

UNFALLURSACHEN

Keine Skisaison, sei es im Spitzen- oder im Breitensport, ohne zahlreiche Verletzungen: Beinbrüche, Bänderrisse, Knieverletzungen unterschiedlichen Grades sind die traurige Bilanz am Ende jeden Winters.

Zurückzuführen sind schwere Skiunfälle oft auf die falsche Einschätzung des eigenen Fahrkönnens

Überhöhte Geschwindigkeit, schlechte Ski- oder Snowboardtechnik, Ermüdungserscheinungen, Alkoholisierung, aber auch Materialfehler oder eine besondere Beschaffenheit des Schnees können Unfälle verursachen.

Unfallursache Nummer eins ist die Geschwindigkeit

Die Fliehkräfte, die auf den Skifahrer einwirken, nehmen im Quadrat zur Geschwindigkeit zu. Die Unfallgefahr lauert daher nicht beim schlechten, sondern beim risikofreudigen Skifahren.

Eine Reduzierung der Geschwindigkeit, angepasst auf das skifahrerische Können, vermindert das Unfall- und Verletzungsrisiko enorm.

Nicht zu unterschätzen ist auch die Ermüdung durch die sportliche Tätigkeit

Eine Reduzierung dieses Risikos ist einerseits durch eine gute Ski- und / oder Snowboardtechnik zu erzielen und andererseits wiederum durch die Reduzierung des Tempos.

Während der Ausübung des Skisports **muss auf Alkohol verzichtet werden!** Alkohol führt meistens zu einer Überschätzung des Fahrkönnens und der Fahrgeschwindigkeit.

Nur wer **körperlich fit zum Skisport** geht, hat ein geringeres Verletzungsrisiko. Die Belastung des Bewegungsapparates, der Muskulatur, sowie des Herz-Kreislaufsystems sind bei der Ausübung des Skisports erhöhten Beanspruchungen ausgesetzt.

Der Schneesportler sollte daher bereits rechtzeitig vor der Wintersaison mit einem **gezielten Training** für die Rumpf- und Beinstreckmuskulatur beginnen.