

INHALT

Vorwort.....	8
--------------	---

Eine gute Basis:

Die richtige Ausrüstung.....

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.....

Einfache Sicherheitsregeln, die Unfälle vermeiden helfen.....	28
Skitag-Strategie für sicheren Pisten- und Loipenspaß	36

Was tun im Unfall?.....

Rechtliche Grundlagen bei Skiunfällen.....	40
Verhalten nach einem Unfall	40
Das müssen Sie bei einem Notruf beachten.....	41

Sicher mit den

FIS-Verhaltensregeln.....

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

Sicherheit ist Kinderthema.....

Die richtige Ausrüstung für Kinder	60
Sicher Ski fahren lernen: ein Kinderspiel.....	63

Mit Sicherheit Spaß im

Pumpark66

Less risk – more fun:

sicher beim Freestyle68

Sicherheit geht vor Coolness70

Skitouren auf Pisten74

Ein neuer Trend76

Die häufigsten Gefahren bzw. Konflikte
und deren Lösungen76

Verhalten bei Skitouren
auf Pisten79

Die richtige Ausrüstung für
Skitouren auf Pisten81

Skiarten und Loipe86

FIS-Regel 1: Rücksichtnahme auf
die anderen88

FIS-Regel 2: Signale, Laufrichtung
und Lauftechnik.89

FIS-Regel 3: Die Wahl von Spur und
Loipe.92

FIS-Regel 4: Überholen93

FIS-Regel 5: Gegenverkehr.94

FIS-Regel 6: Stockführung94

FIS-Regel 7: Anpassung der Geschwin-
digkeit an die Verhältnisse.95

FIS-Regel 8: Freihalten der Loipen
und Pisten96

FIS-Regeln 9 und 10.96

Sicherheit ist planbar96

Fahrsicherheits-Greek für Junge und Alt98

Trainieren Sie Ihre Fahrsicherheit
professionell100

Das Fahrsicherheits-Trainings-
programm des DSLV102

»kids on snow« – der Pisten-
führerschein für Kinder.107

Der Profi-Skifahrer verfügt auf

seiner Piste überlegen114

Die Profi-Schulen im DSLV118