

Alles Einstellungssache

14. November 2013

## TÜV SÜD: Vor der ersten Abfahrt mit den Alpinskiern zum Fachmann

München. Alpiskier sind die Bretter, die für viele Sportler im Winter die Welt bedeuten. Damit die Abfahrten wirklich zum Vergnügen werden und nicht gleich Bänder und Knochen in Gefahr geraten, müssen Ausrüstung und Sportler fit sein. Rechtzeitige Vorbereitung ist wichtig für eine erfolgreiche Saison. Tipps dazu gibt es von den Sportprodukte-Profis von TÜV SÜD.



**Auf Nummer sicher:** Im Sonnenschein glitzernde Pisten, herrliche Abfahrten mitten im Postkartenmotiv – das sind die schönen Seiten des Skiwinters. Weniger schön ist das Verletzungsrisiko, das die Skifahrer eingehen. Einige Risiken lassen sich allerdings deutlich reduzieren – indem man sich frühzeitig um die eigene Fitness und um die

Ausrüstung kümmert. Neben Skiern und Bindung müssen auch Stöcke, Helm, Brille und Kleidung intakt sein und passen.

**Auf zum Einstellen der Bindung:** Selbst wenn man nicht für Sotschi trainiert gilt: Erst zum Techniker, dann auf die Piste. Nur bei korrekt eingestellten Bindungen lassen sich bei Stürzen schlimme Verletzungen vermeiden. Damit die Bindung zuverlässig funktioniert, kommt es auf viele Faktoren an. Die richtige Einstellung ist eine Sache für den Experten und nicht für den Heimwerker. Insbesondere muss sich zwischen Vorderbacken und Fersenautomat der Bindung das richtige Spannungsverhältnis aufbauen – der so genannte Anpressdruck. Dazu muss die Längenpassung der Skibindung genau auf die Sohlenlänge des Skischuhs eingestellt sein. Deshalb ist auch von einem Skitausch auf der Piste abzuraten, so die TÜV SÜD-Fachleute. Denn die Sohlenlänge kann bei gleicher Fußgröße und Schuhnummer variieren. Der Experte im Fachhandel arbeitet mit einem speziellen Bindungseinstell-Prüfgerät. Er braucht für das Justieren der Bindung nur ein paar Minuten – und der Freizeitsportler profitiert die komplette Saison davon.

**Auf Kante gepflegt:** Nach der langen Standzeit im Sommer brauchen auch Skibelag und Kanten einen intensiven Service vom Fachmann. Die Belohnung: ein Plus an Fahrspaß und Sicherheit. Während der Saison regelmäßig wachsen, raten die Sportprodukte-Profis von TÜV SÜD. Denn der Schnee trocknet den Belag aus.

**Auf guten Sohlen:** Auch den Skischuhen sollte man vor der ersten Fahrt in die Skiberge einen intensiven Blick gönnen. Funktionieren die Schnallen einwandfrei? Sind die Sohlen noch intakt? Sind Letztere beschädigt, dann werden neue Schuhe fällig.

**Auf Zeit ausgerüstet:** (Wieder-)Einsteiger in Sachen Skivergnügen können auch erst einmal mit Brettern vom Skiverleih loslegen. So hat man die Möglichkeit, gegebenenfalls mehrere Modelle auszuprobieren und später den persönlichen Favoriten zu kaufen. Für Skifahrer, die es nur selten auf die Piste schaffen, kann die „Ausleihe“ auch zum Lebensmotto werden – so ist man stets mit den neuesten Modellen unterwegs.

**Auf den Rest achten:** Zweckmäßige und funktionelle Kleidung, die richtig imprägniert ist und sich nach dem „Zwiebelprinzip“ kombinieren lässt, gehört zur richtigen Ausstattung für die Piste. Vor der ersten Fahrt in die Berge sollte man zudem Helm, Brille, Skistöcke und Handschuhe noch einmal durchsehen.

**Auf den Körper hören:** Der Körper muss sich erst wieder an die Aktivitäten auf den Skihängen gewöhnen. Aufwärmgymnastik sorgt für Schwung und beugt zudem Verletzungen vor. Wer im Sommer kaum sportlich aktiv war, sollte sich an den ersten Skitagen auf keinen Fall zu viel vornehmen. Lieber kürzere Aufenthalte auf den Hängen einplanen und die Umfänge nach und nach steigern. Im besten Fall gibt es ja eine lange Skisaison.

Weitere Informationen zu Sport- und Freizeitprodukten gibt es unter [www.tuev-sued.de/ps](http://www.tuev-sued.de/ps).

**Hinweis für Redaktionen:** Die Grafik kann in reprofähiger Auflösung heruntergeladen werden unter [www.tuev-sued.de/pressefotos](http://www.tuev-sued.de/pressefotos) (Haupttribrik „Aktuelles & Veranstaltungen“).

#### Presse-Kontakt:

Dr. Thomas Oberst TÜV SÜD AG Unternehmenskommunikation Westendstr. 199, 80686 München	Tel. +49 (0) 89 / 57 91 – 23 72 Fax +49 (0) 89 / 57 91 – 22 69 E-Mail <a href="mailto:thomas.oberst@tuev-sued.de">thomas.oberst@tuev-sued.de</a> Internet <a href="http://www.tuev-sued.de">www.tuev-sued.de</a>
--	---

**i** TÜV SÜD ist ein international führender Dienstleistungskonzern mit den Segmenten INDUSTRY, MOBILITY und CERTIFICATION. Als Prozesspartner mit umfassenden Branchenkenntnissen begleiten die Sachverständigen und Berater die gesamte Wertschöpfungskette ihrer Kunden. Sie fokussieren ihre Dienstleistungen auf die Kernkompetenzen Beraten, Testen, Zertifizieren und Ausbilden. Rund 19.000 Mitarbeiter sorgen an über 800 Standorten in Europa, Amerika, Asien und Afrika für die Optimierung von Technik, Systemen und Know-how. Weitere Informationen unter [www.tuev-sued.de](http://www.tuev-sued.de).