

Skifahren in der Freizeit – idealer Familiensport, aber oft unterschätzte Gefahr

Utl.: Top-Material verleitet zu hohem Tempo – schlechte Vorbereitung, Freizeitstress und Unkenntnis der Pistenregeln als weitere Risikofaktoren

(Wien 05-02-2014) Am kommenden Freitag werden in Sotschi die Olympischen Winterspiele eröffnet. Nur zwei Tage später geht es im Olympia-Ressort in der Herren-Abfahrt um erste alpine Medaillen. Motiviert von den Top-Athleten wird es viele Hobby-Skiläufer in der zweiten Semesterferienwoche in die Berge ziehen. „Und viele werden glauben, sie sind selbst Rennfahrer und gefährden sich und andere“, warnt der Sportmediziner Piero Lercher von der MedUni Wien.

Ein Faktor, der die Selbstüberschätzung heutzutage fördert, ist laut Lercher einerseits die – außer Diskussion stehende – „Over-Protection“ „durch Helm oder Rückenschutz und andererseits das perfekte Material: „Das Material, insbesondere die Skier, sind so gut, dass sie Geschwindigkeiten ermöglichen, die nicht nur Hobbyskiläufer an ihre körperlichen Grenzen bringen.“ So ist durch die Carving-Ski-Technik in den vergangenen Jahren zum Beispiel die Anzahl der schweren Knieverletzungen bei Frauen stark gestiegen.

Das optimale Material verleite auch dazu, so Lercher, sich unvorbereitet auf Skier zu stellen. „Früher sind Ungeübte mangels Gleichgewichtsgefühl gleich im Schnee gelegen, das Top-Material der Neuzeit und die komfortablen Liftanlagen treiben auch Anfänger und Untrainierte immer weiter rauf auf den Berg – aber runter müssen sie ja dann auch noch.“ Ganz klassisch rät der Kärntner etwa zur vorbereitenden Skigymnastik über mehrere Wochen.

Und er warnt vor Freizeitstress am Skitag: „Skifahren ist ein kostspieliger Sport, aber es bringt nichts, deshalb die Liftkarte voll ausnützen zu wollen und von in der Früh bis am Abend durchzufahren. Man sollte nicht erst pausieren, wenn's weh tut“, sagt Lercher, der auch Organisatorischer Leiter und Lektor des Universitätslehrganges „Public Health“ der MedUni Wien ist. Skifahren, so der Experte, ist ein prädestinierter Familiensport, der ein „gemeinsamer Genuss“ von Bewegung und Natur“ sein sollte. „Es bringt nichts, die Kinder mit Drill durch einen Skitag zu peitschen, dann verlieren sie die Freude. Ruhig öfter mal auf einer Hütte Station machen und die Bergluft genießen. Aber natürlich Vorsicht vor Alkoholkonsum – der hat auf der Piste nichts zu suchen!“

Skilauf als gesundheitswirksame körperliche Aktivität empfohlen

Apropos Kinder: Seit 1979 hat sich die Zahl der Schulsikurse in Österreich halbiert. „Ein aus vielerlei Hinsicht gefährlicher Trend“, so Lercher. „Die Kinder lernen nicht mehr frühzeitig und

spielerisch Skifahren, es gehen Talente für den Spitzensport verloren und besonders den Stadtkindern fehlt jeglicher Bezug zu den Bergen und der tollen Atmosphäre.“ Kontrolliertes Skifahren ist auch in der so genannten „Bewegungsrichtlinie“ des Fonds Gesundes Österreich implementiert, an der Piero Lercher mitgearbeitet hat. Auch die Österreichische Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (ÖGSMP) propagiert Skilauf als „gesundheitswirksame körperliche Aktivität“.

Damit Skifahren der Gesundheit zuträglich bleibt und ein Skitag nicht im Spital endet, dazu gehört auch die generelle Kenntnis der Pistenregeln, so der Sportmediziner. „Viele haben davon überhaupt keine Ahnung, damit gefährden sie sich und andere leichtfertig. Genuss-Skilauf macht nicht nur Spaß, sondern ist auch gesund!“

Die wichtigsten Pistenregeln (laut internationalem Skiverband FIS):

- Generelle Rücksichtnahme auf andere Skifahrer und Snowboarder.
- Beherrschung der Geschwindigkeit und der jeweiligen Fahrweise.
- Wahl der Fahrspur: Spur so wählen, dass der vor ihm fahrende Sportler nicht gefährdet wird.
- Beim Überholen auf den nötigen Abstand zum Überholten achten.
- Beim Einfahren, Anfahren und hangaufwärts Fahren, sich nach oben und unten vergewissern, dass man dies ohne Gefahr für sich und andere tun kann.
- Anhalten: Nie ohne Not an unübersichtlichen Stellen stehen bleiben.
- Bei einem Auf- oder Abstieg zu Fuß immer den Rand der Piste verwenden.
- Beachten der Markierungen und Signale auf der Piste.
- Bei Unfällen ist jede/r SkifahrerIn/SnowboarderIn zur Hilfeleistung verpflichtet.
- Bei Unfällen herrscht generelle Ausweispflicht für Beteiligte, aber auch ZeugnInnen.

Link zu den Pistenregeln auf der Seite des Österreichischen Skiverbands (ÖSV) mit Video-Erklärungen: <http://www.oesv.at/breitensport/sicherheit/verhaltensregeln.html>.

Rückfragen bitte an:

Mag. Johannes Angerer
Leiter Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 01/ 40 160 11 501
E-Mail: pr@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
www.meduniwien.ac.at/pr

Mag. Thorsten Medwedeff
Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 01/ 40 160 11 505
E-Mail: pr@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
www.meduniwien.ac.at/pr

Medizinische Universität Wien – Kurzprofil

Die Medizinische Universität Wien (kurz: MedUni Wien) ist eine der traditionsreichsten medizinischen Ausbildungs- und Forschungsstätten Europas. Mit fast 7.500 Studierenden ist sie heute die größte medizinische Ausbildungsstätte im deutschsprachigen Raum. Mit ihren 29 Universitätskliniken, 12 medizintheoretischen Zentren und zahlreichen hochspezialisierten Laboratorien zählt sie auch zu den bedeutendsten Spitzenforschungsinstitutionen Europas im biomedizinischen Bereich. Für die klinische Forschung stehen über 48.000m² Forschungsfläche zur Verfügung.