

## „Ski heil“

Auf Österreichs Skipisten sind jährlich fast 8 Millionen Skifahrer unterwegs. Mehr als die Hälfte davon sind Gäste aus dem Ausland. Für ca. 45.000 Pistenfans endet das Vergnügen mit Verletzungen. Für viele Menschen kommt allerdings jede Hilfe zu spät.

Mit Abstand die meisten Unfälle passieren am ersten Skitag wegen zu hohem Tempo, mangelnder Fitness und Übung sowie schlecht eingestellter Bindung. „Gipshax´n“ und Oberkörperverletzungen halten sich so ziemlich die Wage. Beim Snowboarden betreffen vier Fünftel aller Verletzungen den Oberkörper.

Für einen unfallfreien Skiurlaub einige Tipps:

- ◆ Bindung von einem Fachmann einstellen lassen
- ◆ Richtig eingestellte Bindung, gewarteter Schi und fest sitzende Schuhe ohne abgetretener oder eisiger Sohle bilden eine Einheit
- ◆ Handschuhe und Kopfbedeckung halten nicht nur warm, sondern schützen auch bei Stürzen vor Schnittverletzungen und Schürfwunden
- ◆ Vorbereitung durch Sport und Skigymnastik auf die Wintersaison
- ◆ Aufgewärmte Muskeln schützen vor Verletzungen
- ◆ Kontrollierte Geschwindigkeit, damit auch bei Fehlern anderer rechtzeitig ausgewichen werden kann
- ◆ Vorsichtiger sein, als es nötig erscheint.

Tipps für Skifahrer:

- Kaufen Sie Skischuhe, die beim festem Schließen nicht schmerzen
- Schuhe beim Fahren fest schließen
- Beim Bindungskauf und der Bindungseinstellung keine beschönigenden Angaben - eher geringere Fahrpraxis und höheres Körpergewicht

Tipps für Snowboarder:

- Keinesfalls Skischuhe verwenden; Anfänger tun sich mit guten Soft-Boots meist leichter
- Spezialhandschuhe mit Polsterung und Gelenkstütze verwenden
- Lernen sie das richtige Stürzen - „Rollieren“ - Fäuste formen, Arme einziehen und über Schulter und Rücken abrollen