

INHALT

Vorwort	8
Eine gute Basis:	
Die richtige Ausrüstung	10
Der Ski	12
Die Skibindung	15
Der Skischuh	16
Kleider machen Skifahrer	18
Der Skihelm	20
Die Skibrille	22
Der Protektor	23
Die häufigsten	
Unfallursachen und	
Ihre Vermeidung	26
Einfache Sicherheitsregeln, die Unfälle vermeiden helfen	28
Skitag-Strategie für sicheren Pisten- und Loipenspaß	36
Wissenswertes	38
Rechtliche Grundlagen bei Skiunfällen	40
Verhalten nach einem Unfall	40
Das müssen Sie bei einem Notruf beachten	41
Sicher mit den	
FIS-Verhaltensregeln	44
FIS-Regel 1: Rücksicht auf die anderen Skifahrer und Snowboarder	48
FIS-Regel 2: Beherrschung der Geschwindigkeit und Fahrweise	49
FIS-Regel 3: Wahl der Fahrspur	50
FIS-Regel 4: Überholen	52
FIS-Regel 5: Einfahren und Anfahren ..	53
FIS-Regel 6: Anhalten	53
FIS-Regel 7: Aufstieg und Abstieg ..	55
FIS-Regel 8: Beachten der Zeichen ..	55
FIS-Regel 9: Hilfeleistung	56
FIS-Regel 10: Ausweispflicht	57
Standard ist Kinderspiel	58
Die richtige Ausrüstung für Kinder	60
Sicher Skifahren lernen: ein Kinderspiel	63

Mit Sicherheit Spaß im Funpark	66
Less risk – more fun:	
sicher beim Freestyle	68
Sicherheit geht vor Coolness	70
Skitouren auf Pisten	74
Ein neuer Trend	76
Die häufigsten Gefahren bzw. Konflikte und deren Lösungen	76
Verhalten bei Skitouren auf Pisten	79
Die richtige Ausrüstung für Skitouren auf Pisten	81
Skitouring auf Loipen	86
FIS-Regel 1: Rücksichtnahme auf die anderen	88
FIS-Regel 2: Signale, Laufrichtung und Lauftechnik.....	89
FIS-Regel 3: Die Wahl von Spur und Loipe.....	92
FIS-Regel 4: Überholen	93
FIS-Regel 5: Gegenverkehr.....	94
FIS-Regel 6: Stockführung	94
FIS-Regel 7: Anpassung der Geschwindigkeit an die Verhältnisse.....	95
FIS-Regel 8: Freihalten der Loipen und Pisten	96
FIS-Regeln 9 und 10.....	96
Sicherheit ist planbar	96
Fahrsicherheits-Check für Jung und Alt	98
Trainieren Sie Ihre Fahrsicherheit professionell	100
Das Fahrsicherheits-Trainingsprogramm des DSLV	102
»kids on snow« – der Pistenführerschein für Kinder.....	107
Die Profischulen: Skiteams	
Profischule am Arlberg	114
Die Profi-Schulen im DSLV	118