

Skibindung richtig einstellen

Informationen für Skifahrerinnen und Skifahrer

Eine korrekte Skibindungseinstellung verhindert Verletzungen. Zentral für die richtige Einstellung ist neben Gewicht, Grösse, Alter und Sohlenlänge Ihr persönliches Fahrverhalten. Bestimmen Sie deshalb Ihren Skifahrertyp.

1. Schritt: Skifahrertyp bestimmen

Typ 2

Die **mittlere Einstellung** ist für die meisten Skifahrerinnen und Skifahrer geeignet:

- Gelegentliches oder häufiges Skifahren
- Solide Erfahrung

Typ 1

Die **schwächere Einstellung** ist geeignet für Skifahrerinnen und Skifahrer mit:

- Vorsichtigem Fahrstil
- Wenig Erfahrung

Achtung

Je schwächer die Einstellung, desto leichter löst sich der Ski.

Typ 3

Die **stärkere Einstellung** ist geeignet für Skifahrerinnen und Skifahrer mit:

- Kraftvollem Fahrstil
- Aggressivem Kanteneinsatz

Achtung

Je stärker die Einstellung, desto schwerer löst sich der Ski.
Typ 3 ist nicht geeignet für Kinder.

2. Schritt (freiwillig): Skifahrertyp verfeinern

Zusätzlich können Skifahrerinnen und Skifahrer (ab 10 Jahren) ihre Skibindung unabhängig vom Skifahrertyp etwas schwächer (-) oder stärker (+) einstellen lassen.

— Empfohlen bei Frauen

+ Empfohlen bei Frühauslösungen

Fragen Sie Ihre Fachhändlerin oder Ihren Fachhändler

Falls Ihre Skibindungseinstellung nicht passt, hilft Ihnen Ihr Sportfachhändler gerne weiter. Denn bei Skibindungen gilt ein einfacher Grundsatz: **Nicht selbst an der Bindung herumschrauben. Sonst besteht die Gefahr, dass diese nicht mehr richtig auslöst.**

Machen Sie mit

Kontrollieren Sie die Skibindung Ihrer Kundschaft – damit reduzieren Sie das Verletzungsrisiko.

Telefonische Bestellungen können wir leider nicht entgegennehmen. Bei Fragen zu Ihrer Bestellung rufen Sie uns an, wir unterstützen Sie gerne (031 390 22 22). Ihre Angaben zum Prüfgerät sind für uns zwingend für die Freigabe der Vignetten.

Das sind Ihre Vorteile

In Ihrem Benutzerkonto sehen Sie jederzeit den Stand Ihrer Bestellung und eine Nachbestellung ist ganz einfach möglich. Sie können auch den BFU-Newsletter mit den von Ihnen ausgewählten Themen wie z. B. dem BFU-Sicherheitstipp «Sport und Bewegung» abonnieren.

Geben Sie für die Bestellung Ihre E-Mail-Adresse und Ihr Passwort ein.

bestellen.bfu.ch



Skibindung einstellen

Ein Muss für Ihre Kundschaft

5.422.01 - 05.2020 - © BFU

Die BFU macht Menschen sicher. Als Kompetenzzentrum forscht und berät sie, damit in der Schweiz weniger folgenschwere Unfälle passieren – im Strassenverkehr, zu Hause, in der Freizeit und beim Sport. Für diese Aufgaben hat die BFU seit 1938 einen öffentlichen Auftrag.

bfu
bpa
upi

Beratungsstelle für
Unfallverhütung

Postfach, 3001 Bern
info@bfu.ch bfu.ch

bfu
bpa
upi

Beratungsstelle für
Unfallverhütung

vignette.bfu.ch

Richtig eingestellt durch den Winter

Jedes Jahr beteiligen sich rund 800 Sportgeschäfte und Sportabteilungen an der Aktion BFU-Skivignette. Die Vignette erinnert Skifahrende daran, vor der Saison die Bindung einstellen zu lassen. Sie bestätigt eine optimal eingestellte, auf einem Prüfgerät kontrollierte Skibindung – eine wichtige Voraussetzung für sicheren Schneesport.

Sie sind ein wichtiger Partner

Für die Aktion BFU-Skivignette sind wir auf eine starke Partnerschaft mit Ihnen angewiesen. Wir unterstützen Sie zum Beispiel mit Werbemassnahmen wie Türklebern oder Inseraten. Helfen Sie mit, die Sicherheit Ihrer Kunden zu verbessern.

Folgendes Aktionsmaterial bieten wir kostenlos an:

- **BFU-Skivignette 2021: Rollen mit 500 und/oder mit 200 Vignetten (kostenloses Nachbestellen ist jederzeit möglich)**
- **2 Werbekleber für Tür oder Schaufenster**
- **1 A3-Plakat**
- **Musterinserate, die Sie Ihren Bedürfnissen anpassen können (Download auf vignette.bfu.ch)**
- **Diverse Broschüren zum Thema Schneesport:**
 - 3.001 Schlitteln
 - 3.002 Skifahren und Snowboarden
 - 3.028 Abseits der Piste
 - 3.166 Skitouren
 - 3.167 Schneeschuhlaufen

Aktion BFU-Skivignette: Machen Sie mit!

So sind Sie dabei

Damit Sie an der BFU-Aktion teilnehmen können, müssen Sie ein Bindungs-Einstellprüfgerät besitzen, das der Norm ISO 11110 «Wintersportgeräte – Einstellprüfgeräte für die Funktionseinheit Ski/Skischuh/Skibindung – Anforderungen und Prüfung» entspricht. Die Norm schreibt unter anderem vor, dass jedes Prüfgerät mindestens alle zwei Jahre überprüft und kalibriert werden muss.

In Stichproben können wir die entsprechenden Angaben auf Ihrer Bestellung mit den Daten des Herstellers der Prüfgeräte abgleichen. Für Wartung, Kontrolle und Kalibrierung der Prüfgeräte sind Händler und Hersteller verantwortlich. Bei Fragen zu Ihrem Prüfgerät wenden Sie sich bitte an den Hersteller.

Der BFU gegenüber verpflichten Sie sich, die Skibindungen individuell einzustellen, mit dem Prüfgerät zu kontrollieren und die BFU-Skivignette nur nach erfolgter Prüfung aufzukleben (auf einen Ski).

Bewahren Sie eine Kopie des elektronischen Ausdrucks mit den Kennwerten des Kunden, den Auslösewerten und den eingestellten Skalenwerten auf.

Das müssen Sie wissen

Die Funktionseinheit Ski-Bindung-Schuh (S-B-S) für den alpinen Skilauf – Montage, Einstellung und Überprüfung gilt als Massstab für die Sorgfalt beim Einstellen von Skibindungen. Erleidet ein Skifahrer oder eine Skifahrerin wegen einer falsch montierten oder mangelhaft eingestellten Skibindung einen Schaden, weil Sie Ihre Sorgfaltspflicht verletzt haben, kann das für Sie sowohl zivil- als auch strafrechtliche Konsequenzen haben.

Weitere rechtliche Informationen sowie eine wichtige Mitteilung zur Skischuh-/ Bindungskompatibilität finden Sie auf vignette.bfu.ch.

Skibindung richtig einstellen

Ergänzende Informationen für Sportfachgeschäfte

Diese Informationen basieren auf der Norm ISO 11088 und wurden mit Empfehlungen der BFU ergänzt. Zentral für die richtige Einstellung sind das Körpergewicht, die Grösse, das Alter, die Sohlenlänge sowie der von den Kunden bestimmte Skifahrertyp (siehe Merkblatt für Kundinnen und Kunden). Für Skirennfahrerinnen und Skirennfahrer ist diese Ermittlung der Skibindungseinstellung möglicherweise nicht geeignet.

Zusätzliche Informationen zum Kunden-Merkblatt:

1. Schritt: Skifahrertyp bestimmen

Typ 2

Bei Unsicherheit der Kunden zwischen Typ 2 und 3 empfiehlt die BFU, Typ 2 zu bevorzugen.

Typ 1

Keine ergänzenden Informationen.

Typ 3

Gemäss Norm darf Typ 3 nicht bei Personen unter 22 kg Körpergewicht eingestellt werden.

2. Schritt (freiwillig): Skifahrertyp verfeinern

Gemäss Norm kann jeder Skifahrerin, jeder Skifahrer ab 10 Jahren zusätzlich zum Skifahrertyp eine schwächere (-15 %) oder stärkere (+15 %) Einstellung wünschen.

Die BFU empfiehlt, **bei Frauen** eine schwächere Einstellung zu wählen. Wissenschaftliche Erkenntnisse deuten darauf hin, dass eine frühere Auslösung Knieverletzungen bei Frauen reduzieren kann.

Gemäss Norm kann bei häufigen **Frühauslösungen** eine stärkere Einstellung vorgenommen werden.