

Fit für den Schnee – Deine Ski und Du



Um möglichst viel Spaß am Skifahren zu haben, sollte die Ausrüstung in einem guten Zustand sein.

Die Bindung

Die Sicherheitsbindung **muss unbedingt** korrekt auf den jeweiligen Skifahrer eingestellt sein. Ändert sich die Körpergröße, das Körpergewicht, das Fahrkönnen oder auch die Sohlenlänge des Skischuhs, muss die Einstellung der Bindung im Sportfachgeschäft korrigiert werden. Auch ohne solche Veränderungen empfiehlt sich eine regelmäßige Messung und Korrektur der Auslösewerte, da die Bindung einem Alterungsprozess unterliegt und z.B. die verbauten Federn langsam an Spannung verlieren. Nur eine korrekt eingestellte Bindung kann schwere Verletzungen verhindern.

Der Abstand der Bindungsbacken muss zur Sohlenlänge des Skischuhs passen! Der Schuh muss satt einrasten. Hat er Spiel, oder muss man ihn mit Gewalt in die Bindung drücken, muss der Abstand im Sportgeschäft eingestellt und der Auslösewert angepasst werden.

Die Skischuhe

Die Skischuhe sollten bequem sein, aber trotzdem guten Halt bieten. Unbequeme, bzw. drückende Skischuhe können mit der Zeit sehr schmerzhaft werden!

Skischuhe mit 3-4 Schnallen an der Vorderseite bieten generell mehr Halt und eine bessere Fahrposition, als Heckeinsteiger mit nur einer rückseitigen Schnalle.

Alter, spröde Skischuhe können beim Skifahren spontan brechen und gefährliche Unfälle verursachen und sollten daher nicht mehr verwendet werden.

Die Ski und Stöcke

Nur scharfe Kanten bieten genügend Halt und ermöglichen ein schnelles Bremsen. Deshalb sollten die Kanten regelmäßig geschliffen werden. Rostige Kanten bieten keinen ausreichenden Halt!

Der Belag der Ski muss regelmäßig gewachst werden. Nur dann gleitet er gut über den Schnee. Fehlt das Wachs, kann der im schlimmsten Fall Schnee so stark am Ski kleben, dass man stehen bleibt. Spätestens wenn der (normalerweise schwarze) Belag helle Stellen zeigt, ist neues Wachs dringend nötig.

Die Länge der Ski sollte zu Körpergröße, Fitness und Fahrkönnen des Fahrers passen. Faustregel für Kinderski: Für Anfänger bis zum Brust, für Fortgeschrittene bis zum Kinn. Sind die Ski zu lang, braucht man zu viel Kraft.

Die Länge der Stöcke muss ebenfalls zur Körpergröße passen: Stellt man den Griff auf den Boden und greift den Stock unterhalb des Tellers, sollte der Ellenbogen ungefähr 90° angewinkelt sein.

Spröde Kunststoffteile an der Bindung können beim Skifahren spontan brechen und gefährliche Unfälle verursachen und sollten daher nicht mehr verwendet werden.

Der Helm und die Handschuhe

Ein bequemer und stabil auf dem Kopf sitzender Helm sollte selbstverständlich sein. Ein Rückenprotektor bietet zusätzlichen Schutz bei Stürzen und Unfällen.

Trockene Handschuhe sind nicht nur ein guter Wärmeschutz sondern schützen auch bei einem Sturz und sollten somit immer getragen werden. Die Handschuhe sollten so beschaffen sein, dass zwischen Handschuh und Jacke kein Schnee eindringen kann. Für Anfänger/Kinder empfehlen sich auch ein paar Ersatzhandschuhe um kalte oder durchnässte Handschuhe tauchen zu können.

Checkliste

- **Die Ski**

- ✓ Bindung korrekt eingestellt?
- ✓ Material der Bindung in Ordnung? (Kunststoffteile dürfen nicht spröde sein!)
- ✓ Sitzt der Skischuh richtig in der Bindung?
- ✓ Genügend Wachs auf dem Belag? (Wenn der Belag weiß schimmert, muss er dringend gewachst werden!)
- ✓ Sind die Kanten scharf und rostfrei?
- ✓ Passt die Länge der Ski zum Fahrer (Faustregel: Für Anfänger Brusthöhe, für Fortgeschrittene Kinnhöhe)

- **Die Stöcke**

- ✓ Passende Länge? (Stellt man den Griff auf den Boden und greift den Stock unterhalb des Tellers, sollte der Ellenbogen ungefähr 90° angewinkelt sein)
- ✓ Sind die Stöcke gerade?

- **Die Skischuhe**

- ✓ Guter technischer Zustand? (Keine abgebrochenen Ecken, kein spröder Kunststoff, funktionsfähige Schnallen)
- ✓ Bietet er ausreichend Halt? (Der Schuh darf nicht zu groß sein!)
- ✓ Ist der Schuh trotzdem bequem?

- **Die Sicherheitsausrüstung**

- ✓ Sitzt der Helm sicher auf dem Kopf, ohne zu verrutschen?
- ✓ Ist der Helm bequem?
- ✓ Evtl. Rückenprotector?
- ✓ Handschuhe?