



## Schneesport auf der Piste

### Rücksicht und gute Ausrüstung sind gefragt

Skifahren, Snowboarden oder Schlitteln: Wer auf Brettern und Kufen Unfälle verhindern will, nimmt Rücksicht auf andere und braucht eine gute Ausrüstung. Die Tipps der BFU zeigen, worauf es ankommt.

Auf der Ski- oder Schlittelpiste kommt es leider jedes Jahr zu vielen Unfällen. Das Unfallrisiko und die Unfallschwere lassen sich aber reduzieren.

Ein geringeres Unfallrisiko hat, wer seine Fähigkeiten richtig einschätzt, anderen auf der Piste genügend Raum lässt und Rücksicht nimmt. Das bedeutet auch, das Tempo dem eigenen Können sowie den aktuellen Verhältnissen anzupassen – besser etwas langsamer, dafür sicherer fahren.

Kommt es dennoch zu einem Unfall, schützt ein Helm. Der gehört beim Schlitteln genauso auf den Kopf wie beim Skifahren und Snowboarden.

**Skiausrüstung:** Jedes Jahr die Skibindung in einem Fachgeschäft einstellen und auf einem Bindungseinstellprüfgerät kontrollieren lassen. Ein Fachgeschäft, das nach dem Service die BFU-Skivignette auf die Ski klebt, garantiert die richtige Einstellung und Kontrolle der Bindung.

Snowboard-Einsteigerinnen und -Einsteiger schützen sich zusätzlich mit Handgelenkschutz.

#### Die wichtigsten Tipps

- **Geschwindigkeit** anpassen und den anderen genügend **Raum** lassen
- **Helm** tragen – auf dem Schlitten genauso selbstverständlich wie auf Ski und Snowboard
- Beim Skifahren: **Skibindungseinstellung** jährlich kontrollieren lassen
- Beim Snowboarden: Als Einsteiger/-in einen **Handgelenkschutz** tragen
- Beim Schlitteln: Am besten mit einem **Rodel** schlitteln

Und ein Tipp für alle, die schlitteln: Schlitten ist nicht gleich Schlitten. Ein Rodel lässt sich besser lenken – fragen Sie im Fachgeschäft oder informieren Sie sich online.

Noch mehr Tipps gibt es auf [bfu.ch/schneesport](https://bfu.ch/schneesport). Auf [bfu.ch/skivignette](https://bfu.ch/skivignette) können Sie nach Sportfachhändlern suchen, welche die fachgerechte Skibindungseinstellung und Kontrolle mit der «BFU-Skivignette» bestätigen.

