

- 1. Rücksichtnahme auf die Anderen:** Gefährden Sie niemanden
- 2. Beherrschung der Geschwindigkeit und der Fahrweise:** Geschwindigkeit und Fahrweise sollten Ihrem Können und den Gelände-, Schnee- und Witterungsverhältnissen sowie der Dichte auf der Piste entsprechen
- 3. Wahl der Fahrspur:** Respektieren Sie die Fahrspur der anderen
- 4. Überholen:** Überholen Sie nur mit genügend Abstand und achten Sie darauf, dass Sie dem Überholten noch genügend Raum lassen
- 5. Einfahren, Anfahren und hangaufwärts Fahren:** Vergewissern Sie sich vor dem Einfahren in eine Piste, vor dem Anfahren und vor Schwüngen hangaufwärts mit einem Rundumblick
- 6. Anhalten:** Halten Sie nur am Pistenrand oder an übersichtlichen Stellen
- 7. Aufstieg und Abstieg:** Steigen Sie nur am Pistenrand auf oder ab
- 8. Beachten der Zeichen:** Beachten Sie die Markierungen und Signale.
- 9. Hilfeleistung:** Wenn sich ein Unfall ereignet, leisten Sie Hilfe und alarmieren Sie den Rettungsdienst
- 10. Ausweispflicht:** Geben Sie als Unfallbeteiligter oder Zeuge Ihre Personalien an



Ausrüstungs-Check: Mit Sicherheit Spaß auf der Piste



Viel Vergnügen mit der richtigen Ausrüstung

Startklar auf der Piste

Der Spaß im Schnee wird mit dem passenden Equipment noch maximiert. Zu warme oder unpassende Kleidung, die die Bewegungsfreiheit einschränkt, kann dem ungetrübten Fahrspaß einen Strich durch die Rechnung machen. Die entsprechende Schutzausrüstung steigert die Sicherheit zum eigenen Vorteil.

Besonders bei Kindern gilt: Die Bekleidung sollte richtig passen – flatternde Teile (Schal, Kordeln, etc.) sind zu vermeiden, da sie damit hängen bleiben könnten.

Von Fuß bis Kopf – Worauf kommt es bei der Ausrüstung an?

Ski/Board

Gut präparierte Ski und Boards fördern das Fahrkönnen und die Sicherheit.



Für Anfänger sollten die Ski/ das Board idealerweise Brust- bis Schulterhöhe haben.

Bindung

Eine richtig eingestellte Sicherheitsbindung ist selbstverständlich. Die Einstellwerte ändern sich durch Wachstum, Gewichtszunahme, neue Skischuhe und Fortschritte im Fahrkönnen.



Bei Kindern muss sie mindestens jedes Jahr neu eingestellt werden.

Skischuh/ Snowboard-Boots

Der Skischuh muss fest am Fuß sitzen und sollte natürlich bequem sein. Schlecht sitzende Skischuhe/Boots sind ein Sicherheitsrisiko, da die Kraftübertragung zwischen Fuß, Schuh und Bindung nicht optimal funktioniert.



Kinder müssen ihre Skischuhe selber schließen können und die Sohlen sollten rutschfest sein, vor allem im Zehen- und Fersenbereich, um Halt in der Bindung zu gewährleisten.

Skistöcke

Die Formel für die ideale Länge der Skistöcke lautet:
Körpergröße x 0,71 = Skistock-Länge

Handschuhe, Handgelenksschutz

Handschuhe schützen Skifahrer vor Kälte und Abschürfungen im Fall eines Sturzes.

Ein Handgelenksschutz ist besonders für Snowboarder zu empfehlen, um Verletzungen zu vermeiden. Der Handgelenksschutz und Fingerhandschuh dämpft Stürze und das Stabilisierungselement kann Überstreckungen des Handgelenks verhindern.

Rückenprotektor

Rückenprotektoren bieten Skifahrern und Snowboardern Schutz bei Unfällen oder Zusammenstoßen. Der Protektor muss perfekt auf dem Rücken sitzen und die komplette Wirbelsäule sowie Schulter- und Lendenbereich abdecken. Bei der Anprobe Oberkörper beugen, beugen und drehen, um zu prüfen, ob der Protektor

fest sitzt und die Bewegungsfreiheit nicht eingeschränkt wird.



Beim Kauf die eigene Ski/Snowboard-Jacke darüber anprobieren, damit es darunter nicht zu eng wird.

Ski/Snowboard-Brille

Die Schneebrille muss ausreichend Schutz gegen UV-Licht, Schnee und Fahrtwind bieten sowie splitterfest sein.



Brillenträger sollten beim Helm- und Skibrillen-Kauf auch immer ihre Brille mitnehmen. Alternativen: optische Einsätze für Skibrillen; optische Ski- oder auch Sport-Brillen bzw. Kontaktlinsen

Helm

Ein normgerechter Helm (ÖNORM EN 1077) **muss gut sitzen** und auch am Kopf bleiben, wenn der Riemen offen ist, und man sich nach vorne neigt. Natürlich sollte sich der Helm auch gut anfühlen und dem Träger gefallen. Helm und Skibrille sollten aufeinander abgestimmt sein.



Für Kinder sind auch Helmmodelle mit einem Kinnbügel, der auch die Mundpartie schützt, erhältlich.