



## 1. Bindungseinstellung und Skiservice

---

Bei der Bindungseinstellung gilt das Motto „Fachmann statt Eigenexperimente“. Wer selber herumschraubt spielt mit der eigenen Gesundheit, denn Skibindungen können in zwei Fällen selbst zur Gefahrenquelle werden. Wenn sie bei einem Sturz nicht auslösen, also zu hart eingestellt sind. Der lange Hebel des Skis verhindert die Sturzbewegung und es kommt zu den typischen Skiverletzungen von Knie, Unterschenkel und Fuß. Wenn sie zu früh auslösen, also zu weich eingestellt sind. Hier kommt es zu den atypischen Skiverletzungen, da sich der Schuh vom Ski während der normalen Fahrt löst. Durch den Aufprall auf der Piste oder durch Kollisionen kann es zu Verletzungen im Oberkörperbereich kommen.

Seit 01. Jänner 2007 werden die Bindungen nach der neuen ÖNORM ISO 11088 eingestellt. Jede Bindung die verkauft oder eingestellt wird, muss verpflichtend mit einem elektronischen Drehmomentmessgerät überprüft werden. Das Gerät simuliert einen Sturz und misst die Drehkräfte, die zwischen Schuh und Ski wirken. Dadurch können die Monteure die Bindung optimal für den einzelnen Wintersportler einstellen. Voraussetzung für diesen positiven Aspekt zur eigenen Sicherheit ist aber, dass der Wintersportler seinen Ski überhaupt zur Einstellung in den Fachhandel bringt. Belohnt wird man beim Skitag, denn mit dem zusätzlichen Skiservice wirkt sich der Gang ins Fachgeschäft auch positiv auf den eigenen Fahrspaß aus.

## 2. Wintersporthelm

---

Der Helm dämpft zum einen Stöße und mildert die punktuelle Belastung des Schädels beim Aufprall auf harte Gegenstände, Böden oder scharfe Kanten. Zum anderen schützt der Helm vor Schnittverletzungen und Abschürfungen beim Schlag mit einer Skikante oder bei Kollisionen.

### Tipps beim Helmkauf

- Ein Wintersporthelm muss die Sicherheitsanforderungen der europäischen Norm EN 1077 erfüllen.
- Auf die Passform achten – Kopfform und Helm müssen zusammenpassen! Der Helm muss gut sitzen, darf aber nicht drücken. Faustformel für den passablen Sitz: Helm aufsetzen, Kinnband nicht schließen, Kopf schütteln: Der Helm darf nicht drücken, aber auch nicht wackeln.
- Der Helm muss auch mit einer Ski- oder Sonnenbrille bequem zu tragen sein, daher Brillen beim Helmkauf mitnehmen. Bewährt hat sich auf der Rückseite des Helmes eine Stoffschleife für den sicheren Sitz des Skibrillenbandes.
- Der Kinnriemen soll ca. 2 cm breit und fest mit der Helmschale verbunden sein. Gepolsterte Riemen scheuern beim Fahren nicht auf der Haut. Verschlüsse und Riemenbefestigung dürfen nicht auf Ohren, Hals oder Wangen drücken. Der Verschlussmechanismus eines guten Kinnriemens ist leichtgängig, größenverstellbar und mit einem Schnappverschluss ausgestattet.

- Ein guter Schihelm bedeckt den gesamten Kopf, lässt aber Nackenfreiheit für Hockefahrten. Schläfen und Ohrenbereich sind unter dem Helm, Löcher sorgen für den Hörkontakt zur Umwelt.
- Eine glatte Helmoberfläche verhindert, dass der Kopf beim Sturz abrupt abgebremst wird.
- Der Helm mit einer auffälligen Farbe macht den Wintersportler sichtbarer.
- Bei der Anschaffung eines Kinderhelms daran denken, dass das Kind Spaß an seinem Helm haben soll! Lassen Sie beim Kauf Ihr Kind deshalb mitentscheiden z.B. was das Design oder die Farbe des Helmes betrifft.

### Erhebung Tragequote

In der Wintersaison 2005/06 wurde in 4 Vorarlberger Skigebieten die Tragequote Wintersporthelm erhoben. 6.460 Beobachtungen fanden statt. Bei Kindern und Jugendlichen ist die Ausrüstungsmoral am besten, wobei hier die Skifahrer „die Nase vorn“ haben. Bei den Erwachsenen zeigt sich ein anderes Bild. Hier sind die Snowboarder Vorreiter und tragen eher einen Kopfschutz als Skifahrer.

Altersgruppe	Skifahrer		Snowboarder	
	ohne Helm	mit Helm	ohne Helm	mit Helm
bis 6 Jahre	3%	97%	53%	47%
6 bis 15 Jahre	42%	58%	66%	34%
älter 15 Jahre	90%	10%	77%	23%

Quelle: Initiative Sichere Gemeinden, Zählung Wintersaison 2005/06

## 3. Rückenprotector

Die Protectoren liegen mittlerweile voll im Trend. Gerade durch die jüngere Generation, die sich im Park und im freien Gelände aufhält, haben sich die Protectoren vermehrt verbreitet. Auf der präparierten Piste schützt der Protector ebenfalls. Bei Stürzen durch Fahrfehler oder bei Kollisionen aufgrund von Missverständnissen. Der Aufbau der Protectoren besteht meist aus einer harten Schale und einer dämpfenden Polsterung. Ziel ist es, die beim Aufprall entstehende Energie gleichmäßig auf die gesamte Schutzfläche zu verteilen. So kann ein Großteil der einwirkenden Kraft absorbiert werden. Protectoren bieten Schutz, Stabilität und Wärme!