

# Merkblatt zur Skibindungseinstellung

Für die individuelle Einstellung der Skibindung ist es erforderlich, dass der Skifahrertyp angegeben wird. Es gibt zwei Varianten, wie der Typ bestimmt werden kann: Über die persönliche Einschätzung des Fahrstils oder über die eigene Auslösepräferenz. Die BFU empfiehlt den Kundinnen und Kunden, von ihrer Auslösepräferenz auszugehen statt von Fahrstil, um den Typ festzulegen.

## 1a) Bestimmen des Typs nach Auslösepräferenzen

Wählen Sie die Auslösung, die Ihnen am ehesten entspricht, um die Skibindung optimal einzustellen.

**Auslösepräferenz 1: Ich ziehe eine niedrigere Auslöse-Einstellung vor, da ich noch wenig Erfahrung im Skifahren habe. Ich erhalte dadurch eine Auslöse-Einstellung, die unter dem Durchschnitt liegt.**

\* *Positiv ist die erhöhte Auslösefähigkeit bei einem Sturz. Allerdings steigt auch das Risiko einer Früh- bzw. Fehlauslösung.*

**Auslösepräferenz 2: Ich ziehe eine durchschnittliche Auslöse-Einstellung vor. Sie entspricht der Mehrheit der Freizeitskifahrenden.**

**Auslösepräferenz 3: Ich ziehe eine höhere Auslöse-Einstellung vor, da ich viel Erfahrung im Skifahren habe (und mindestens 22 kg wiege). Ich erhalte dadurch eine Auslöse-Einstellung, die über dem Durchschnitt liegt.**

\* *Positiv ist das geringere Risiko einer Früh- bzw. Fehlauslösung. Dafür ist auch die Auslösefähigkeit bei einem Sturz kleiner.*

## **1b) Bestimmen des Typs nach Fahrstil**

Der Fahrstil wird in drei Typen eingeteilt. Wählen Sie den Typ, der am ehesten Ihrem persönlichen Fahrstil entspricht.

**Fahrstil 1:** Ich fahre auf Hängen mit leichter bis mittlerer Neigung eher langsam und vorsichtig. Oder: Ich habe noch nicht viel Erfahrung im Skifahren und bin mir meiner Zuordnung nicht sicher.

\* Skifahrende, die sich selbst dem Typ 1 zuordnen, erhalten eine Auslöse-Einstellung, die unter dem Durchschnitt liegt. Positiv ist die erhöhte Auslösefähigkeit bei einem Sturz. Allerdings steigt auch das Risiko einer Früh- bzw. Fehlauflösung.

**Fahrstil 2:** Ich fahre auf Hängen mit mittlerer Neigung kontrolliert und mit einer angepassten Geschwindigkeit. Oder: Weder die Beschreibung von Typ 1 noch die von Typ 3 treffen auf mich immer bzw. vollständig zu.

**Fahrstil 3:** Ich fahre auf Hängen mit mittlerer bis steiler Neigung schnell und kraftvoll.

\* Skifahrerinnen und Skifahrer, die sich selbst dem Typ 3 zuordnen, erhalten eine Auslöse-Einstellung, die über dem Durchschnitt liegt. Positiv ist das kleinere Risiko einer Früh- bzw. Fehlauflösung. Dafür ist auch die Auslösefähigkeit bei einem Sturz kleiner.

\* Einstellungen für Typ 3 sollten nicht von Skifahrenden benutzt werden, die weniger als 22 kg wiegen.

## 2. Individuelle Anpassung der Skibindungseinstellung

Zusätzlich zu Fahrstil und Auslösepräferenz kann jede Skifahrerin und jeder Skifahrer ab 10 Jahren eine stärkere (+15 %) oder schwächere (-15 %) Einstellung wünschen.

Frauen haben beim Skifahren ein höheres Risiko für Knieverletzungen. Die BFU empfiehlt den Frauen, eine Reduktion von 15 % zum Standardwert zu verlangen. Die Norm zum Einstellen von Skibindungen lässt diese Wahlmöglichkeit zu. Damit bleibt der Einstellwert weiterhin im Normenbereich, liegt aber eher im unteren Bereich der zugelassenen Bandbreite.

Für Skirennfahrerinnen und Skirennfahrer sind die beiden Varianten zur Ermittlung des Auslösewerts nicht geeignet.

Nutzen Sie Ihr Fachwissen und Ihre Erfahrung, um die Kunden optimal zu beraten.

Datum/Zeichen      23.1.2020 / Fb, Brg

---

27.1.2020 / Heb

---