

Stuttgart, den 10.02.2010

Zusatzinformationen der AOK Baden-Württemberg zur Pressemitteilung „Über Fastnacht ins verlängerte Skiwochenende - Ski-Experte rät: „Helm tragen und vorsichtig fahren“

Jörg Stadelmaier, Geschäftsführer vom Schwäbischen Skiverband e.V. gibt folgende Tipps, um Ski- und Snowboardunfälle zu vermeiden und die Verletzungsgefahr zu verringern:

1.

Jeder Skifahrer und Snowboarder sollte konditionell gut vorbereitet sein, der Bewegungsapparat und das Herz-Kreislaufsystem so trainiert sein - am besten das ganze Jahr über -, dass allen sportlichen und körperlichen Anforderungen genügt wird.

2.

Den Wetterverhältnissen angepasste Kleidung ist unerlässlich, um Unterkühlungen auszuschließen. Die technische Ausstattung, vor allem Schuhe und Bindung, müssen den neuesten Sicherheitsvorschriften entsprechen.

...

3.

Der Organismus muss sich an die sportliche Belastung gewöhnen. Empfehlenswert ist eine kleine Aufwärmgymnastik. Damit kommt man nicht nur schneller in Schwung, sondern beugt auch Verletzungen an Muskeln, Sehnen und Bändern vor.

4.

Am Anfang langsam einfahren und sich immer mal wieder Zeit für eine Pause zwischen den Abfahrten nehmen. Die Fahrzeiten, insbesondere in den ersten Tagen, nicht zu lange ausdehnen. Unfälle ereignen sich überwiegend bei Ermüdung und am späten Nachmittag.

5.

Bei Herzschmerzen, Schwindel, Atemnot und anderen Beschwerden anhalten und sobald als möglich den Arzt aufsuchen.

6.

Vorsichtiges und umsichtiges Fahren vermeidet Unfälle. Die 10 FIS-Verhaltensregeln für Skifahrer und Snowboarder beachten. Lawensperrgebiete nie durchfahren.

Hier geht es zu den FIS-Verhaltensregeln: (<http://www.ski-online.de/content.php?folder=2174>)

7.

Übermäßiges Essen unmittelbar vor und während des Skilaufens sind zu vermeiden. Kleine kohlenhydratreiche Zwischenmahlzeiten haben sich bewährt.

8.

So oft als möglich trinken um den großen Flüssigkeitsverlust auszugleichen, der durch trockene Luft in großer Höhe entsteht. Vor und während des Schneesports keinen Alkohol trinken.

9.

Menschen mit Risikofaktoren wie erhöhtem Blutdruck, Diabetes, Herzproblemen und bei Einnahme von Medikamenten sowie Kinder und Jugendliche mit Übergewicht dürfen meistens auch Skilaufen und Snowboarden, sollten vorher aber den Rat ihres Arztes einholen.

10.

Nicht das Alter, sondern ein schlechter Trainings- und Gesundheitszustand sind ein Grund, auf das Skilaufen zu verzichten

11.

Skifahrer und Snowboarder sollten auf ausreichend Schlaf achten, damit der Körper sich vor den täglichen Belastungen erholen kann.

12.

So schützen Sie sich: Ein Helm schützt bei Stürzen von gefährlichen Kopfverletzungen und ist in den meisten österreichischen Bundesländern seit dem letzten Jahr Pflicht für Kinder unter 15 Jahre. Handschuhe auch bei schönem Wetter tragen, denn sie halten nicht nur warm, sondern schützen auch vor Schürfwunden.

Nicht nur bei schönem Kaiserwetter eine Sonnenbrille mit bruchsi-
cheren Kunststoffgläsern oder eine Schneibrille mit UVA- und UVB-
Filter aufsetzen, denn bei Nebel streut die Feuchtigkeit in der Luft
das Licht und erhöht die Strahlungsintensität zusätzlich. Mit einer
Sonnencreme mit hohem Fettanteil schützen Sie ihre Haut vor Kälte
und gefährlichen UV-Strahlen.