

## Beim Outdoorsport gilt Sommer wie Winter: Oben ohne ist „out“!

Der Sommer ist endgültig in Deutschland angekommen: anhaltend strahlender Sonnenschein und Temperaturen weit über 30 Grad Celsius. Jung und alt zieht es jetzt in die Natur zum Radeln, Inlinern oder Bergsteigen oder einfach zum Sonne- und Energieauftanken an Seen und Flüsse. Damit das Sommervergnügen nicht frühzeitig gebremst wird, ist ausreichender Schutz ein Muss. Ob Sonnencreme, Sportbrillen oder schützende Kopfbedeckung – Sicherheit wird bei *DSV aktiv* auch im Sommer groß geschrieben.

### Mit ausreichendem Schutz die Sommerhitze genießen

Egal ob beim Faulenzen auf der Sonnenliege oder beim Nordic Walking, Bergsteigen oder Spazierengehen in der Natur: Kopfschutz ist Pflicht! Sonnenhüte und Sporthelme gehören längst nicht mehr nur zur funktionellen Ausstattung, sondern sind vielmehr ein modernes, lässiges Accessoire geworden. Sie schützen den empfindlichen Kopf vor der brennenden Hitze, bieten Gesicht und Nacken angenehmen Schatten und ausreichende Sicherheit. Gut positionierte Belüftungsräume sorgen für eine ausreichende Luftzirkulation. So bewahren Outdoorsportler auch bei hohen Temperaturen einen kühlen Kopf.

### Lässig und unerlässlich: Sonnenbrillen sind ein Muss

Die Augen nehmen jeden Tag über 90 Prozent aller Eindrücke und Informationen auf. Gerade im grellen Sonnenlicht verlangen wir ihnen Höchstleistungen ab. Die gefährlichen UV-Strahlen belasten die Augen zusätzlich. Um bleibende Schäden zu vermeiden ist die richtige Sonnenbrille unerlässlich. Neben dem Schutz vor UV-Strahlen verhindert sie beim Sport auch das Eindringen von Insekten, Pollen oder Krankheitserregern. Die ideale Sonnenbrille sollte gut sitzen und ein möglichst großes Sichtfeld bieten. Von größter Bedeutung ist aber der UV-Schutz, den die Brille unseren Augen bietet. Sonnenbrillen mit hohem UV-Schutz schirmen erfolgreich gegen das schädliche Sonnenlicht ab. Idealerweise sollte die Sonnenbrille die Augen möglichst komplett umschließen. Beim Radfahren eignen sich besonders Brillen mit phototropen Gläsern, die sich an die Lichtverhältnisse anpassen: Ist man im Wald unterwegs, sind die Gläser recht hell, fährt man in die Sonne, werden sie automatisch dunkler.

### Cremes schützen Haut und Gesicht vor schädlichem Sonnenbrand

Gerade beim Sommersport in den Bergen ist die Strahlungsintensität der Sonne noch höher als im flacheren Gelände. Doch egal, ob am Meer, daheim im Garten oder im Gebirge – Sonnenbrand droht beim Outdoorsport überall. Stets ins Gepäck müssen deshalb wasserfeste Sonnencreme mit höchstem Schutzfaktor sowie ein Lippenpflegestift mit pflanzlichen Wachsen oder Ölen, der vor Austrocknen und Bläschenbildung schützt. Aber nicht nur bei direkter Sonneneinstrahlung ist Hautschutz wichtig. Auch leichte Bewölkung schützt nicht vor gefährlichen UV-Strahlen.



Optimaler Schutz für Wintersportler mit den DSV-Skiversicherungen! Mehr Informationen unter [www.ski-online.de/DSVaktiv](http://www.ski-online.de/DSVaktiv)

Da Sportler schnell ins Schwitzen geraten, muss am Outdoortag regelmäßig nachgcremt werden. Besonders sonnenbrandgefährdete Stellen wie Nase, Stirn, Schultern, Nacken und Waden sollten gut und regelmäßig eingeschmiert werden. Am besten trägt man die Sonnencreme noch zu Hause auf, etwa eine halbe Stunde bevor es in die Sonne geht. So kann die Creme gut einziehen und optimal schützen.

### Risiken beim Sport nicht unterschätzen - Helme sind Pflicht

So gut man die eigenen Fähigkeiten beim Mountainbiken, Inlinern oder Klettern auch einschätzt – ein Sturz ist leider schnell passiert. Dabei muss man nicht einmal selbst Unfallverursacher sein. Auch bei geringen Geschwindigkeiten und vermeintlich leichten Abfahrten sollte das Unfallrisiko nicht ausgeblendet werden. Stürze und Verletzungen am Kopf können dabei schnell schwerwiegende Folgen haben. Ob jung oder alt, erfahrener Sportler oder Anfänger – der Schutz vor Verletzungen ist für jeden Radfahrer, Inliner oder Bergsportler das A und O.

Um den Kopf richtig zu schützen, legen Sportler auf Materialien wert, die extrem bruchfest und gleichzeitig sehr leicht sind. Dadurch spürt der Radfahrer den Helm beim Tragen kaum und kann sich sicher sein, dass der Kopf bei einem Aufprall auf hartem Untergrund geschützt ist. Beim Kauf sollte zusätzlich auf eine ausreichende Belüftung und einen angenehmen Sitz geachtet werden. Wichtig: Den Kinnriemen des Helms immer schließen und fest anziehen. Nur so wird gewährleistet, dass der Helm im Falle eines Sturzes nicht vom Kopf rutscht.

### Niemals oben ohne – Skifahrer haben es vorgemacht

Für den Skifahrer ist das Prinzip „niemals oben ohne“ bereits nicht mehr weg zu denken. Das Auftragen von Sonnencreme und das Aufsetzen von Skihelm und -brille gehört für Skifahrer selbstverständlich zum Pistenspaß dazu. Was noch vor einigen Jahren als Ausnahme galt, ist heute glücklicherweise gar nicht mehr wegzudenken. Deutlich über 95 Prozent aller Kinder sind in Skigebieten mit passendem Kopfschutz unterwegs und auch bei den Erwachsenen zeigt das Tragen von Helmen eine sehr stark steigenden Tendenz auf. In kürzester Zeit hat sich die Beliebtheit und das Wissen um die Bedeutung des Kopfschutzes auf nahezu die gesamte Skiwelt übertragen. Neben einer verbesserten Ausrüstung konnte so vor allem das häufigere Tragen von Skihelmen zu einer sinkenden Zahl gemeldeter Schädelhirntraumata beitragen.

### Die DSV aktiv-Skiversicherungen bieten zusätzliche Vorteile

Gut geschützt können Sportler Risiken durch Stürze und Sonneneinstrahlung vermeiden. Für den Fall der Fälle ist jedoch eine *DSV aktiv*-Mitgliedschaft inklusive DSV-Skiversicherung ratsam. Bei Unfall, Krankheit und auch bei Geräteschäden wie einem Bruch des Helms oder der Brille leistet sie rasche Hilfe. Weitere Informationen sind im Internet unter [www.ski-online.de/skiversicherung](http://www.ski-online.de/skiversicherung) zu finden.

Informationen zu diesem Thema finden Sie auf unserem Presseserver:

Link: [www.ski-online.de/presse](http://www.ski-online.de/presse) – Zugang: presse/presse  
Pfad Zielordner: DSV\_Freizeitsport/02\_Themenfelder/  
02\_05\_Gesundheit beim Sport/02\_05\_04\_Sonnenschutz

### Überblick

Zu folgenden Skisportthemen erhalten Sie ausführliche Informationen (Fotos, Texte) 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
- DSV-Wettkampfserien
- Skisport mit Behinderung