

# Skifahren und Snowboarden

Mit Vergnügen auf der Piste



bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung





Winterzeit. Oben blau, unten weiss. Sportlich fit, die Ausrüstung überprüft, den Schneesporthelm aufgesetzt und mit den wichtigsten Regeln vertraut. Schwung um Schwung rein ins Wintervergnügen.

# Ab auf die Bretter

Die Schweiz ist eine Wintersportnation: Über 2 Millionen Personen fahren Snowboard oder Ski. Das Thema Sicherheit sollte dabei nicht Schnee von gestern sein. Umso weniger, als jährlich 45 000 Skifahrer und 26 000 Snowboarder verunfallen. Einige davon tödlich. Die bfu gibt Ihnen Informationen und Tipps, damit der Spass beim Schneesport nicht von der Piste abkommt.

## Beliebter Sport – unbeliebte Unfälle

25 % aller Unfälle von Skifahrern betreffen das Kniegelenk. Es folgen Verletzungen an den Schultern (20 %), den Unterschenkeln und Füßen (15 %) und im Kopfbereich (15 %). Bei Snowboardfahrern stehen Unterarme und Hände mit 30 % an erster Stelle, gefolgt von Schultern (20 %) und Kopf (16 %). Die Folgen sind häufig schwer, ins-

besondere wenn hohe Geschwindigkeiten grosse Kräfte bewirken. Die oft erreichte Fahrgeschwindigkeit von 50 km/h wirkt bei einem Aufprall gleich wie ein Sturz aus 10 Metern Höhe. Wichtig zu wissen: Über 90 % der Unfälle sind selbst verschuldet. Darum können Sie selber viel zu ungetrübtem Fahrgenuss beitragen. Bereiten Sie sich und Ihre Ausrüstung auf die Saison vor und befolgen Sie die Regeln auf der Piste.



# Startklar

## Fit in den Winter

Schneesport stellt hohe Anforderungen an die körperliche Verfassung. Vielen Wintersportlern fehlt es an Kraft, Ausdauer und Koordination, um den nicht alltäglichen Bewegungen standzuhalten. Senken Sie Ihr Unfallrisiko, indem Sie sich vor der Saison gut vorbereiten. Kräftigen Sie insbesondere die Rumpf- und Beinmuskulatur und trainieren Sie Ihr Gleichgewicht. Mit einem Ausdauertraining holen Sie sich zusätzlich die nötige Kondition. Sportclubs und Fitnesscenter bieten spezielle Programme an, mit denen Sie fit in den Winter starten.

## Vorbereitet und ausgebildet

Bereiten Sie sich auch unmittelbar vor der Abfahrt vor. Mit einem intensiven Aufwärmtraining aktivieren Sie den Kreislauf, erhöhen die Koordinationsfähigkeit und machen Muskeln und Gelenke geschmeidiger. Durch 10 Minuten Rumpfkreisen, Beinheben und Kniebeugen senken Sie Ihr Unfallrisiko.

Konzentrieren Sie sich auf die bevorstehende Abfahrt. Denn viele Unfälle ereignen sich nach dem Mittagessen oder gegen Abend, wenn die Konzentration nachlässt und die Müdigkeit zunimmt.

Besuchen Sie einen Kurs in einer Schneesportschule, wenn Sie Anfänger sind oder neues Material gekauft haben. Auch Köhner verbessern unter der Anleitung von Profis ihre Technik.



## Ausgerüstet ins Vergnügen

Zweckmässige Bekleidung, Handschuhe, Augenschutz vor UV-Strahlen und eventuell nötige Korrekturbrillen oder Kontaktlinsen gehören zur kompletten Ausrüstung für den Schneesport. Und auch hier gilt: Kluge Köpfe schützen sich. Die bfu empfiehlt für alle Schneesportler Helme und für Snowboarder zusätzlich Handgelenkschutz, für grosse Sprünge eventuell auch einen Rückenschutz. Die Auswahl der Skier und des Snowboards hängt von Ihrem Fahrstil und Ihrem Fahrkönnen ab. Fachspezialisten beraten Sie bei der Miete und beim Kauf.

Lassen Sie Ihr Material vor jeder Saison kontrollieren und ersetzen Sie Veraltetes. Sind Sohle und Schnallen der Schuhe, Beläge und Kanten des Sportgeräts in Ordnung? Verrostete und stumpfe Kanten können Sie gefährlich ins Rutschen bringen. Besonderes Augenmerk gilt den Bindungen. Ziehen Sie die Schrauben der Snowboardbindung nach. Ihre Skibindung sollten Sie jährlich im Sportgeschäft einstellen und auf einem Prüfgerät kontrollieren lassen. Sie erhalten einen Beleg und die bfu-Skivignette, die Ihnen die sichere Prüfung anzeigt und Sie an den nächsten Prüftermin erinnert. Die Liste der Sportgeschäfte mit bfu-Skivignette finden Sie auf [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch).



## Empfehlungen für Schneesporthelme

Mit einem Helm sind Sie in bester Gesellschaft; bereits 50 % aller Schneesportlerinnen und -sportler tragen einen. Mit gutem Grund: Schneesporthelme verhindern die meisten Kopfverletzungen, sie sind attraktiv, leicht, bequem und schränken weder Hörfähigkeit noch Sichtfeld stark ein. Achten Sie beim Kauf auf diese Punkte:

- Vermerk der europäischen Norm EN 1077
- Harte Aussenschale; Softhelme bieten zu wenig Schutz
- Guter Sitz, auch mit Brille ohne Druckstellen bequem tragbar
- Persönlich anprobieren: Helm aufsetzen und Kinnband offen lassen, beim Hin- und Herschütteln darf der Helm nicht wackeln

# Den Regeln auf der Spur

## Regeln für alle Schneesportler

Der Internationale Skiverband FIS hat 10 verbindliche Verhaltensregeln aufgestellt. Halten Sie diese ein und Sie leisten einen grossen Beitrag zur Sicherheit auf den Pisten:

### Grundregel

- Nehmen Sie Rücksicht auf andere. Gefährden und schädigen Sie niemanden.

### Fahrregeln

- Fahren Sie auf Sicht und passen Sie Ihre Fahrweise und Geschwindigkeit Ihrem Können und den Verhältnissen an.
- Respektieren Sie die Fahrspur der vorderen Skifahrer und Snowboarder.
- Überholen Sie mit genügend Abstand.
- Vergewissern Sie sich vor dem Einfahren in eine Piste, vor dem Anfahren und vor Schwüngen hangaufwärts mit einem Blick nach oben und unten, dass Sie niemanden gefährden.

### Anhalten/ Aufstieg

- Halten Sie nur am Pistenrand oder an übersichtlichen Stellen.
- Steigen Sie nur am Pistenrand auf oder ab.

### Signalisation

- Beachten Sie die Markierungen und Signale.

### Verhalten bei Unfällen

- Leisten Sie bei Unfällen Hilfe und alarmieren Sie den Rettungsdienst.
- Geben Sie bei Unfällen als Beteiligte oder Zeugen Ihre Personalien an.

## Zusatzregeln für Snowboarder

Sie fahren Snowboard? Dann beachten Sie diese zusätzlichen 5 Regeln der Schweizerischen Kommission für Unfallverhütung auf Schneesportabfahrten SKUS:

- Verbinden Sie bei Alpinbindungen das vordere Bein fest mit einem Fangriemen (leash) mit dem Snowboard.
- Lösen Sie an Skiliften und auf Sesselbahnen das hintere Bein aus der Bindung.
- Überprüfen Sie den Raum mit einem Blick zurück vor jedem Richtungswechsel, insbesondere vor Fersenschwüngen (Heel Turns/Backsideschwüngen).
- Legen Sie das Snowboard immer mit der Bindungsseite nach unten in den Schnee.
- Schnallen Sie das Snowboard auf Gletschern wegen der Spaltengefahr nicht ab.

## Regeln in Parks und Pipes

Auch bei atemberaubenden Jumps springt die Sicherheit am besten mit:

- Benützen Sie Fun Parks und Half Pipes nur nach Besichtigung.
- Stellen Sie bei Sprüngen sicher, dass der Landeraum frei ist.



## **Regeln für das Benützen der Bergbahnen**

Die Bergbahn- und Pistenbetriebe sorgen für sicheren Winterspass. Durch korrektes Benützen der Anlagen leisten auch Sie einen wichtigen Beitrag zur Sicherheit:

- Befolgen Sie die Weisungen des Personals.
- Sessellift: Schliessen Sie die Sicherheitsbügel, sitzen Sie ruhig, steigen Sie nicht frühzeitig aus.
- Kinder im Vorschulalter müssen durch eine erwachsene Person begleitet werden.
- Schlepplift/Skilift: Üben Sie die Benutzung, halten Sie die Stöcke in der Aussenhand, bleiben Sie in der Spur, verlassen Sie diese bei Sturz und Ausstieg sofort.
- Pistenmaschinen haben Vortritt. Halten Sie genügend Abstand, hängen Sie sich nicht an und machen Sie sich bemerkbar, wenn Sie nicht ausweichen können.

# Alle Achtung

## Markierungen und Signale

2500 Personen der Schweizer Pisten- und Rettungsdienste präparieren, kontrollieren, markieren und sichern über 7300 Kilometer Pisten. Damit Sie sich sicher in diesem Verkehrsraum bewegen können, müssen Sie die folgenden Markierungen und Signale beachten:

### Kontrollierte und präparierte Pisten



Blau: Schwierigkeitsgrad leicht



Rot: Schwierigkeitsgrad mittelschwer



Schwarz: Schwierigkeitsgrad schwer

### Unkontrollierte und unpräparierte Abfahrtsrouten



Gelb: Für geübte Schneesportler



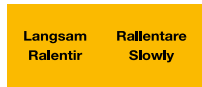
Fahrverbot: Gesperrte Abfahrten und Wege keinesfalls befahren!



Allgemeine Gefahr



Engpass



Band für Langsamfahrzone



Örtliche Gefahrenstelle



Absperrung/Abschrankung



## Wald- und Wildschutzzonen

Die Natur bietet Ihnen beim Skifahren und Snowboarden Raum für traumhafte Erlebnisse. Begegnen Sie ihr mit dem nötigen Respekt. Wald- und Wildschutzzonen, die nicht befahren werden dürfen, erkennen Sie an den folgenden Signalen:



Tafel



Wimpel



Absperband

# Ab in den Pulver

## Freeriden

Viele Wintersportler suchen das Abenteuer neben der Piste und begeben sich damit in Gefahr. Lawinen bedeuten Lebensgefahr: Die bfu rät Freeridern, sich über die Lawinengefahr zu informieren, sich richtig auszurüsten und sich den Verhältnissen entsprechend vorsichtig zu verhalten. Bleiben Sie im Zweifelsfall besser auf der Piste.

Achtung Attention Attenzione
Hier keine markierte und kontrollierte Abfahrt
Ici pas de descente balisée et contrôlée
Qui nessuna discesa demarcata ne controllata
Here no marked and controlled run

Hier beginnt das freie, unkontrollierte Gelände.

## Lawinengefahr beurteilen

Die Lawinengefahr ausserhalb der gesicherten Abfahrten wird anhand einer fünfstufigen Skala ständig beurteilt.

Eine Warnung ab erheblicher Lawinengefahr (Stufe 3) wird mit dieser Tafel und einer Lawinenwarnleuchte angezeigt:



Mehr zum Thema finden Sie in der Broschüre 3.028 «Freeriden» auf [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch).



### Informationen zur Lawinengefahr:

- Nationales Lawinenbulletin: Tel. 187 (CHF 0.50/Anruf + 0.50/Min), [www.slf.ch](http://www.slf.ch)
- Wetterbericht: Tel. 162 (CHF 0.50/Anruf + 0.50/Min), [www.meteoschweiz.ch](http://www.meteoschweiz.ch)
- Direkt im Gebiet: Freeride-Check-points, Lawinenwarntafeln

# Im Notfall

## Hilfeleistung bei Unfällen

Bei Unfällen sind Sie verpflichtet zu helfen:

- Sichern Sie die Unfallstelle: Bringen Sie Verletzte aus der Gefahrenzone, markieren Sie die Unfallstelle mit gekreuzten Skiern oder positionieren Sie allenfalls Warnposten.
- Leisten Sie Erste Hilfe: Erfassen Sie den Zustand des Verletzten, lagern Sie ihn richtig, versorgen Sie Wunden und schützen Sie ihn gegen Kälte.
- Alarmieren Sie den Rettungsdienst: Melden Sie Ort und Zeit des Unfalls, die Anzahl Verletzte und die Art der Verletzung direkt dem Rettungsdienst des Gebietes oder unter Tel. 112.
- Halten Sie den Unfallhergang und die Personalien aller Beteiligten fest.

## Die 3 wichtigsten Tipps



- Bereiten Sie sich mit Training auf die Saison vor, stimmen Sie sich auf jede Abfahrt ein und wärmen Sie sich auf.
- Tragen Sie Schutzausrüstung: Schneesportheilm, Snowboarder zusätzlich Handgelenkschutz.
- Bleiben Sie auf den markierten Pisten und befolgen Sie die Regeln (FIS und SKUS) für sicheren Schneesport.

# Sicher leben: Ihre bfu.

Die bfu setzt sich im öffentlichen Auftrag für die Sicherheit ein. Als Schweizer Kompetenzzentrum für Unfallprävention forscht sie in den Bereichen Strassenverkehr, Sport sowie Haus und Freizeit und gibt ihr Wissen durch Beratungen, Ausbildungen und Kommunikation an Privatpersonen und Fachkreise weiter. Mehr über Unfallprävention auf [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch).

## Weitere Informationen

Wir empfehlen Ihnen ausserdem folgende Broschüren:

- 3.001 Schlitteln
- 3.009 Schwimmen, Schnorcheln,  
Schlauchboot
- 3.010 Bergwandern
- 3.018 Radfahren
- 3.020 Mountainbiking
- 3.028 Freeriden
- 3.086 Tauchen in den Ferien

**Diese Broschüren oder Publikationen zu anderen Themen können Sie kostenlos beziehen oder als PDF herunterladen: [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch).**

**Mit freundlicher Unterstützung von:** Schneesportgebiet Adelboden

© bfu 2010, Verwendung unter Quellenangabe erwünscht