

Sicherheit ist Einstellungssache – Bindungscheck muss sein!

Ohne sie läuft nichts: Skibindungen sind wahre High-Tech-Wunder, ausgestattet mit einer raffinierten Mechanik. Sie sollen Halt geben, wenn es mit Tempo vom Gipfel hinab ins Tal geht und sich öffnen, sobald der Fahrer im Begriff ist, zu stürzen. Um sich vollständig darauf verlassen zu können, dass die Bindung immer richtig und vor allem rechtzeitig reagiert, ist der Einstellungscheck vor dem Saisonstart ein Muss!

Mit der richtigen Einstellung sicher auf die Piste

Die Zahlen sprechen für sich: Fast jeder fünfte Skiunfall ist auf fehlerhafte Ausrüstung zurückzuführen. Zu diesem Ergebnis kommen Untersuchungen, die von der Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS) und *DSV aktiv* initiiert wurden. Ein Großteil von ihnen ließe sich mit einer korrekt eingestellten Bindung vermeiden.

Bindungen richtig einstellen – und zwar vom Fachmann

Deswegen gehört die komplette Skiausrüstung, also Ski, Bindung und Schuh, nach der Sommerpause obligatorisch auf den Prüfstand. Ratsam ist es, die Bindungseinstellung gleich vom Sportfachhändler – vorzugsweise in einem der *DSV aktiv*-Partner-Sportgeschäfte – kontrollieren zu lassen. Diese Partner werden regelmäßig von den *DSV aktiv*-Experten geschult. Verzichten sollte man darauf, die Skibindung im Do-it-yourself-Verfahren einzustellen. Zwar stehen an vielen Liftbetrieben Schraubenzieher zur Verfügung, doch die exakte Einstellung hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab.

Übrigens: Nur mit Ski und beiden Schuhen zusammen lässt sich die Bindung vom Händler korrekt einstellen. Einen Überblick über die Partner-Sportgeschäfte von *DSV aktiv* sind im Internet unter www.ski-online.de/DSVaktiv zu finden.

Bindungseinstellung ist obligatorisch – nicht nur bei der neuen Ausrüstung

Einige Wochen oder Monate, die Ski über den Sommer im Keller stehen, können genügen, um die Funktion der Bindungsapparate zu beeinträchtigen. Aber auch durch den Gebrauch und die daraus resultierende Abnutzung von Bindung und Skischuhen verändern sich die Auslösewerte mitunter rasch. Selbst Veränderungen des Körpergewichts des Skifahrers oder seines skifahrerischen Könnens reichen aus, dass die Einstellungen vom letzten Jahr wortwörtlich „Schnee von gestern“ sind! Wer sich auf der sicheren Seite wissen will, lässt seine Skibindung deshalb mindestens einmal jährlich im Fachhandel überprüfen und anpassen.

Richtige Einstellung hängt vom Fahrkönnen ab

Um einen weiteren Besuch im Sportgeschäft während der Saison kommen vor allem Einsteiger und Eltern nicht herum, denn am Beginn einer Skikarriere werden oft schnell Lernerfolge erreicht: Wenn sich das Fahrkönnen verbessert und der Ski kontrollierter gesteuert wird, muss auch die Skibindung entsprechend eingestellt sein. Zusätzlich ist die Bindung auch an die Veränderungen des Körpers anzupassen. Gerade Kindern kann man beim Wachsen manchmal regelrecht zusehen.



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

Deutliche Unterschiede bei der persönlichen Einstellzahl

Ebenso wie eine zu schnell auslösende, kann auch eine zu spät auslösende Bindung ein Verletzungsrisiko darstellen. Im Sportfachhandel werden die wichtigsten Elemente der Skibindung – Vorderbacken und Fersenautomat – daher individuell und haargenau auf die Länge der Schuhsohle eingestellt. Dabei wird die persönliche Einstellzahl (Z-Wert) ermittelt und auf Vorder- und Fersenautomaten übertragen. Der Einstellbereich der Bindung sollte immer etwas Luft nach oben haben, damit sich der Skifahrer mit zunehmendem Fahrkönnen nicht laufend am Einstellungs-limit befindet. Bei Erwachsenen wird die Bindung dabei meist härter eingestellt (bei Frauen liegt der Einstellwert etwa zwischen 4 und 7, bei Männern ungefähr zwischen 6 und 9) als bei Kindern. Bei ihnen liegt der Einstellwert als Richtwert zwischen 1 und 2,5, bei Jugendlichen zwischen 2 und 4,5.

Überprüfung der Bindungseinstellung mit Bindungsprüfgerät

Um schwerwiegende Verletzungen am Knochenapparat oder Unterschenkel zu vermeiden, werden die Bindungen im Sportfachhandel mit einem elektronischen Bindungsprüfgerät, das Stürze nach vorne und zur Seite simuliert, unter die Lupe genommen. Je nachdem, welche Kräfte auf den Körper einwirken, muss entweder der Vorderbacken (bei Rotationsstürzen) oder Fersenautomat (bei Frontalstürzen) rechtzeitig auslösen. Nur so können Frakturen an Schien- und Wadenbein vermieden, Verletzungen des Bandapparats allerdings trotzdem nicht ganz ausgeschlossen werden.

Einstellungsprotokoll kann bei Versicherungsfragen helfen

Nach der Bindungseinstellung kennzeichnet der Sportfachhandel den rechten und linken Ski. Der Skifahrer sollte darauf achten, diese Unterscheidung beizubehalten. Zudem werden die jeweiligen Einstellungswerte unabhängig davon, ob Ski und Skischuhe neu oder gebraucht sind, mit einem Einstellungsprotokoll dokumentiert, das der Händler an den Skifahrer aushändigt und das mindestens zwei Jahre aufbewahrt werden sollte. Kommt es doch zu einer Verletzung, kann anhand des Protokolls festgestellt werden, ob ein Einstellfehler Ursache dafür war.

Skitausch? Nein danke!

Auch wenn die Neugier groß ist und man gerne den neuen Ski des Freundes testen möchte: Ein Skitausch auf der Piste ist unverantwortlich und gefährlich! „Finger weg“ lautet hier das oberste Gebot – selbst dann, wenn die Größen beider Skischuhe übereinstimmen und die Bindung vermeintlich passt. Diese Wahrnehmung trügt und birgt Gefahren! Die Skibindung ist optimal nur auf den einen Fahrer eingestellt.

Zusätzlichen Schutz bieten DSV-Skiversicherungen

Für zusätzliche Sicherheit in der Wintersaison sorgt ein ausreichender Versicherungsschutz. Die DSV-Skiversicherungen bieten ein umfassendes Leistungsspektrum – beispielsweise bei Skidiebstahl und -bruch, Unfällen oder Krankheit im Ausland. Informationen dazu unter www.ski-online.de/DSVaktiv.

Informationen zu diesem Thema finden Sie auf unserem Presseserver:

Link: www.ski-online.de/presse – Zugang: presse/presse
Pfad Zielordner: DSV_Freizeitsport/02_Themenfelder/
02_02_Service Tipps und Empfehlungen/02_02_10_Sicherer Skitag

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