschige Untergrund, die wechselnden Schnee-, Witterungs- und Sichtverhältnisse, die körperliche Belastung während der Abfahrten sowie die Gefahr von Kollisionen mit anderen Wintersportlerinnen und Wintersportlern stellen besondere Herausforderungen dar. Bereiten Sie sich daher dementsprechend darauf vor, denn Fitness ist die beste Verletzungsprophylaxe.

Moderates Ausdauertraining, Kräftigung der Bein-, Gesäß- und Rumpfmuskulatur sowie die Schulung der Balance und der Gleichgewichtsfähigkeit - um jederzeit schnell und sicher auf unvorhergesehene Situationen reagieren zu können - sollten dabei im Vordergrund stehen. Neben den allgemein positiven Auswirkungen von sportlichem Training auf die Gesundheit erhöht sich durch die verbesserte Kondition auch das Skivergnügen und man ermüdet nicht so schnell.

### **Mit gepflegtem und passendem Material macht's noch mehr Spaß**

Machen Sie auch Ihr Material „winterfit“. Kontrollieren Sie Ihre Ski- und Snowboardausrüstung, bevor es wieder auf die Piste geht und gönnen Sie Ihren Brettern gegebenenfalls ein Kanten-, Belags- und Bindungsservice. Neben der erhöhten Sicherheit verbessern sich auch die Fahreigenschaften Ihrer Skier oder Ihres Snowboards wesentlich. Die Ski drehen leichter, steuern stabiler und lassen sich dadurch deutlich kraftsparender fahren.

Berücksichtigen Sie bei einer Neuanschaffung einer Skiausrüstung Ihr Fahrkönnen und Ihre konditionellen Voraussetzungen. Wählen Sie aus einer Vielzahl von Möglichkeiten (Racecarver, Allroundcarver, Ladycarver, Freerideski, Tiprocker, Tailrocker, etc.), und lassen Sie sich Ihren Ansprüchen, Wünschen und vor allem Ihrem Fahrkönnen entsprechend beraten. Achten Sie ganz besonders auf passende, bequeme und den aktuellen Standards entsprechende Skischuhe. Ski- und Snowboardschuhe sind die Verbindung zwischen der Wintersportlerin und dem Wintersportler und dem Ski sowie dem Snowboard. Sie sind für eine exakte und zeitnahe Kraftübertragung verantwortlich. Schuhe mit abgelaufener (runder) Sohle beeinträchtigen überdies die sachgemäße Wirkungsweise von Sicherheitsskibindungen und stellen dadurch ein erhebliches Unfallrisiko dar. Ein Helm, der vor möglichen Kopfverletzungen und vor Kälte schützt, ist mittlerweile Standard und gehört zur „Etikette“ im Ski- und Snowboardsport.

### Tipps zur Gestaltung des Skitages

Bevor Sie den Skitag starten, sollten Sie Ihren Körper mit Aufwärmübungen, wie beispielsweise Kniebeugen, Mobilisationsübungen für die Gelenke sowie Lockerungs- und Dehnungsübungen der Muskulatur, auf Temperatur bringen. Wählen Sie zu Beginn einfache Pisten und schwingen Sie sich in gemütlichem Tempo ein. Aufgrund von Witterungsverhältnissen, wie starker Sonneneinstrahlung, Nebel oder Kälte und der Höhenlage im hochalpinen Raum, können zusätzlich Mehrbelastungen entstehen. Achten Sie daher auf ausreichende Pausengestaltung, um tageszeitliche Ermüdungserscheinungen abzuschwächen. Die Mehrzahl der Unfälle passiert am Nachmittag, wenn die Pistenverhältnisse zunehmend schlechter werden und die Kräfte der Wintersportlerinnen und Wintersportler nachlassen. Verzichten Sie, wie auch im Straßenverkehr, auf Alkohol. Für ungeübte Skifahrerinnen und Skifahrer sowie Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteiger, die mehr Sicherheit erlangen und die Technik verbessern wollen, empfiehlt sich ein Besuch in der Skischule.

Die Grundlage für einen sicheren, unfallfreien und freudvollen Wintertag auf Österreichs Skipisten bilden die [10 FIS Verhaltensregeln](#).