

Vorbereitung auf den ersten Skitag in diesem Winter

Nur wer sich ausreichend vorbereitet, minimiert die Gefahren auf der Ski-Piste.

Umfassender Material-Check

Ist der erste Neuschnee gefallen, möchte jeder Skifan natürlich am liebsten einfach seine Ski schnappen, in die Berge fahren und die Hänge hinunter carven. Doch vor dem ersten Pistenspaß in der neuen Saison gehören Ausrüstungsgegenstände wie Ski, Skischuhe und vor allem die Bindung auf den Prüfstand.

Gewusst wie - sorgenfreier Start in die Ski-Saison

Gerade die Bindungseinstellung sollte direkt vom Fachhändler kontrolliert werden – vorzugsweise in einem der DSV aktiv Partner-Sportgeschäfte. Und das bevor der Andrang auf den Fachhandel wegen des ersten Schnees oder des Weihnachtsgeschäfts beginnt. Für einen korrekten Bindungscheck benötigt der Experte neben den Ski selbst auch beide Skischuhe. Ist auch die Skibekleidung inzwischen nicht mehr ausreichend imprägniert, helfen entsprechende Sprays vor dem Eindringen unliebsamer Nässe in den Stoff.

Ausreichende Fitness reduziert die Verletzungsgefahr

Nur ausreichende Fitness auf der Piste minimiert die Gefahr von Sportverletzungen. Optimal vorbereitet ist, wer mehrmals in der Woche eine halbe Stunde Sport treibt - optimalerweise das ganze Jahr über, auf jeden Fall aber in den Monaten vor dem ersten Skitag. Für die nötige Kondition beim Skifahren sorgen klassische Skigymnastik genauso wie Training im Fitnessstudio, Schwimmen, Laufen, Radfahren und andere Ausdauersportarten.

Tipps für das richtige Verhalten auf der Ski-Piste

In den Skitag selbst sollte man möglichst ausgeschlafen starten. Ausreichendes Aufwärmen noch vor den ersten Kurven im Schnee beugt Bänder- und Muskelverletzungen zusätzlich vor. Auch die Haut sollte mit Sonnencreme und Lippenpflegestift vor der intensiven Sonnenstrahlung in den Bergen geschützt werden. Wer den erhöhten Flüssigkeitsverlust in der Höhe ausgleichen will, muss ausreichend trinken. Ideal sind Tees und Saftschorlen, Glühwein und Jägertee sind dagegen etwas für Apres Ski im Tal.

Zu folgenden Skisportthemen erhalten Sie ausführlich Informationen (Fotos, Texte, Videos) über den DSV-Presseserver:

- Sicherheit im Skisport
- Service
- Ausrüstung
- Umwelt- & Naturschutz
- Skigeschichte
- Skitouren & Hochgebirge
- Sport & Schule
- DSV nordic aktiv
- DSV-Skiversicherungen
- Rechtswesen
- Ausbildung
- Sportmedizin
- Seniorensport
- Skijugend
- DSV-Wettkampfserien
- Skisport mit Behinderung



Optimaler Schutz für Wintersportler mit den DSV-Skiversicherungen! mehr Informationen finden Sie unter www.ski-online.de/DSVaktiv

Informationen und Bildmaterial zu diesem Thema finden Sie auf unserem Presseserver:

Link: www.ski-online.de/presse – Zugang: presse/presse
Pfad Zielordner: 01_DSV_Freizeitsport

Für den Notfall: Telefonnummer der Bergwacht

Um auch im Notfall auf der sicheren Seite zu sein, sollten Wintersportler die Nummer der örtlichen Bergwacht im Handy speichern. Die finden sich meist auf den Pisten-Informationstafeln an den Kassen der Skigebiete.

Zusätzlichen Schutz bieten DSV-Skiversicherungen

Gegen unvorhergesehene Komplikationen wie Skibruch, Skidiebstahl oder Unfälle bieten Versicherungen effektiven Schutz. Ein umfangreiches Paket bietet DSV aktiv mit den DSV-Skiversicherungen.



Optimaler Schutz für Wintersportler mit den DSV-Skiversicherungen! mehr Informationen finden Sie unter www.ski-online.de/DSVaktiv