



Schneesport





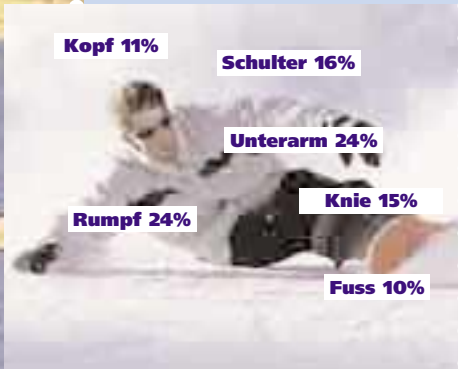
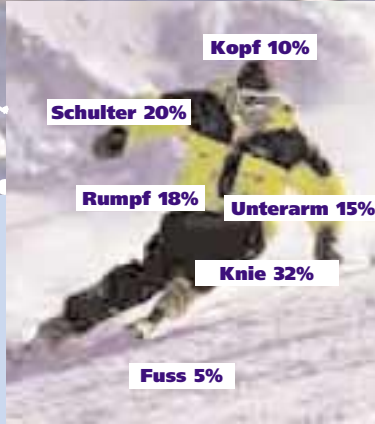
Verletzungen

Skifahren

Beim Skifahren verunfallen jährlich 43'000 Personen mit Wohnsitz in der Schweiz; davon sind rund 12'000 Kinder/Jugendliche im Alter bis 16 Jahre. Jede dritte Verletzung betrifft das Knie. Frauen über 40 Jahre sind besonders gefährdet. Der Anteil der Knieverletzung liegt hier bei über 40 Prozent.

Snowboarden

Beim Snowboarden verunfallen jährlich 25'000 Personen mit Wohnsitz in der Schweiz; davon sind rund die Hälfte Kinder/Jugendliche im Alter bis 16 Jahre.



Jede vierte Verletzung betrifft den Unterarm, speziell das Handgelenk. Anfängerinnen und Anfänger sind besonders stark gefährdet.

Verletzungsrisiko

Untersuchungen in Wintersportgebieten ergaben, dass das Verletzungsrisiko der Snowboarder doppelt so gross ist wie jenes der Skifahrer. Über einen bestimmten Zeitraum wurde das Verhältnis Snowboarder/Skifahrer zahlenmässig erfasst: Obwohl der Anteil der Snowboarder auf den Pisten nur 10 Prozent betrug, machte ihr Anteil an der Gesamtzahl der verletzten Schneesportler 20 Prozent aus.

Kinder

Bei Kindern, die Ski fahren, snowboarden oder schlitteln, betrifft jede fünfte Verletzung den Kopf.





Kondition

Schneesport verlangt einige Fähigkeiten, die im Alltag nicht ausreichend trainiert werden. Sportclubs und Fitness-Center bieten vor der Wintersaison spezielle Vorbereitungsprogramme an, die Kraft-, Beweglichkeits- und Ausdauerübungen beinhalten. Besonders wichtig ist dabei die Kräftigung der Oberschenkel- und Rückenmuskulatur. Die Ausdauer kann zusätzlich mit Radfahren (immer mit Helm), Walking, Jogging und Inline-Skating (immer mit kompletter Schutzausrüstung) trainiert werden. Auch koordinative Fähigkeiten sind für alle Schneesportler und -sportlerinnen sehr wichtig.



Tipps

Besuchen Sie vor dem Saisonstart einen speziellen Vorbereitungskurs.

Ergänzen Sie das Trainingsprogramm mindestens dreimal pro Woche mit Trockenskating, um die Koordination zu verbessern.

In Schneesportschuhen auf einem Bein stehen; mit dem anderen Bein einen Skatingschritt imitieren.



Steigerungen: ein mehrfach gefaltetes Badetuch unter das Standbein legen; Augen schliessen; Schuh des Standbeins öffnen; Tempo erhöhen.

20 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause, 5 Serien; Beinwechsel.



Material

Die Produktepalette an Skiern, Skiboards (oder Kurzcarver, z. B. «Snowblades») und Snowboards hat deutlich zugenommen. Die richtige Auswahl des passenden Schneesportgeräts ist schwieriger als früher und hängt noch mehr vom persönlichen Fahrstil und Fahrkönnen ab. Beim Kauf oder bei der Miete ist es unerlässlich, sich durch Fachspezialisten beraten zu lassen.

Wer sein Schneesportgerät beim ersten Ski- oder Snowboardausflug aus dem Keller holt, hat den Winter schon verschlafen. Vor der Saison sollten Schuhe, insbesondere Sohle und Schnallen, Bindungen sowie Beläge und Kanten kontrolliert werden. Gerade die Kanten tragen wesentlich zur aktiven Sicherheit bei. Fehlen sie, sind sie verrostet oder abgerundet, kommt es auf vereisten Pisten zu gefährlichen Rutschpartien.

Skibindungen sind als Auslösebindungen konzipiert – Ausnahme bilden Skiboards, die mit starren Bindungen ausgerüstet sind.

Die individuellen Auslösewerte hängen von Geschlecht, Körpergrösse, Alter, Gewicht, Schuhsohlenlänge und Fahrdynamik ab. Dabei wird zwischen eher langsamer und vorsichtiger Fahrweise in mehrheitlich flachem Gelände und eher schneller und aggressiver Fahrweise in mehrheitlich steilem Gelände unterschieden. Mit dem Bindungs-Prüfgerät wird die Gefahrensituation simuliert und die Funktionsfähigkeit der Bindung gemäss SN ISO-Normen überprüft. In der Schweiz werden Skibindungen, deren Auslösewerte mit einem Prüfgerät kontrolliert wurden, mit der bfu-Vignette gekennzeichnet.

Tipps

Nutzen Sie vor dem Kauf eines neuen Schneesportgeräts die Testmöglichkeiten im Gelände – am besten im Beisein eines Schneesportlehrers – und lassen Sie sich vom Fachpersonal beraten.

Lassen Sie Ihr Material vor jeder Saison durch Fachpersonen überprüfen und ersetzen Sie ältere Ausrüstungsteile, die den Sicherheitsanforderungen nicht mehr genügen.

Lassen Sie Ihre Skibindungen jährlich durch Fachpersonen einstellen und auf einem Bindungs-Prüfgerät kontrollieren. Beachten Sie, dass Sie dabei Ihre Fahrdynamik angeben müssen und nicht Ihr Fahrkönnen.

Verlangen Sie den ausgedruckten Beleg mit den Einstellwerten, kontrollieren Sie die Angaben zur Person und achten Sie auf die bfu-Vignette.

Skiboards haben keine Auslösebindungen und sind deshalb kein Ersatz für Kinderskier.





Ausrüstung

Zur Ausrüstung gehören zweckmässige Bekleidung, Ohren- und Augenschutz, Handschuhe und allenfalls ein Helm. Umfragen auf Schweizer Schneesportpisten zeigen, dass 45 Prozent der Brillenträger und 5 Prozent

der Kontaktlinsenträger ihre Sehhilfen beim Fahren nicht tragen. Das dürfte Auswirkungen auf das Unfallgeschehen haben, denn wechselnde Schnee- und Lichtverhältnisse sowie kontrastarme Sichtbedingungen stellen sehr hohe Anforderungen an die Sehleistung.

Tipps

Lassen Sie regelmässig Ihr Sehvermögen prüfen und tragen Sie beim Schneesport die erforderliche Sehhilfe.

Tragen Sie eine Sonnenbrille mit ausreichendem Schutz vor UV-Strahlung.

Tragen Sie beim Snowboarden wasserundurchlässige Kleider, wenn möglich mit Knie- und Gesässpolsterung.

Tragen Sie beim Snowboarden oder Extrem-Carven Handschuhe mit speziellem Handgelenkschutz.

Achten Sie beim Kauf auf das bfu-Sicherheitszeichen.

Tragen Sie beim Üben von risikoreichen Sprüngen – z. B. in der Halfpipe – immer einen Schneesportheilm.

Schützen Sie die Gesundheit Ihres Kindes beim Skifahren, Snowboarden oder Schlitteln mit einem Schneesportheilm. Achten Sie beim Kauf auf die Bezeichnung EN 1077.



Markierungen und Signale

Pisten und Abfahrtsrouten werden durch die Angehörigen des Pisten- und Rettungsdienstes nach einheitlichen Kriterien markiert, signalisiert und insbesondere vor Lawinen- und Absturzgefahr gesichert. Bei vorübergehender Gefährdung der Schneesportler werden sie mit Sperrtafeln und Seilwimpeln gesperrt.

Pisten werden nach Schwierigkeitsgrad eingestuft, gekennzeichnet und durch die Patrouilleure regelmässig präpariert und kontrolliert.

Einzelne Pistenteile wie z. B. Halfpipes, Fun-Parks oder Buckelpisten können zusätzlich speziell signalisiert werden.



7  Abfahrtsrouten sind gelb gekennzeichnet.

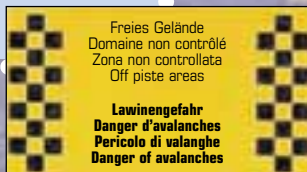
Sie werden weder präpariert noch kontrolliert und sind für geübte Schneesportler bestimmt.

Örtliche Gefahrenstellen werden mit Stangen gekennzeichnet oder signalisiert.

Das Gelände abseits von Pisten und Abfahrtsrouten ist freies Schneesportgelände, das weder markiert noch vor Gefahren (Lawinen, Absturz) gesichert ist.



Die Lawinengefahrenstufe drei (erhebliche Lawinengefahr) der fünfteiligen Skala wird mit diesem Warnsignal und zusätzlichen Lawinenwarnleuchten mit Blinklicht angezeigt. In diesem Fall ist das Fahren ausserhalb der geöffneten Pisten zu unterlassen.



Tipps

Benützen Sie Pisten und Abfahrtsrouten, die Ihren Fähigkeiten entsprechen.

Respektieren Sie Signale und Markierungen.

Verlassen Sie ab Lawinengefahrenstufe «erheblich» auf keinen Fall die markierten und geöffneten Skiabfahrten.



Engpass




Kreuzung



Warm-up

Schneesport ist anspruchsvoll – der Körper muss auf die Anstrengungen vorbereitet werden. Intensives Aufwärmen kann manche Verletzung vermeiden; besonders wichtig ist es vor der ersten Abfahrt, nach längeren Pausen und bei tiefen Temperaturen.

Freeride/Variantenfahren



Für viele Schneesportler und -sportlerinnen ist die Versuchung gross, ihre Spur in unberührte Hänge zu ziehen. Wer abseits der markierten und gesicherten Pisten fährt, erhöht wegen Absturz- und Lawinengefahr sein Unfallrisiko beträchtlich und kann andere Personen gefährden. Ins freie Schneesportgelände sollte sich nur wagen, wer genügend ausgebildet und richtig ausgerüstet ist, die Lawinen- und Wettersituation richtig einschätzen kann und das Gelände sehr gut kennt.

Weitere Hinweise enthält das bfu-Informationsblatt «Lawinen. Lebensgefahr!»



Ausbildung


Schneesport in seinen verschiedenen Formen stellt hohe Anforderungen an das technische Können. Die Erfahrung zeigt, dass sich die Selbstlernmethode in den wenigsten Fällen bewährt. Ausgebildete Schneesportlehrerinnen und -lehrer bieten methodisch richtig aufgebauten Unterricht für Anfänger, Fortgeschrittene und Umsteiger an.

Tipps

Besuchen Sie als Anfänger oder als Umsteiger auf ein neues Gerät den Unterricht in einer Schneesportschule.

Jugendliche im Alter von 10 bis 20 Jahren können auch einen Jugend+Sport-Kurs besuchen. Auskunft erteilen die kantonalen J+S-Ämter.

Wärmen Sie sich vor der ersten Abfahrt und nach Pausen intensiv auf.






FIS-Regeln

Der Internationale Skiverband FIS hat zehn Verhaltensregeln aufgestellt. Sie sind für alle Schneesportler verbindlich.

1. Niemanden gefährden oder schädigen.
2. Auf Sicht fahren. Fahrweise und Geschwindigkeit dem Können und den Verhältnissen anpassen.
3. Fahrspur der vorderen Skifahrer und Snowboarder respektieren.
4. Überholen mit genügend Abstand.
5. Vor dem Anfahren und vor Schwüngen hangaufwärts 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. Bei Unfällen Hilfe leisten und Rettungsdienst alarmieren.
10. Unfallbeteiligte und Zeugen: Personalien angeben.

SKUS-Regeln

Die Schweizerische Kommission für Unfallverhütung auf Schneesportabfahrten SKUS (www.skus.ch) hat in Ergänzung zu den zehn FIS-Regeln fünf spezielle Snowboard-Regeln aufgestellt:

1. Das vordere Bein muss mit einem Fangriemen fest mit dem Snowboard verbunden sein.
 2. An Skiliften und auf Sesselbahnen das hintere Bein aus der Bindung lösen.
 3. Vor jedem Richtungswechsel, besonders vor Fersenschwüngen (Heel Turns/ Backsideschwünge): Blick zurück, Raum überprüfen.
 4. Das Snowboard immer mit der Bindungsseite nach unten in den Schnee legen.
 5. Auf Gletschern das Snowboard wegen der Spaltengefahr nicht abschnallen.
- 

Für Lehrpersonen:
Unterrichtsblätter zu
diesem Thema unter
www.safetytool.ch

In Zusammenarbeit mit



© Abdruck unter Quellenangabe erwünscht.

bfu • Laupenstrasse 11 • Postfach • CH-3001 Bern
Tel. 031 390 22 22 • Fax 031 390 22 30 • www.bfu.ch