

## Be safe beim Pistenspaß!

*Wie man beim Skifahren auf der sicheren Seite bleibt*

**Skifahren gehört zu den Dingen, ohne die ich nicht leben kann. Da kann das Bett noch so kuschelig weich sein, wenn draußen Schnee liegt und ich mich in erreichbarer Nähe des SalzburgerLandes befinde, dann muss ich raus und rauf auf die Berge. „Der Berg ruft“ – wer so ist wie ich, der weiß, dass es diesen Ruf wirklich gibt. Doch damit der Spaß auf der Piste nicht abrupt zu Ende ist und man immer wieder gesund und unfallfrei zurück ins Tal kommt, gibt es ein paar Dinge, die man unbedingt beachten muss. Denn wenn der Tag auch noch so toll ist und der Schnee besser nicht sein könnte: Wie überall auf den Bergen heißt es auch in den Skigebieten des SalzburgerLandes zuallererst: Safety first!**

Kennen Sie das Bild von dem Teufel und dem Engel, die beide auf jeweils einer Schulter sitzen und uns Menschen einflüstern, was wir denn zu tun hätten? Manchmal geht es mir genauso, wenn ich in den Bergen bin und nicht genau weiß, was ich tun soll. Noch einmal die schwarze Piste, die heute besonders gut geht, nehmen, oder doch zurück ins Tal fahren? Schließlich ist es ja schon spät und die Beine tun mir auch schon etwas weh. Oder sind es vielleicht die Freunde, die unbedingt einen Hang fahren möchten, den man sich eigentlich (noch) nicht zutraut? Jaja, auch wenn es noch so hart ist – hier gilt immer und für alle Zeiten:

### **Auf sich selbst und die innere Stimme hören**

Denn man weiß ohnehin immer selbst, was am besten für einen ist. Und wenn die Beine schon schmerzen und man müde wird, dann ist das Vertrauen in die eigene Selbsteinschätzung die richtige Wahl. Nur dann können Unfälle und andere unangenehme Zwischenfälle vermieden werden. Fahren Sie nur auf Abfahrten, die Ihnen geheuer sind und die Sie sich und Ihrem Können auch wirklich zutrauen. Und lassen Sie sich in nichts hineindrängen. Klar kann es Spaß machen, den eigenen inneren Schweinehund zu überwinden, doch vergessen Sie nicht: das Bauchgefühl hat immer recht!

### **Selbstüberschätzung ist der schlechteste Ratgeber**

Wie die Salzburger Skilegende Hermann Maier weiß, würde es das Skifahren ungemein sicherer machen, wenn jeder so fährt, dass er jederzeit auf gefährliche Situationen reagieren und stehenbleiben kann. ‚Speed kills‘, das gilt auch auf den Pisten. Hierzu gehört auch, dass man das Skigebiet und die Pisten, auf denen man fährt, mit Bedacht auswählt. Bin ich gut genug, um dort zu fahren oder begeben sich permanent in Gefahr? Und wie sieht es eigentlich mit der aktuellen Fitness aus? Diesen Fragen muss man sich immer wieder aufs Neue stellen. Und noch wichtiger: auch ehrlich beantworten!

### **Blick nach vorne UND nach hinten**

Das Trainieren aufmerksamer Augenwinkel soll man beim Skifahren üben? Was zuerst eigenartig klingen mag, macht durchaus Sinn. Schließlich ist man nie alleine auf der Piste und man weiß nie, wer hinter einem ist und was die Person vorhat. Vor allem zu schnelle Rowdys und blutige Anfänger sollte man im Blick behalten und gegebenenfalls reagieren, um so Unfälle zu vermeiden.

**SalzburgerLand  
Tourismus GmbH**

Wiener Bundesstraße 23  
Postfach 1  
5300 Hallwang | Salzburg  
AUSTRIA

T +43 662 6688 0  
F +43 662 6688 66

info@salzburgerland.com  
www.salzburgerland.com

#### **PRESSEKONTAKT**

**Gernot Hörwertner**

Unternehmenssprecher  
Leitung Unternehmens-  
kommunikation, PR &  
Medienmanagement  
DACH

g.hoerwertner@  
salzburgerland.com  
T +43 662 6688 75  
M +43 664 8066 8875

**Michaela Obernosterer**

Chefredaktion PR und  
Medienmanagement  
DACH

m.obernosterer@  
salzburgerland.com  
T +43 662 6688 77  
M +43 664 8066 8877

**Sabrina Gangl, BA, MA**

PR und Medien-  
management DACH

s.gangl@  
salzburgerland.com  
T +43 662 6688 76

### **Die Ausrüstung soll nicht nur schick, sondern vor allem sicher sein**

Apropos Unfälle. Kann sich noch jemand an die Zeit erinnern, als ‚oben ohne‘ in den Bergen absolut in war? Wer jetzt an etwas Schmutziges denkt, der soll sich sofort den Mund mit Seife auswaschen, schließlich geht es hier um das Skifahren ohne Helm. Kaum jemand von uns könnte sich noch vorstellen, nur mit Haube oder Stirnband auf die Piste zu gehen und seinen Kopf völlig ungeschützt zu lassen. Und das ist gut so! Ein guter Helm steigert die Sicherheit um ein Vielfaches, hält warm und sieht sportlich aus. Doch wie sieht es mit dem restlichen Körper aus? Auch für die Wirbelsäule, das Becken, die Oberschenkel, Arme und Hände gibt es Schutz, den man nicht außer Acht lassen sollte. Und noch etwas zur richtigen Ausrüstung: Bitte fahren Sie kein Material, das nicht für Ihr Können geeignet ist. Profi-Material überfordert Anfänger ganz schnell, während Anfängermaterial für gute Fahrer viel zu wenig steif ist und diese ebenfalls in Gefahr bringen.

### **Après Ski bedeutet NACH dem Skifahren**

Es stept der Bär, das ein oder andere Gläschen hat man auch schon getrunken und es ist immer noch kein Ende in Sicht. Gegen stimmungsvolles Après Ski ist prinzipiell nichts einzuwenden und für manchen Skifahrer gehört es einfach dazu, sich nach dem Fahren noch in einer Bar oder am Schirm zu treffen und ein wenig zu feiern. Doch das wichtigste Wort dabei ist après, also nach dem Skifahren. Wer Alkohol trinkt, sollte seine Skier unter keinen Umständen mehr anschnallen. Das ist viel zu gefährlich – für sich selbst, aber auch für andere. Auch wenn der letzte Hang von der Hütte herunter noch so kurz ist, viel zu schnell ist ein Unfall passiert. Also: Feiern, ausschlafen und Kraft tanken, bevor man sich wieder auf die Skier begibt. Und bitte genau in dieser Reihenfolge.

### **Nachruhe für Skifahrer und Pisten**

Kaum aus dem Bett, gilt der erste Blick dem Wetter und dem Zustand der Pisten. Zumindest bei mir ist das so, wenn ich das Glück habe, in einem der vielen schönen Hotels und Pensionen im SalzburgerLand wach zu werden. Jedes Mal staune ich wieder darüber, wie es denn zu schaffen ist, die zerfahrenen Pisten von gestern Abend über Nacht wieder in einen so perfekten Zustand zu versetzen. Wobei wir genau beim Thema wären. Denn das ist nur möglich, indem die ganze Nacht mit Pistenbullys und Seilwinden durchgearbeitet wird. Und die vertragen sich nicht mit Skifahrern, die im Dunkel der Nacht kaum sichtbar sind und sich damit in große Gefahr begeben. Das gilt natürlich auch für Skitourengeher, die abseits genehmigter Nacht-Skitouren-Strecken aufsteigen wollen. Die Pistensperre gilt es also unbedingt einzuhalten.

### **Nur zu Gast in den Bergen**

Wir sind hier nur zu Gast – die Berge gehören den Tieren und Pflanzen. Und als rücksichtsvolle Gäste, die wir nun einmal sind, verhalten wir uns respektvoll unseren Gastgeber gegenüber. Für Pflanzen und Tiere bedeutet der Winter eine Zeit, in der es durch Futtermangel, Kälte und einen hohen Energieaufwand um das pure Überleben geht. Störungen des natürlichen Systems sind in diesen Monaten noch schwerwiegender und gehören vermieden. Also, auch wenn es oft noch so schwer ist, weil der Tiefschnee lockt: Bleiben Sie auf den markierten Pisten und betreten Sie das Backcountry nur auf ausgewiesenen Routen und Flächen bzw. mit einem Local als Guide. Schneefreie Flächen sind ebenso zu meiden wie Waldränder, da sich Wildtiere dort besonders gerne aufhalten.

### **Gemeinsam heute und auch in Zukunft**

Wenn wir alle uns an all diese Verhaltenstipps halten und uns bewusst sind, dass wir damit zu einer sicheren, sanften und nachhaltigen Art des Wintersports beitragen, dann können wir uns sicher sein, dass auch viele Generationen nach uns die Berge in dem Ausmaß genießen können, wie wir es heute können. Unfallfrei und im Einklang mit der reichen Natur.

## Die 10 FIS Regeln

Um eine Guideline zu schaffen, an der wir Wintersportler uns orientieren können, hat die FIS, der Weltverband für Ski- und Snowboardfahrer, zehn Regeln erstellt, die jedem Fahrer bewusst sein sollten und an die sich jeder halten sollte.

- 1) Rücksicht auf die Anderen: Jeder Skifahrer und Snowboarder muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet, schädigt oder ihn in der Ausübung seiner Tätigkeit einschränkt.
- 2) Beherrschung der eigenen Geschwindigkeit und Fahrweise: Skifahren auf Sicht! Geschwindigkeit und Fahrweise müssen dem Können und den Gelände-, Schnee- und Witterungsverhältnissen sowie der Verkehrsdichte angepasst sein.
- 3) Wahl der Spur: Der von hinten Kommende muss seine Spur so auswählen, dass er vor ihm fahrende Fahrer nicht in Gefahr bringt.
- 4) Sicheres Überholen: Es darf von allen Seiten überholt werden, solange man genug Sicherheitsabstand und Bewegungsfreiheit lässt.
- 5) Ein- und Anfahren: Nach einem Halt sehen Sie zuerst nach oben und unten, bevor Sie anfahren. Vergewissern Sie sich unbedingt, dass die Piste für Sie frei ist und Sie niemanden gefährden.
- 6) Anhalten: Jeder Skifahrer und Snowboarder muss es vermeiden, sich ohne Not an engen oder unübersichtlichen Stellen einer Abfahrt aufzuhalten. Ein gestürzter Skifahrer oder Snowboarder muss eine solche Stelle so schnell wie möglich freimachen.
- 7) Auf- und Abstieg: Beim Auf- oder Abstieg zu Fuß muss der Pistenrand verwendet werden.
- 8) Beachten der Zeichen: Jeder Wintersportler muss die Markierungen und Signalisierungen kennen und sie beachten.
- 9) Erste Hilfe: Bei Unfällen oder anderen Zwischenfällen ist jeder auf und abseits der Piste zur Hilfe verpflichtet.
- 10) Ausweispflicht: Jeder Wintersportler muss sich gegebenenfalls ausweisen können. Egal ob als Zeuge oder Beteiligter.