



Pressedienst DSV aktiv
vom November 2009



Tipps für den ersten Skitag in diesem Winter

Natürlich würde man sich am liebsten einfach seine Ski schnappen, in die Berge fahren und die Hänge hinuntercarven.

Doch bevor es auf die Piste geht, sollte die Ausrüstung, also Ski, Skischuhe und vor allem Bindung, auf Vordermann gebracht werden. Dabei ist es ratsam, die Bindungseinstellung vom Sportfachhändler überprüfen zu lassen – am besten vom *DSV aktiv*-Partner des Sportfachhandels. Und zwar schon jetzt, bevor der Ansturm auf den Fachhandel wegen des ersten Schnees oder des Weihnachtsgeschäfts beginnt. Mitzubringen sind zum Bindungscheck außer den Ski übrigens auch beide Schuhe.

Die Kleidung sollte ebenfalls auf ausreichende Imprägnierung überprüft werden. Sprays helfen vor Feuchtigkeit und Nässe zu schützen.

Damit der erste Skitag der Saison gelingt, sollte man fit auf die Skipiste gehen. Mehrmals in der Woche eine halbe Stunde Sport, optimalerweise das ganze Jahr über, auf jeden Fall aber in den Monaten vor dem ersten Skitag, bringen den Körper auf Trab. Um die nötige Kondition für das Skifahren zu bekommen, eignen sich besonders klassische Skigymnastik, Training im Fitnessstudio, Schwimmen, Laufen, Radfahren und andere Ausdauersportarten.

Wenn es endlich soweit ist, sollte man möglichst ausgeschlafen sein und sich vor den ersten Kurven aufwärmen, um Verletzungen entsprechend vorzubeugen. Auch die Haut will mit Sonnencreme und Lippenpflegestift vor der erhöhten Sonnenstrahlung in den Bergen geschützt sein. Wegen der Höhe ist es außerdem wichtig, viel zu trinken. Ideal sind Tees und Saftschorlen. Glühwein und Jägertee dagegen ist etwas für Apres Ski im Tal.

Um im Notfall auf der sicheren Seite zu sein sollten Wintersportler die Nummer der örtlichen Bergwacht in ihrem Handy speichern. Diese Nummer ist auf vielen Pisten- Informationstafeln an den Kassen der Skigebiete zu finden.

Falls doch einmal Skibruch, Skidiebstahl oder ein Unfall passieren sollte, empfiehlt es sich zudem, versichert zu sein. Ein umfangreiches Paket bietet *DSV aktiv* mit den DSVSkiversicherungen (Informationen finden Sie unter www.ski-online.de/DSVaktiv).

Zu folgenden Themen erhalten Sie weitere Informationen:

- **Nov. 2009:**
Tipps für den ersten Skitag;
Sportfachhandel vs. Internet;
- **Dez. 2009:**
Tipps zur Vorbereitung des Skiurlaubs;
- **Jan. 2010:**
Tipps zur Sicherheitsausrüstung auf der Skipiste;
Ski kaufen oder mieten?
- **Feb. 2010:**
Tipps zum Skifahren im Frühjahr;
Sehen auf der Skipiste;
- **März 2010:**
Tipps für Tourengänger;
Tipps zum Übersommern der Skiausrüstung;

Ihr Ansprechpartner:
Andreas König
+49 (0)89 85790-282 bzw.
andreas.koenig@ski-online.de



Optimaler Schutz für Wintersportler mit den DSV-Skiversicherungen!

mehr Informationen finden Sie unter www.ski-online.de/DSVaktiv