

Gefahren des Gletscherskillauf

Die markierten Pisten nicht verlassen und nicht alleine fahren! Grund: Nur die markierten Pisten sind gesichert und werden überwacht.

Abseits der Piste besteht auf dem Gletscher die Gefahr des Spaltensturzes, selbst wenn man keine Spalten sieht. Diese können z.B. vom Schnee zugeweht sein. Auch wenn Skispuren außerhalb der Pisten zum Verlassen der Piste reizen, niemals ohne ortskundigen Skifahrer von der Piste abweichen! Diese Skispuren könnten von Skilehrern, die das Gelände genau kennen, in den Schnee gezogen worden sein. Auf dem Gletscher können aber ein paar Meter hin und her über Leben und Tod entscheiden.

Anpassungsschwierigkeiten: bei aufkommendem Höhenkoller (Schwindel, Übelkeit) sofort ins Restaurant oder Hütte und Tee trinken!

Grund: Der Organismus muss sich erst auf die Höhe und dünnere Luft einstellen. Vereinzelt können daher diese Symptome (Schwindelgefühl, Brechreiz etc.) auftreten. In diesen Fällen sofort ins Restaurant gehen, Tee trinken, erholen bis dieses "flaue" Gefühl vorbei ist. Ansonsten kann es passieren, dass man sich nicht mehr während des Urlaubes erholt.

Unabhängig vom Wetter immer Anorak, Mütze, Handschuhe, Sonnenbrille und Lichtschutzsalbe mitnehmen.

Je höher ein Skigebiet liegt, desto trockener ist auch die Luft. Die Feuchtigkeit, die im Flachland pro Atemzug eingeatmet wird, wird jetzt sozusagen dem Körper entzogen. Der Flüssigkeitsbedarf ist also umso höher, je höher das Skigebiet liegt. Zudem sollte der Salzhaushalt im Körper stets ausgeglichen sein.

In Höhe von 3.000 m kommt es praktisch zu keiner Schweißabsonderung mehr, obwohl man sich stark verausgabt. Es ist also kein Zeichen, dass man noch frisch ist, nur weil man nicht schwitzt.

Mit zunehmender Höhe wird die ultra-violette Strahlung intensiver. Wenn das Sonnenlicht vom Schnee reflektiert wird, kann sie in ihrer Wirkung sogar zusätzlich verdoppelt werden. Am stärksten ist die Reflexion bei Neuschnee. Zur vollständigen Ausrüstung gehört deshalb eine qualitativ gute Sonnenbrille.

Der rasche Wechsel von warmer und kühler Temperatur im Gebirge ist auch von Experten nicht vorhersehbar. Auch bei noch so schönem Wetter gehört der Anorak einfach zur Skiausrüstung.

Bei Schneefall, Nebel oder sonstigen schlechten Lichtverhältnissen deutlich das Tempo drosseln und aufmerksamer als sonst fahren, in Gruppen und unbedingt auf der Piste bleiben. Evtl. ins Restaurant gehen.