

Sicher auf und abseits der Piste

30. Januar 2023

TÜV SÜD: Tipps zur Schutzausrüstung für Ski- und Snowboardfahrer

München. Die Ski- und Snowboardsaison ist in vollem Gange. Neben dem richtigen Snowboard oder den richtigen Skiern und Skischuhen ist auch die passende Schutzausrüstung essentiell für Spaß und Sicherheit auf der Piste. Die Produktexperten von TÜV SÜD geben einen Überblick, worauf Verbraucher bei der Wahl von Skihelm, Skibrille, Rückenprotector und Lawinenausrüstung achten sollten.

Skihelm

Ein gut sitzender Skihelm kann schweren Kopfverletzungen vorbeugen und ist daher unerlässlich für sicheren Wintersport. Damit der Skihelm bei einem Sturz optimal schützt, muss er richtig passen. So sollte er nicht drücken und bei geöffnetem Kinngurt beim Nicken, Kopfschütteln oder bei nach unten gehaltenem Kopf nicht rutschen. „Die richtige Helmgröße kann man ermitteln, indem man ein Maßband an der breitesten Stelle waagrecht um den Kopf legt und einen Zentimeter über den Augenbrauen zusammenführt. Die gemessenen Zentimeter entsprechen der Helmgröße“, erklärt Frank Wittmann, TÜV SÜD-Produktexperte für Persönliche Schutzausrüstung (PSA).



Zu den wichtigen Parametern für die Helmauswahl gehören neben der Passform das Gewicht, die Einstellmöglichkeiten und die Klimaregulierung. Wer viel schwitzt, sollte sich für ein Modell entscheiden, bei dem Innenfutter und Ohrenpads herausnehmbar und waschbar sind. Wichtig ist auch, dass der Helm über gute Belüftungseigenschaften verfügt. Doch die

Haltbarkeit eines jeden Helms ist begrenzt: „Da der Skihelm aus Kunststoff besteht und durch Feuchtigkeit, Schweiß und UV-Strahlung altert, sollte er spätestens nach drei bis fünf Jahren ausgetauscht werden. Ebenso nach einem Sturz oder einem kräftigen Schlag, da sonst der optimale Kopfschutz nicht mehr gewährleistet ist“, so der Experte.

Skibrille

Strahlender Sonnenschein, blendend weiße Pisten und Fahrtwind lassen die Herzen von Ski- und Snowboardfahrern höher schlagen – bedeuten aber Stress für die Augen. Daher sollte auch eine gute Skibrille zur Grundausrüstung gehören. Sie verhindert Blendwirkungen, schützt vor Witterungseinflüssen wie Schnee, Eisregen und UV-Strahlung, hält Zugluft ab und beugt bei einem Sturz womöglich Augenverletzungen vor. Beim Kauf gilt es einige Faktoren zu beachten:

- **Passform:** Das wichtigste Kriterium für die Sicherheit ist die richtige Passform der Brille. Sie sollte bequem, aber rutschfrei sitzen, nicht drücken und das Gesicht sollte vom Rahmen fest umschlossen werden. Für festen Sitz sorgt ein elastisches, verstellbares Kopfband. TÜV SÜD-Experte Thomas Michael Maier rät: „Verbraucher sollten den Helm zum Skibrillenkauf mitnehmen und sich genügend Zeit zum Anprobieren nehmen. Nur so lässt sich testen, ob beides zusammenpasst.“
- **Material:** Die Scheiben hochwertiger Skibrillen sind meist aus dem splitter- und bruch sicheren Kunststoff Polycarbonat hergestellt, der verzerrungsfreies Sehen gewährleistet. Doppelt verglaste Scheiben sorgen dafür, dass hinter der Brille weniger Feuchtigkeit entsteht und diese besser nach außen abgegeben werden kann.
- **UV-Schutz:** Damit die Augen optimal vor UV-Strahlung geschützt sind, sollte das Glas der Skibrille eine Filterwirkung bis zu einer Wellenlänge von 380 Nanometern haben – eine gute Brille schützt meist bis 400 Nanometer.
- **Blendschutz:** Getönte Scheiben sorgen für Blendschutz und sichere Sicht. Dabei kommt es auch auf die Farbe der Tönung an: Dunkelbraune oder -graue Gläser schützen die Augen bei gleißelndem Licht am besten. In der Dämmerung, bei Schneefall oder Nebel verbessern gelbe oder orange Tönungen die Wahrnehmung. Viele Brillenhersteller bieten auswechselbare Gläser für den Rahmen an, welche für die jeweiligen Sichtbedingungen auf der Piste optimiert sind.
- **Schutz vor Zugluft:** Auch Zugluft bedeutet Stress für die Augen. Deshalb sollte die Brille das Auge möglichst weit umschließen. Damit die Brille während der Fahrt nicht beschlägt, ist ein gut funktionierendes Belüftungssystem nötig. Auch eine „Antifog-Beschichtung“ auf der Innenseite der Scheiben beugt dem Beschlagen der Scheiben vor.
- **Brillenträger:** Personen, die im Alltag eine Brille tragen, sollten natürlich auch auf der Piste nicht im Blindflug unterwegs sein. Kommt das Tragen von Kontaktlinsen nicht in Frage, schaffen Skibrillen mit Einsätzen für optische Gläser Abhilfe. Eine Alternative ist das so genannte Shield, bei dem die eigentliche Brillenverglasung als Scheibe in die Skibrille eingearbeitet ist. Schließlich gibt es auch Skibrillen, die Wintersportler einfach über ihre normale Brille ziehen können oder Helme mit fest montiertem Visier.

Rückenprotektor

Um die Wirbelsäule bei einem Aufprall zu schützen und Verletzungen im Rückenbereich zu vermeiden, setzen immer mehr Ski- und Snowboardfahrer auf Rückenprotektoren. Frank Wittmann unterscheidet zwei Arten: „Es gibt Protektoren, die mit Schulter- und Bauchgurt am Körper fixiert werden, und dünne, oft ärmellose Westen mit integriertem Protektor, der zum Waschen auch herausnehmbar sein sollte.“ Große Unterschiede gibt es nach Aussage des Experten bei der Belüftung. Oft sind Weichschaum-Protektoren etwas weniger gut belüftet, bieten aber vergleichsweise mehr Tragekomfort. Hartschalen-Protektoren sind in der Regel besser belüftet, aber dafür etwas weniger anschmiegsam. Besonders Skifahrer, Snowboarder und Freerider, die sehr sportlich unterwegs sind, sind mit letzterer Variante besser beraten.

In jedem Fall muss der Protektor perfekt passen. Zur Auswahl sollten Wintersportler am besten verschiedene Modelle von unterschiedlichen Herstellern anprobieren und dabei zusammen mit der eigenen Skikleidung Sitz und Beweglichkeit der Ausrüstung testen. Der Protektor sollte möglichst körpernah, in jedem Fall aber unter der Oberbekleidung getragen werden, damit sich kein Schnee fängt und er im Ernstfall nicht verrutschen kann.

Frank Wittmann gibt weitere Tipps zur Lagerung: „Protektoren sollten am besten bei Zimmertemperatur gelagert werden, da sie sonst unangenehm steif werden können. Besonders beim Packen für den Skiurlaub ist darauf zu achten, dass der Protektor nicht unter einem schweren Koffer liegt oder geknickt wird, sonst besteht die Gefahr, ihn zu beschädigen.“ Nach einem heftigen Schlag sollte der Rückenprotector ersetzt werden, da die Schutzwirkung an der Aufprallstelle stark reduziert sein kann.

Lawinenairbag

Skitourengeher oder Freerider, die sich abseits der gesicherten Pisten bewegen, wissen, welche Gefahr von einer Lawine ausgeht. Viele setzen daher auf tragbare Lawinenairbags. Der Airbag ist in einem Rucksack untergebracht, der über einen Griff verfügt, mit dem das Luftkissen ausgelöst und im Kopf-, Nacken- und Rückenbereich aufgeblasen wird. Die zusätzlich erzeugte Auflagefläche hilft im Ernstfall, nicht zu tief in den Schneemassen zu versinken und den Körper zudem in der Auslaufphase der Lawine in eine überlebenswichtige, möglichst flache Position zu bringen. Außerdem soll die Auffindbarkeit erhöht werden.

„Grundsätzlich sollte ein Lawinenairbag-Rucksack Stauraum für Sonde, Schaufel und Erste-Hilfe-Set bieten. Ein LVS-Gerät – den sogenannten Lawinenpiepser – sollte möglichst körpernah im mitgelieferten Tragesystem getragen werden. Ohne diese Grundausrüstung ist es fahrlässig, sich im ungesicherten alpinen Gelände zu bewegen“, so Volker Kron, TÜV SÜD-Produktexperte für Bergsport

und Persönliche Schutzausrüstung (PSA). Er erklärt außerdem, welche Faktoren beim Kauf eines Lawinenairbags noch berücksichtigt werden sollten:

- **Auslösedauer:** In einer Notsituation ist es entscheidend, dass sich der Lawinenairbag innerhalb weniger Sekunden auslösen und aufblasen lässt.
- **Fülltechnologie:** Es wird zwischen zwei Arten der Befüllung unterschieden. Entweder kommt eine mit Gas oder Druckluft gefüllte Kartusche zum Einsatz oder es wird eine akkubetriebene Turbine genutzt. Während die Kartusche nach einmaligem Auslösen ausgetauscht werden muss, können Modelle mit eingebautem Akku mehrfach verwendet und an der Steckdose aufgeladen werden. „Der Vorteil der elektrischen Systeme ist, dass sie bedenkenlos für den Ernstfall getestet werden können. Neu sind eine Bluetooth-Verbindung und ein Selbsttest bei jedem Einschalten. Durch Superkondensator-Technologie als Energiespeicher können kalte Temperaturen der Leistung nichts anhaben. Sollte am Berg der Kondensatorstand sinken, ist das System mithilfe von Batterien wieder aufladbar“, weiß der Experte.
- **Gewicht:** Das Gewicht des Lawinenrucksacks beeinflusst vor allem bei längeren Touren den Tragekomfort. Der Trend geht zu immer leichteren Modellen, so gibt es Airbags bereits ab einem Gewicht von rund 800 Gramm.
- **Sichtbarkeit:** Da bei der Bergung von Lawinenopfern jede Minute zählt, ist es wichtig, dass der Airbag eine Signalfarbe wie rot oder orange trägt.

Geprüfte Sicherheit

Mit einer passenden Schutzausrüstung steht dem Pistenspaß nichts mehr im Weg. Doch wann sind Skihelm, Protektor und Co. auch qualitativ gut und sicher? Verbraucher sollten beim Kauf auf das blaue Oktagon von TÜV SÜD achten.

- **Skihelme:** Ein Prüfzeichen wie das TÜV SÜD-Oktagon belegt umfangreiche Tests auf Grundlage der europäischen Norm EN 1077 A/B. Diese legt Mindestanforderungen an die Funktionstauglichkeit und das Prüfprogramm fest. Geprüft werden unter anderem die Durchdringungsfestigkeit und die Stoßdämpfung des Helms.
- **Skibrillen:** Auch bei der Auswahl der Skibrille bieten das GS-Prüfzeichen (Geprüfte Sicherheit) oder das blaue Oktagon eine Orientierungshilfe. Die Sportprodukte-Profis testen unter anderem Stabilität, Material und Gebrauchseignung.
- **Rückenprotektoren und Lawinenairbags:** Mit dem TÜV SÜD-Oktagon gekennzeichnete Produkte sind nach der Norm für Lawinenairbagsysteme (EN 16716:2017) im Labor sowie am Berg geprüft, Protektoren werden ebenfalls von Experten auf Sicherheit und Stoßfestigkeit geprüft.

Lawinenairbagsysteme und Protektoren sind PSA (Persönliche Schutzausrüstung) der Kategorie II nach Verordnung (EU) 2016/425 und müssen eine CE-Kennzeichnung aufweisen.

Weitere Informationen gibt es unter <https://www.tuvsud.com/de-de/branchen/konsumgueter-und-handel/sport-und-freizeit/pruefung-psa>.

Hinweis für Redaktionen: Die Pressemeldung und das Bild in reprofähiger Auflösung gibt es im Internet unter www.tuvsud.com/presse.

Pressekontakt:

Dirk Moser-Delarami TÜV SÜD AG Unternehmenskommunikation Westendstr. 199, 80686 München	Tel. +49 (0) 89 / 57 91 – 15 92 Fax +49 (0) 89 / 57 91 – 22 69 E-Mail dirk.moser-delarami@tuvsud.com Internet www.tuvsud.com/de
--	---

Im Jahr 1866 als Dampfkesselrevisionsverein gegründet, ist TÜV SÜD heute ein weltweit tätiges Unternehmen. Mehr als 25.000 Mitarbeiter sorgen an über 1.000 Standorten in rund 50 Ländern für die Optimierung von Technik, Systemen und Know-how. Sie leisten einen wesentlichen Beitrag dazu, technische Innovationen wie Industrie 4.0, autonomes Fahren oder Erneuerbare Energien sicher und zuverlässig zu machen. www.tuvsud.com/de