

# Tödliche Skiverletzungen vermeiden

Prof. Dr. Christian Gäbler,  
Facharzt für Unfallchirurgie und Sporttraumatologie

**Eine amerikanische Studie, die bereits voriges Jahr im renommierten Journal of Sports Medicine erschienen war, hat eindeutig gezeigt, dass tödliche Schädelverletzungen beim Skifahren, vor allem bei Kindern, gar nicht so selten sind, wie oft von freiheitsliebenden Frischluftfreunden argumentiert wird.**

Diese Studie hatte gezeigt, dass die kindliche Verletzungshäufigkeit bei 3,9 bis 9,1 Verletzungen pro 1.000 Skitage liegt, wobei es in den letzten Jahren aufgrund der hohen Geschwindigkeiten (30 km/h und mehr) zu einer deutlichen Zunahme an schweren Verletzungen gekommen ist.

Verletzungen des Kopfes und der Halswirbelsäule sind laut dieser Studie die häufigste Ursache für einen tödlichen Ausgang und machen generell bis zu 20% aller Verletzungen bei kindlichen Skifahrern aus. Kopfverletzungen sind verantwortlich für 54% aller Krankenhausaufnahmen und für 67% aller

tödlichen Skiunfälle bei Kindern und könnten in einem Großteil der Fälle durch das Tragen eines Helms verhindert werden.

Tödliche Kopfverletzungen betreffen aber nicht nur Kinder: So könnte zum Beispiel der Sänger Sonny Bono – in den 60er Jahren mit Duo-Partnerin Cher weltberühmt geworden – noch leben, hätte er einen Skihelm getragen. Denn er verunfallte vor knapp drei Jahren tödlich, weil er beim Skifahren mit einem tief hängenden Ast kollidierte. Auch Michael Kennedy, Sohn des ehemaligen US-Senators Robert Kennedy, starb an einer Schädelverletzung, die er

sich beim Skifahren zugezogen hatte.

Das war Grund genug für den amerikanischen Kongress, sich mit der Helmtragepflicht für Skifahrer zu befassen.

Eine Studie der amerikanischen Product Safety Commission spricht sich eindeutig für eine Helmtragepflicht auf der Piste aus:

Gemäß dieser Untersuchung ließen sich so beim Skifahren oder Snowboarden rund 44% aller Kopf- und Halsverletzungen vermeiden. Voraussetzung: Die Hobbysportler tragen einen Sturzhelm. Bei Kindern seien gar 53% der Kopfverletzungen vermeidbar.

■ Prof. Dr. Christian Gäbler,

# TIPPS

## der Schweizer Beratungsstelle für Unfallverhütung:

- Helme immer persönlich anprobieren.
- Beim Einkauf eines Skihelmes sowie im Einsatz gilt es, einige wichtige Punkte zu beachten:
- Kaufen Sie nur Hartschalenhelme aus stabilem Kunststoff. Weiche Helme sind den Belastungen beim Skisport nicht gewachsen.
- Achten Sie darauf, dass der Helm auch mit Ski- oder Sonnenbrille bequem zu tragen ist.
- Messen Sie vor dem Kauf den Kopfumfang Ihres Kindes, damit Sie die richtige Größe wissen. Legen Sie dazu das Maßband über die Stirne und oberhalb der Ohren an.
- Setzen Sie beim Anprobieren im Laden den Helm richtig auf, ziehen Sie den Kinnriemen fest und versuchen Sie, den Helm mit einer Rollbewegung nach vorne ausziehen. Er darf sich nicht abstreifen lassen.
- Achten Sie vor allem bei Kindern auf guten Sitz und Komfort. Ist der Helm unbequem, tragen ihn die kleinen Renn-Asse nicht.
- Kontrollieren Sie das Fabrikationsdatum. Es muss auf dem Helm deutlich sichtbar angebracht sein. Ein veralteter Helm bietet eventuell nicht genügend Schutz.
- Benutzen Sie zum Reinigen eines Helmes nie Lösungsmittel wie beispielsweise Verdünner oder Benzin. Das kann den Helm beschädigen und unwirksam machen.

## Kopfschutz im angesagtestem Look

Mit dem in Deutschland entwickelt und gefertigten Testsieger-Skiahelm SCARA vereint ALPINA hochmodernste Technik mit frischem Style.

Dank InMold-Herstellungsverfahren werden Ober- und Unterschale des Helmes vollständig mit-einander verbunden. Trotz sehr leichten Gewichts entsteht dadurch eine viel stabilere Helmstruktur als bei gewöhnlichen Skihelmen. Im SCARA ist ein Lüftungssystem zwischen Innen- und Außenschale integriert; entstehende Hitze leitet sich damit schnell ab.

Das herausnehmbare Innenfutter ist waschbar. Die Seitenteile des Helmes mit eingebautem Hörsystem lassen sich auch ganz abnehmen. Trotz hohen Lufttemperaturen – wie etwa im Frühjahr – bleibt damit ein luftiger Kopfschutz innerhalb der CE-Norm EN 1077 weiterhin bestehen.

■ ■ [www.alpina.de](http://www.alpina.de)



