

Medienmitteilung

Bern, 15. Dezember 2020

Absender	Medienstelle der BFU
Telefon	+41 31 390 21 21
E-Mail	medien@bfu.ch
Informationen	medien.bfu.ch

Unfallgefahr auf der Piste

Viele fahren ohne korrekt eingestellte Skibindung

Ein unfallfreier Tag auf der Piste beginnt mit sorgfältiger Vorbereitung: Beim Skifahren kommt es dabei auf korrekt eingestellte Bindungen an – diese sollte man zum Saisonstart in einem Fachgeschäft einstellen lassen. Allerdings zeigt eine Studie der BFU, dass nur 54 % der Skifahrerinnen und Skifahrer diesen Rat beherzigen. Gerade in diesem speziellen Winter helfen solche einfachen Präventionsmassnahmen, Verletzungen zu vermeiden und das Gesundheitswesen zu entlasten.

Wer beim Skifahren stürzt, ist dankbar, wenn sich der Skischuh vom Ski löst. Verletzungen am Unterschenkel und Knie können so verhindert werden. Doch auch die beste Sicherheitsbindung wirkt nur so gut, wie sie eingestellt ist – denn jede Person bringt ihr individuelles Gewicht, ihren persönlichen Fahrstil und weitere Eigenschaften mit auf die Piste. Die sicherste Option lautet daher: Vor der ersten Abfahrt des Winters im Fachhandel die Bindungen überprüfen lassen. Doch die neue Schneesportstudie der BFU zeigt: Nur 54 % der rund 1500 befragten Skifahrerinnen und Skifahrer mit eigenen Ski halten sich an diese Empfehlung.

Von den restlichen Skibesitzerinnen und -besitzern antwortete rund die Hälfte, die Bindungseinstellung sei «letzte Saison» erfolgt. Bei der anderen Hälfte war das Einstellen noch länger her oder wurde nie professionell gemacht. Beliebte Begründungen: das Körpergewicht sei stabil; man könne die Bindungen ja auch selber einstellen; man benütze die Ski relativ selten. «Die jährliche Kontrolle ist aber in jedem Fall sinnvoll», betont Flavia Bürgi, Co-Autorin der Studie. «Die Einstellwerte können sich nämlich durch Nutzung, Transport oder Lagerung verändern.» Auch rät die BFU davon ab, selbst an den Bindungen zu schrauben.

Die BFU-Vignette am Ski bestätigt die professionelle Bindungseinstellung durch eine Fachperson. Und sie erinnert an den nächsten Termin – nicht dem Gewissen, sondern der Gesundheit zuliebe.

Vorurteile gegen Handgelenkschutz

Ein weiterer Befund der aktuellen Schneesportstudie betrifft das Snowboarden: Nur jede sechste Person trägt dabei einen Handgelenkschutz (16 % von über 700 befragten Personen). Dies, obwohl ein Drittel aller Snowboard-Verletzungen die Handgelenke, Hände und Unterarme betrifft. Wer hinfällt, fängt sich instinktiv mit den Händen auf. Ein guter Handgelenkschutz dämpft den Aufprall. Zudem verhindert er, dass die Handgelenke beim Aufprall überstreckt werden.

Ein oft genannter Grund für den Verzicht: Ein Handgelenkschutz nütze nichts oder erhöhe sogar das Verletzungsrisiko. Für BFU-Expertin Bürgi ein Trugschluss: «So oft man diese Behauptung auch hört, unter dem Strich ist sie klar falsch. Ein Handschuh mit integriertem Handgelenkschutz oder ein separater Handgelenkschutz von guter Qualität sind bei einem Sturz Gold wert.»

Die BFU macht Menschen sicher. Als Kompetenzzentrum forscht und berät sie, damit in der Schweiz weniger folgenschwere Unfälle passieren – im Strassenverkehr, zu Hause, in der Freizeit und beim Sport. Für diese Aufgaben hat die BFU seit 1938 einen öffentlichen Auftrag.

Beide erwähnten Empfehlungen, die richtige Bindungseinstellung beim Skifahren und das Tragen eines Handgelenkschutzes beim Snowboarden, gehören zu den einfach umsetzbaren Präventionsmassnahmen im Schneesport. Sie können in diesem speziellen Winter dazu beitragen, das Gesundheitswesen nicht durch leichtsinniges Verhalten zu belasten.

Sicherheitstipps auf dem Mobiltelefon

Bereits in der Ski- oder Snowboard-Ausbildung sollte die Sicherheit ein zentrales Thema sein. Damit Skilehrerinnen und Snowboardleiter sicheres Verhalten auf der Piste einfach vermitteln können, hat die BFU ein neues Onlinetool kreiert: die Web-App «Snow Safety». Die App bietet kurze Erklärvideos, Übungsideen und ein Quiz für alle, die sich beim Ski- oder Snowboardfahren noch sicherer verhalten möchten. An den Inhalten mitgearbeitet haben das Bundesamt für Sport (im Rahmen von J+S), Swiss-Ski und Swiss Snowsports.

Wer sich vor seinem nächsten Pistentag bequem per Handy informieren will, geht auf [snowsafety.ch](https://www.snowsafety.ch) – die Web-App startet automatisch.