

## Sicherheit beim Wintersport - ARAG Experten: Skihelm schützt bei einem Unfall vor schweren Kopfverletzungen!

ARAG Tower und Umgebung

© ARAG

**Mit den Weihnachtsferien beginnt die letzte große Reisewelle des Jahres: Ab in den Wintersport - rauf auf die Pisten! Mittlerweile tragen die weitaus meisten Wintersportler auf der Skipiste Helme, doch mangelnde Ausrüstung ist nicht die einzige Gefahr. ARAG Experten sagen, worauf Pistengänger achten sollten, um gesund aus dem Skiurlaub wieder nach Hause zu kommen.**

### **Helm & Co.**

Auch wenn in Deutschland (in anderen Urlaubsländern aber schon!) keine Helmpflicht besteht, sollte jeder Ski- oder Snowboardfahrer über eine solche Kopfbedeckung verfügen. Der Helm ist die einfachste Möglichkeit, die Zahl schwerer Hirnverletzungen wie Schädelbrüche oder Hirnblutungen zu verhindern. Der Unfall vom Formel-1-Rekordweltmeister Schumacher zeigt allerdings auch, dass selbst der beste Helm keinen hundertprozentigen Schutz bietet.

Beim Erwerb eines Helmes raten die ARAG Experten, auf die europäische Sicherheitsnorm EN 1077 zu achten. So garantiert der Kopfschutz auch ausreichende Sicherheit. Da Skier – insbesondere die sehr beliebten Carving-Skier – immer höhere Geschwindigkeiten erreichen, ist auch die Anschaffung von Rückenprotektoren empfehlenswert. Snowboardfahrer sollten zudem Handgelenksprotektoren tragen, da dieser Körperteil bei ihnen besonders gefährdet ist.

### **Vorbereitung auf den Skiurlaub**

Die richtige Vorbereitung ist beim Wintersport das A & O. Auch wenn es lästig erscheint, sollten Skifahrer mindestens drei Monate vor Beginn des Winterurlaubs mit dem Training beginnen. Die ARAG Experten empfehlen eine spezielle Skigymnastik, am besten unter fachkundiger Anleitung. Insbesondere diejenigen, die im Restjahr keinen anderen Sport betreiben, sollten zusätzlich frühzeitig ihre Kondition stärken. Radfahren, Joggen und vor allem Inline-Skaten bereiten den Körper schon einmal auf die kommende Anstrengung vor. Schließlich betreibt der Skifahrer auf einmal mehrere Stunden Sport am Stück – und selbst, wenn er es nicht merkt, entkräftet dies extrem. Vor diesem Hintergrund scheint es nicht verwunderlich, dass viele Skiunfälle am Nachmittag passieren, wenn die Fahrer ermüdet und nicht mehr so konzentrationsfähig sind. Daher sollten auch gerade zu Beginn der Wintersportaktivität häufige Erholungspausen eingelegt werden.

### **FIS-Regeln**

Umsichtiges Verhalten auf der Piste oder Loipe ist ein bedeutender Bestandteil des Gesamtsicherheitskonzeptes beim Ski- und Snowboardfahren, wissen die ARAG Experten. Allgemeine Verhaltensgrundsätze sind in den sogenannten FIS-Regeln des Internationalen Skiverbandes zusammengefasst. Wer sich nicht an diese Regeln hält, handelt sorgfaltswidrig. Die wichtigste Regel dabei ist: Rücksichtnahme – in jeder Hinsicht. Darüber hinaus werden dort Dinge wie die richtige Nahrungsaufnahme, der Konsum von Alkohol oder das Verlassen der Pisten besprochen. Würde sich jeder Wintersportler daran orientieren, könnte das Verletzungsrisiko sicherlich nochmals reduziert werden.

### **Pressekontakt:**

Brigitta Mehring  
Telefon: 0211 / 963 - 2560  
Fax: 0211 / 963 - 2025  
E-Mail: [brigitta.mehring@arag.de](mailto:brigitta.mehring@arag.de)

### **Unternehmen**

ARAG  
ARAG Platz 1  
40472 Düsseldorf

Internet: [www.arag.de](http://www.arag.de)

### **Über ARAG**

Die ARAG ist das größte Familienunternehmen in der deutschen Assekuranz und versteht sich als vielseitiger Qualitätsversicherer. Neben ihrem Schwerpunkt im Rechtsschutzgeschäft bietet sie ihren Kunden bedarfsoorientierte Produkte und Services aus einer Hand auch über die leistungsstarken Tochterunternehmen im deutschen Komposit-, Kranken- und Lebensversicherungsgeschäft sowie die internationalen Niederlassungen, Gesellschaften und Beteiligungen in 14 weiteren europäischen Ländern und den USA – viele davon auf führenden Positionen in ihrem jeweiligen Rechtsschutzmarkt. Mit 3.800 Mitarbeitern erwirtschaftet der Konzern ein Umsatz- und Beitragsvolumen von mehr als 1,7 Milliarden €.