

Das erste Mal auf Skiern

Seit Jahrzehnten boomt der Skisport hierzulande. So verzeichnet allein der Deutsche Skiverband DSV, die größte Freizeitsportorganisation weltweit, knapp 300.000 Mitglieder und immer mehr Deutsche steigen jedes Jahr auf die Bretter, um den Freizeitsport zu erlernen. Doch aller Anfang ist schwer. Was es für das erste Mal auf Skiern zu beachten gilt, weiß Birgit Dreyer, Reiseexpertin der ERV (Europäischen Reiseversicherung).



Wann ist das beste Alter?

„Eigentlich gibt es kein perfektes Alter, um das Skifahren zu lernen. Bei Kindern sollte mit dem Sport allerdings nicht zu früh begonnen werden“, weiß die ERV-Reiseexpertin. Ein Skikurs ergibt vor dem dritten bis vierten Lebensjahr wenig Sinn, da die nötige Koordination meist noch fehlt. Um sie mit dem ungewohnten Material und dem rutschigen Untergrund vertraut zu machen, empfiehlt es sich gerade bei kleineren Kindern, ihnen zunächst einmal nur die Skier anzuziehen und sie auf dem flachen Gelände die ersten Fortbewegungsversuche machen zu lassen. Für Erwachsene gilt: Egal, ob mit 40, 60 oder 80 Jahren – solange die nötige körperliche Fitness vorhanden ist, gibt es nach oben hin keine Altersgrenze, um mit dem Skifahren zu starten.

Privatlehrer oder Gruppe?

Sind die Eltern Skifahrer, liegt es für sie oft nahe, den Nachwuchs selbst zu unterrichten. Birgit Dreyer warnt jedoch davor: „Eltern sollten ihre Kinder am besten in einer professionellen Skischule anmelden, denn dort können die speziell ausgebildeten Skilehrer viel gezielter auf die Bedürfnisse der Kinder eingehen.“ Zudem macht es den Schützlingen in einer Gruppe unter ihresgleichen oft mehr Spaß und sie verlieren nicht so schnell die Lust am Fahren. Erwachsene haben die Wahl zwischen einem Privatskilehrer oder einem Skikurs in einer Gruppe. Hier ist vor allem die individuelle Vorliebe gefragt, denn beide Varianten haben ihre Vor- und Nachteile: Die Gruppen-Kurse mit durchschnittlich sechs bis acht Teilnehmern sind in der Regel um einiges günstiger und Anfänger können auch von den Fehlern der Anderen lernen. Ein Privatskilehrer kann sich hingegen ganz auf den einzelnen Skischüler konzentrieren und sich individuell nach dessen Lernfortschritten richten.

Kaufen oder Leihen?

„Skifahren ist nicht nur ein sehr schönes, sondern auch ein kostspieliges Hobby, darüber sollten sich alle, die den Sport erlernen wollen, im Vorfeld bewusst sein“, so die Reiseexpertin. Sie rät Anfängern daher, ihre Ausrüstung zu Beginn nur zu leihen, bis sie sich ganz sicher sind, dass der Skisport der Richtige für sie ist. Doch egal, ob gekauft oder geliehen, Profi oder Anfänger: Bei der Ausstattung sollten die Sportler keine Kompromisse eingehen und einige wichtige Punkte beachten.

- **Skionterwäsche:** Es sollte in eine spezielle Funktionswäsche investiert werden, da diese den Schweiß von der Haut nach außen transportiert und somit den Körper vor Auskühlung bewahrt.
- **Skianzug:** Bei Skihose und -jacke sollten die Sportler darauf achten, dass diese wasserdicht sind. Eine Wassersäule von mindestens 4.000 Millimeter bei der Jacke und mindestens 8.000 Millimeter bei der Hose schützt vor Eindringen der Nässe bei Regen und Sesselliftfahrten.
- **Skischuhe:** Hier ist die richtige Passform entscheidend. Oft machen Skieinsteiger den Fehler, die Stiefel zu groß zu kaufen. Dadurch haben sie aber keinen ausreichenden Halt und es kommt schnell zu Druck- und Reibestellen.
- **Helm und Brille:** In einigen Alpenländern herrscht bereits Helmpflicht auf der Piste. Doch auch außerhalb dieser Regionen sollten Wintersportler nicht auf diesen möglicherweise lebensrettenden Schutz verzichten. Die Brille schützt die Augen zusätzlich vor der reflektierenden Sonne auf der Piste oder bei erschwerten Sichtverhältnissen durch Schnee, Regen und Nebel.

- **Skistöcke:** Bei der Wahl der Skistöcke ist vor allem auf die richtige Länge zu achten: Mit der Formel Körpergröße x 0,7 lässt sich diese entsprechend berechnen. Gerade bei Kindern wird in den Skischulen aber Anfangs häufig auf die Stöcke verzichtet, da sich die Lernenden so zunächst ganz auf die Ski konzentrieren können.
- **Ski:** Für Anfänger eignen sich für den Einstieg eher weiche Ski, die Länge sollte der Körpergröße plus/minus ein paar Zentimetern entsprechen. Auch bei den ersten Skiern rät Birgit Dreyer davon ab, Kompromisse bei der Qualität zu machen, da dies die Lernerfolge beim Skifahren erheblich beeinträchtigt.

Gut abgesichert oder nicht?

„Natürlich birgt das Skifahren auch ein gewisses Verletzungsrisiko, das gerade bei Anfängern, die noch nicht ganz sicher auf den Brettern stehen, nicht zu unterschätzen ist“, gibt die Reiseexpertin zu Bedenken. Für alle, die zum Skifahren in die Berge reisen, empfiehlt Birgit Dreyer daher eine Reisekrankenversicherung abzuschließen. Wichtig ist es, hier eine Police auszuwählen, die neben den Arzt- und Behandlungskosten auch die Such-, Rettungs- und Bergungskosten übernimmt. „Denn ein Einsatz am Berg kann schnell teuer werden. So kostet etwa ein Helikopter-Einsatz 80 Euro pro Minute und bei einer üblichen Bergungszeit von bis zu 60 Minuten geht das in die Tausende“, erklärt ERV-Expertin Dreyer. Auch ein medizinisch sinnvoller Krankenrücktransport sollte in der Versicherung enthalten sein, um im Fall des Falles schneller nach Hause zu kommen.

Weitere Infos unter www.erv.de.

Über die ERV (Europäische Reiseversicherung)

Die ERV versteht sich über ihre Kompetenz als Reiseversicherer hinaus als innovatives Dienstleistungsunternehmen. Die ERV hat 110 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 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
www.erv.de

Pressekontakt:

Europäische Reiseversicherung AG
Pressestelle
Sabine Muth
Rosenheimer Straße 116
81669 München
Telefon: 089/4166-1510
Fax: 089/4166-2510
presse@erv.de
www.erv.de/presse