

2011-02-27 16:30 CET

8 av 10 skidåkare har felinställda bindningar

Sportlovet är här och många svenskar beger sig ut i skidbackarna. Varje år skadas tusentals personer i skidbacken*. Under förra skidsäsongen testade Trygg-Hansa 6 000 skidåkares bindningar och hela 80 procent hade bindningar som var felinställda.

Under vintern 2010 utförde Trygg-Hansa säkerhetstester för skidåkare på Skistars anläggningar i Sälen och Åre. Säkerhetstesterna innehåller en genomgång av bindningar, hjälm och ryggplatta, för att se till att all utrustning sitter som den ska och ger maximalt skydd. Av de 6 000 skidåkare som gick igenom testet hade hela 80 procent felinställda bindningar, det vill säga att bindningarna antingen satt för löst eller för hårt.

– Jag skulle rekommendera att man ber en expert om hjälp att ställa in bindningarna inför varje säsong. Det är många faktorer som ska vägas in när man gör inställningarna, bland annat vikt och skidvana. Många har skidor som de kanske inte använt på länge eller lånar av bekanta, och då behöver bindningarnas inställningar ses över, säger Björn Sporrang, expert på olycksfallsförsäkringar på Trygg-Hansa.

Felinställda bindningar kan ligga bakom många av de knäskador som drabbar skidåkare. Enligt Svenska liftanläggningars organisations (SLAO) statistik för vintern 2009/2010 är knäskador den vanligaste skadan med närmare en fjärdedel (23,8 procent) av alla olyckor.**

– Skador på knän och ledband är bland de vanligaste skidskadorna och en av orsakerna kan vara att bindningarna är felinställda. Därför är det extra viktigt att man kontrollerar bindningarna, säger Hans Gerremo, vd på SLAO.

Bindningar som sitter för löst kan lösa ut spontant i backen medan

bindningar som sitter för hårt kanske inte löser ut alls. Det utgör en risk där skidåkaren riskerar att skada sig allvarligt.

– Knäskador kan vara svårläkta och kräver ofta även operation, så att ta sig tid att ställa in bindningarna inför varje säsong är välinvesterad tid, säger Björn Sporrong. Tänk särskilt på barn som växer och blir längre och tyngre eller som ärver skidor av äldre syskon.

Tips och råd från Trygg-Hansa för en säker skidåkning

- Värm upp
- Använd godkänd hjälm och godkända bindningar
- Se till att bindningarna är rätt inställda, de behöver ses över varje år
- Använd ryggplatta
- Använd handledsskydd när du åker snowboard
- Var uppmärksam och visa hänsyn i skidbacken
- Anpassa farten efter åskicklighet, terräng, väderlek och om det finns barn i backen
- Stanna bara där du syns tydligt, ta dig snabbt upp om du faller vid backkrön eller svängar
- Håll avstånd och kör om med marginal om du ska köra om någon
- Respektera skyltar och andra säkerhetsanvisningar
- Vila eller avsluta åkningen om du börjar bli trött

Gratis säkerhetstest i Sälen och Åre

Under skidsäsongen fram till vecka 17 finns Trygg-Hansa på plats i Sälen och Åre för att testa din skidutrustning och se till att bindningarna är rätt inställda och att hjälm och ryggskydd sitter som de ska. Läs mer på <http://www.tryggabarn.nu/start/skistar>

* SLAO, <http://www.slao.se/Skadestatistik0910.asp>

**[http://www.slao.se/bilder/pdf/skiddata/Skadestatistik2009-10\(1\).pdf](http://www.slao.se/bilder/pdf/skiddata/Skadestatistik2009-10(1).pdf)

För ytterligare information vänligen kontakta:

Björn Sporrong, expert på olycksfallsförsäkringar på Trygg-Hansa
Telefon: 070-168 27 99. Mejl: bjorn.sporrong@trygghansa.se

Johan Eriksson, PR-ansvarig på Trygg-Hansa. Telefon: 070-168 28 72
Mejl: johan.eriksson@trygghansa.se

Om Trygg-Hansa

Trygg-Hansa är ett av Sveriges största [försäkringsbolag](#) med en årspremievolym på runt tio miljarder kronor. Våra cirka 2 000 medarbetare finns på 30 orter i Sverige. Trygg-Hansa erbjuder ett flertal [privatförsäkringar](#) som till exempel [hemförsäkring](#), [bilförsäkring](#) och [sjuk- och olycksfallsförsäkring](#) och är marknadsledande inom [barnförsäkringar](#). Trygg-Hansa ingår i den internationella försäkringskoncernen RSA. För mer information: www.trygghansa.se

Kontaktpersoner



Maria Lindholm

Presskontakt

Presschef

maria.lindholm@trygghansa.se

070-1682137



Hanna Axelsson

Presskontakt

Marknad- och kommunikationschef

hanna.axelsson@trygghansa.se

+46 70 168 32 82