

SKIFAHREN

SPORT



Skifahren gehört nach wie vor zu den beliebtesten Sportarten in der Schweiz. Obwohl jedes Jahr neue, noch speziellere 'Trend-Sports' wie Pilze aus dem Boden schießen (siehe Abenteuersportarten), ist das Skifahren ein fester Bestandteil der winterlichen Freizeitgestaltung jeder Altersgruppe. Dadurch ist die Unfallhäufigkeit relativ gross. Mit einer ganzjährigen, guten konditionellen Vorbereitung kann die Gefahr vermindert werden, sich auf der Piste zu verletzen. In den letzten Jahren ist eine neue Art des Skifahrens geboren worden - Carving. Diese Form ist insgesamt kraftsparender, obwohl die Beanspruchung der Muskeln und Gelenke pro Ski-Schwung bei entsprechender Geschwindigkeit höher ist als beim gewöhnlichen Skifahren.

VERLETZUNGSGEFAHREN

Laut einer Untersuchung der bfu in der Wintersaison 99/00 über Ursachen von Unfällen und deren Verletzungsfolgen auf Skipisten hat sich ergeben, dass fast die Hälfte aller Skifahrer am frühen Nachmittag nach der Mittagspause verunfallt. Zu über 90 Prozent handelt es sich um Selbstunfälle. 4 von 100 Skifahrern kollidieren mit andern Pistenbenützern oder einem Hindernis. Am häufigsten verletzt werden das Knie (37 Prozent), gefolgt von Schulter und Oberarm (16 Prozent), Unterschenkel (13 Prozent) sowie Kopf und Hals (12 Prozent). Für das Carving bestehen noch keine gesonderten Daten.

VORBEREITUNGSMASSNAHMEN

Viele Verletzungen werden durch ungenügendes Vorbereiten auf die erste Saison-Abfahrt hervorgerufen. Wer das Jahr hindurch wenig oder gar keinen Sport treibt, sollte sich intensiv auf die Wintersaison vorbereiten. Hilfreich dabei ist der Besuch eines Skigymnastikkurses in einem Skiclub oder einem Sportverein. Um jeden Skitag problemlos und verletzungsfrei geniessen zu können, empfiehlt sich ein 10 bis 15 minütiges Aufwärmen vor der ersten Abfahrt oder nach längeren Pausen, vor allem nach der Mittagspause.

VERHALTENSREGELN DER FIS

Der Internationale Skiverband (FIS) hat 10 Verhaltensregeln aufgestellt, die für alle Benützer von Skiabfahrten verbindlich sind (Skifahrer, Snowboarder usw.). Verkürzt lauten sie wie folgt:

- 1 Niemanden gefährden oder schädigen
- 2 Fahrweise und Geschwindigkeit dem Können und den Verhältnissen anpassen
- 3 Fahrspur der vorderen Fahrer respektieren
- 4 Überholen mit genügend Abstand
- 5 Vor dem Anfahren Blick nach oben
- 6 Anhalten nur am Pistenrand oder an übersichtlichen Stellen
- 7 Auf- oder Abstieg nur am Pistenrand
- 8 Markierungen und Signale beachten
- 9 Hilfe leisten, Rettungsdienst alarmieren
- 10 Unfallbeteiligte oder Zeugen: Personalien angeben

Die FIS-Regeln sind teilweise bekannt, werden aber zu wenig beachtet. Jeder sollte sie sich vor der Saison wieder in Erinnerung rufen. Wichtiger Vorsatz: FIS-Regeln kennen und beachten!

CARVING

Carving nimmt immer mehr an Popularität zu. Weil diese Variante mehr Platz auf der Piste benötigt, müssen die Fahrspuren der übrigen Pistenbenützer besonders beachtet und respektiert werden. Die technischen Anforderungen beim Carven sind relativ hoch, weshalb sich für 'Umsteiger' der Besuch einer Grundausbildung bei einem qualifizierten Ausbilder lohnt.

BINDUNGSEINSTELLVIGNETTE FÜR DEN SKI

Neben der körperlichen muss auch der materiellen Vorbereitung Beachtung geschenkt werden. Im Rahmen der alljährlichen Bindungseinstell-Aktion soll die Sicherheitsbindung beim Sporthändler kontrolliert werden. Mit der mittlerweile bekannten und gesamtschweizerisch verbreiteten Vignette wird jeder Skifahrer daran erinnert, im darauffolgenden Winter die Skis wiederum durch eine Fachperson prüfen zu lassen.

GANZ JUNGE SKIFAHNER

In beinahe 20 Prozent aller Kinderunfälle auf den Pisten wird der Kopf verletzt. Dabei können bleibende Schädigungen entstehen. Darum sollten gerade Kinder immer einen Helm tragen.

TIPPS

- Intensive Saisonvorbereitung, eventuell in Skigymnastikkurs
- Aufwärmen vor der ersten Abfahrt oder nach längeren Pausen
- Beachtung der 10 FIS-Verhaltensregeln
- Jährliche Bindungseinstellung bei einer Fachperson
- Helmtragen vor allem für Kinder
- Rücksichtnahme auf der Piste
- Fahrkönnen nicht überschätzen
- Beachten des Schwierigkeitsgrades einer Piste
- Nicht abseits von markierten Pisten ohne besondere Kenntnis und Vorbereitung fahren

LITERATUR

- Ib 0011 Schneesport
- Ib 9524 Lawinen. Lebensgefahr!
- Ib 0124 Richtlinien für Skifahrer und Snowboarder (SKUS)
- Fb 9727 Empfehlungen für Schneesporthelme

