

# Skibindung richtig einstellen

## Welcher Skifahrertyp bin ich?

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

#### Typ 3

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

- Kraftvollem Fahrstil
- Aggressivem Kanteneinsatz

#### Achtung

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

#### 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.**

# 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.