

Erhöhte Lawinengefahr im Frühling

Was gilt es abseits der Piste zu beachten?

Skifahren, Snowboarden und Tourengehen – Wintersport abseits der Piste wird immer beliebter. Um sich und andere dabei nicht unnötig in Gefahr zu bringen, ist es wichtig, das Schneeprofil richtig lesen zu können. Denn etwa bei Neuschnee oder jetzt bei wärmeren Temperaturen besteht ein erhöhtes Lawinenrisiko. „Die Sonne ist in den März- und Aprilwochen bereits sehr stark. Durch die intensivere Sonneneinstrahlung erhöht sich das Lawinenrisiko“, so Birgit Dreyer, Reiseexpertin der ERV (Europäische Reiseversicherung). Die Erwärmung der oberen Schichten verringert die Schneefestigkeit und ein Abschmelzen sowie Abrutschen der Schneemasse ist die Folge. Rund 90 Prozent aller Lawinen werden durch Tiere oder Menschen ausgelöst. Hierzu reichen schon geringste Belastungen, die sich direkt auf die instabile Schneedecke auswirken. An besonders gefährdeten Hängen werden daher häufig kontrollierte Sprengungen vorgenommen, um präventiv eine Lawine auszulösen. „Wintersportler mit noch wenig Erfahrung sollten sich daher auf keinen Fall ohne geschulten Guide abseits der Wege und Pisten aufhalten“, rät Dreyer. „Für Interessierte bieten verschiedene Vereine, Skiregionen oder auch Hotels spezielle Kurse an, in denen man das Wichtigste rund um Lawinen erlernen kann.“ Eine Übersicht zu sämtlichen Lawinen-Infostellen gibt es beispielsweise beim Deutschen Alpenverein unter:

www.alpenverein.de/DAV-Services/Lawinen-Lage/

Lawinenschutz ist wichtig

Daher gehören fernab der Piste in jeden Rucksack von Freeridern, Tourengehern und Schneeschuhwanderern ein Lawinenverschütteten-Suchgerät (LVS), eine Sonde für eine schnelle Feinortung und eine Schaufel – denn ohne Schaufel ist eine Bergung aus den sehr verdichteten Schneeschichten kaum möglich. Ein weiteres Hilfs- oder vielmehr Schutzmittel ist der sogenannte Lawinenairbag, der wie ein Rucksack getragen wird. Die beiden mit Stickstoff gefüllten Luftkammern, die im Notfall über eine Reißleine aktiviert werden, geben dem Gefährdeten Auftrieb und verringern so den „Verschüttungsgrad“. Einige der Airbags haben mittlerweile auch abnehmbare Rückenprotektoren integriert, um so zusätzlich vor möglichen Sturzverletzungen zu schützen.

Kommt es tatsächlich zu einem Unfall oder einem Lawinenabgang, hängt das Überleben der Opfer vom Zeitfaktor der Bergung ab und ein schnelles Reagieren ist dann unbedingt notwendig. Dabei entstehen schnell hohe Kosten. „Ein Helikopter-Einsatz kostet etwa 80 Euro pro Minute und bei einer üblichen Bergungszeit von bis zu 60 Minuten geht das in die Tausende“, weiß Dreyer. Doch wie gut sind Betroffene hier abgesichert? Viele Krankenkassen übernehmen die anfallenden Kosten nur anteilig und auch bei einer Unfallversicherung gilt es genau zu prüfen, wann diese greift und wann nicht. Eine weitere Möglichkeit der Absicherung, die nur wenige Wintersportler auf dem Radar haben, besteht im Abschluss einer Reisekrankenversicherung. Diese sichert zum Beispiel bei der ERV auch die Such-, Rettungs- und Bergungskosten in Höhe von bis zu 10.000 Euro ab.

Richtig angezogen

Auch in puncto Kleidung gibt es einiges zu beachten. Zwar denken viele schon an die Sonnencreme, doch ein umfangreicher Schutz für die Augen ist ebenso wichtig. Durch den reflektierenden Schnee und die Sonnenstrahlen von oben, kann die Augenoberfläche aus Hornhaut und Bindehaut wie beim Sonnenbrand der Haut verbrennen und führt im schlimmsten Fall zu irreparablen Horn- und Netzhautschäden. Am besten ist also eine Rundumschutzbrille mit Belüftungssystem, da bei offenen Brillen an den Seiten noch bis zu 40 Prozent der schädlichen UV-Strahlen eindringen können.

Trotz milder Temperaturen sollten die Wintersportler auch nicht auf die Funktionsunterwäsche verzichten, denn genau ihre Atmungsaktivität und Schweißabsorption hilft, das unerwünschte Schwitzen zu vermeiden. Hierzu gibt es auch „Light-Versionen“ aus Kunstfasern wie Polyamid für die milderen Tage. Grundsätzlich gilt aber nach wie vor das Zwiebel-Prinzip – bestehend aus mehreren dünnen Schichten, denn auch wenn es warm erscheint, oben auf dem Berg, im Schatten oder bei der rasanten Abfahrt ist es oft sehr kühl. Beim Thema Helm gibt es insbesondere abseits der Piste keine Kompromisse, auch wenn es warm ist, sollte nicht auf den Kopfschutz verzichtet werden – atmungsaktives Innenfutter sowie Luftschlitze zur Temperaturregulation schaffen hier erfrischende Abhilfe.

Unfallrisiken auf der Piste senken

Bei milden Temperaturen ist es auch für Skifahrer, Snowboarder & Co. auf der Piste wichtig, ihren Fahrstil den veränderten Schneesverhältnissen anzupassen. Unterwegs in der weißen Pracht verletzt sich in etwa jeder tausendste Skifahrer. Hauptursache ist dabei die unterschätzte Geschwindigkeit der Bretter. „Viele Unfälle passieren morgens, wenn die Leute noch nicht richtig warm sind – und am Nachmittag, wenn die Kräfte nachlassen. Manchmal sind es aber auch nur Unaufmerksamkeiten, zum Beispiel wenn sich bei langsamer Fahrt die Skier überkreuzen“, erklärt Dreyer. Generell gilt die Faustregel: Je schwerer der Schnee ist, desto mehr sind die unteren Extremitäten wie Knie und Knöchel betroffen. Je härter die Piste ist, desto häufiger trifft es bei einem Unfall die oberen Körperbereiche wie etwa Schulter oder Schlüsselbein. Für einen möglichst unfallfreien Tag helfen daher schon einfache Tipps:

1. Nicht immer sind Fahrfehler Unfallursache – deshalb vorher immer die Einstellung der Bindung überprüfen (lassen)
2. Beim Wintersport hängt viel an einer guten Muskulatur – also gut aufwärmen, da der Körper während der Liftfahrt meist auskühlt
3. Rücksichtsvoll, umsichtig und in angepasster Geschwindigkeit fahren
4. Beim Überholen von oben eine Fahrspur mit ausreichend Abstand wählen
5. Vor dem Anfahren Blick nach oben und unten (nur an übersichtlichen / einsehbaren Stellen halten, Auf- und Abstieg am Pistenrand)
6. Bei Anzeichen von Erschöpfung rechtzeitig Pausen einlegen, um dann wieder gestärkt und konzentriert weiterfahren zu können

Und egal ob auf der Piste oder abseits davon unterwegs – für alle gilt: Immer darauf achten, dass beim Verlassen von Schirmbar, Hütte & Co. die Fahrtüchtigkeit noch gewährleistet ist, denn unabhängig vom eigenen Verletzungsrisiko ist klar, wer betrunken einen Unfall verursacht, hat schlechte Karten. Also lieber zuerst die Skier und Boards abschnallen und dann im Tal den Wintertag ausklingen lassen!

Weitere Informationen zum Thema Reiseversicherung auf www.erv.de.

Über die ERV (Europäische Reiseversicherung)

Die ERV versteht sich über ihre Kompetenz als Reiseversicherer hinaus als innovatives Dienstleistungsunternehmen. Die ERV hat über 100 Jahre Reiseschutz-Geschichte geschrieben und ist Marktführer unter den Reiseversicherern in Deutschland. Als einer der führenden Anbieter in Europa ist sie heute in über 20 Ländern vertreten. Mit ihrem internationalen Netzwerk sorgt die ERV dafür, dass ihre Kunden vor, während und nach einer Reise optimal betreut werden.

Die ERV ist der Spezialist für Reiseschutz der ERGO Versicherungsgruppe und gehört damit zu Munich Re, einem der weltweit führenden Rückversicherer und Risikoträger.

Unternehmenskontakt:

Europäische Reiseversicherung AG

Rosenheimer Straße 116

81669 München

Telefon: 089/4166-1766

Fax: 089/4166-2717

contact@erv.de

<http://www.erv.de>

Pressekontakt:

Europäische Reiseversicherung AG

Pressestelle

Ines Bölinger + Sabine Muth

Rosenheimer Straße 116

81669 München

Telefon: 089/4166-1510

Fax: 089/4166-2510

presse@erv.de

<http://www.reiseversicherung.de/de/erv/presse/index.html>