Die 10 DSV-Gesundheitsregeln für Skifahrerinnen und Skifahrer

Verletzung, Unfall oder Krankheit sind keine typischen Begleiterscheinungen des Skisports, sondern davon unabhängig. Sie sind vielmehr Folge von richtigen oder falschen Verhaltensweisen der einzelnen Skisportlerinnen und Skisportler. Jede skifahrende Person hat ihr Schicksal selbst in der Hand. Richtige Verhaltensweisen sind der beste Schutz vor Unfällen, Verletzungen oder Erkrankungen. Sie lassen sich erlernen.

1. Jede Skifahrerin und jeder Skifahrer sollte konditionell gut vorbereitet sein, der Bewegungsapparat und das Herz-Kreislaufsystem so trainiert sein - am besten das ganze Jahr über -, dass allen sportlichen und körperlichen Anforderungen genügt wird.
2. Den Wetterverhältnissen angepasste Kleidung ist unerlässlich, um Unterkühlungen auszuschliessen. Die technische Ausstattung, vor allem Schuhe und Bindung, müssen den neuesten Sicherheitsvorschriften entsprechen.
3. Nach längeren Abfahrten Erholungspausen einlegen und die Fahrzeiten, insbesondere in den ersten Tagen, nicht zu lange ausdehnen. Unfälle ereignen sich überwiegend bei Ermüdung und am späten Nachmittag.
4. Bei Herzschmerzen, Schwindel, Atemnot und anderen Beschwerden anhalten und sobald als möglich den Arzt aufsuchen.
5. Vorsichtiges und umsichtiges Fahren vermeidet Unfälle. Lawinensperrgebiete nie durchfahren.
6. Übermässiges Essen unmittelbar vor und während des Skilaufens ist zu vermeiden. Kleine kohlenhydratreiche Zwischenmahlzeiten haben sich bewährt.
7. Vor und während des Skilaufens keinen Alkohol trinken.
8. Menschen mit Risikofaktoren wie erhöhtem Blutdruck, Diabetes, Herzproblemen und bei Einnahme von Medikamenten sowie Kinder und Jugendliche mit Übergewicht dürfen meistens auch Skilaufen, sollten vor dem Skilaufen aber den Rat ihrer Ärztin oder ihres Arztes einholen.
9. Nicht das Alter, sondern ein schlechter Trainings- und Gesundheitszustand sind ein Grund, auf das Skilaufen zu verzichten
10. Skiläuferinnen und Skiläufer sollten auf ausreichend Schlaf achten, damit der Körper sich vor den täglichen Belastungen erholen kann.