

Quiz «Sicher auf der Piste»

bfu bpa upi

Beratungsstelle für Unfallverhütung

1

Was solltest du vor der ersten Fahrt mit deiner Ski- oder Snowboardausrüstung machen?



Lösung

Nächste Frage

2

Was gehört zu deiner Schutzausrüstung auf der Piste?



Lösung

Nächste Frage

3

Dein Helm hat bei einem Sturz einen starken Schlag abbekommen. Was solltest du jetzt tun?



Lösung

Nächste Frage

4

Warum solltest du dich vor der ersten Fahrt aufwärmen?



Lösung

Nächste Frage

5

Was beeinflusst deinen Bremsweg auf der Piste?



A Meine Geschwindigkeit

B Die Schnee- und Pistenverhältnisse

C Mein Können

D Der Zustand meiner Ski / meines Snowboards

Lösung

Nächste Frage

6

Du möchtest jemanden überholen. Worauf musst du achten?



Lösung

Nächste Frage

7

Wo hältst du
auf der Piste
am besten an?



Lösung

Nächste Frage

8

Du hast angehalten und möchtest wieder losfahren. Was machst du zuerst?



Lösung

Nächste Frage

9

Warum sind Pausen beim Schneesport wichtig?

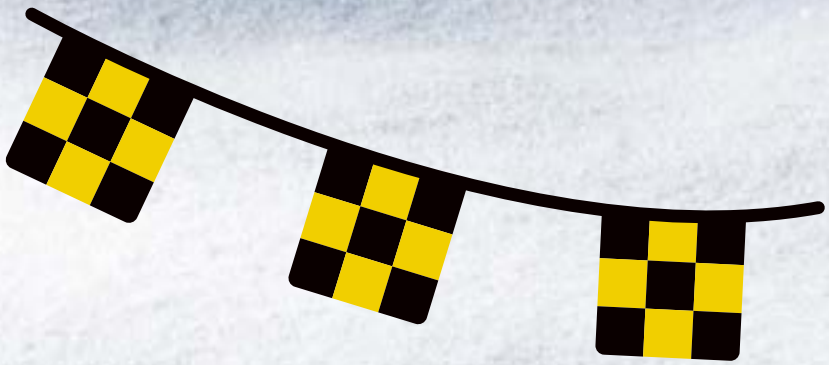


Lösung

Nächste Frage

10

Was bedeutet dieses Signal, und wie verhält man sich richtig?



Lösung

Nächste Frage

11

Welche Pisten-farbe kennzeichnet die leichten Pisten für Einsteigerinnen und Einsteiger?



Lösung

Nächste Frage

12

Was tun, wenn ich einen Unfall beobachte oder verursache?



Lösung

Die Lösungen

1

Lass deine Ski- oder Snowboardausrüstung vor der ersten Fahrt von einer Fachperson prüfen und richtig einstellen.



Zurück zur Frage

Nächste Frage

2

Trag immer einen gut sitzenden Schneesporthelm und eine Skibrille, die zu deinem Helm passt. Die Skibrille schützt deine Augen vor UV-Strahlung und verbessert die Sicht im Schneegestöber.

Wenn du mit dem Snowboarden anfängst, ist ein Handgelenkschutz wichtig. Im Snowpark kann dich ein Rückenprotektor zusätzlich vor Verletzungen schützen.

Deine Kleidung sollte dich ausserdem warm und trocken halten und vor Wind und Wetter schützen.



Zurück zur Frage

Nächste Frage

3

Du solltest deinen Helm ersetzen. Auch wenn der Helm von aussen noch intakt aussieht – die Struktur des Helms kann beschädigt sein. Der Helm schützt beim nächsten Sturz dadurch schlechter.



Zurück zur Frage

Nächste Frage

4

Beim Aufwärmen bringst du deinen Kreislauf in Schwung und bereitest Muskeln und Gelenke auf die Bewegung vor. Du bist aufmerksam und bereit für die Piste. Und gemeinsam macht das Aufwärmen mehr Spass!

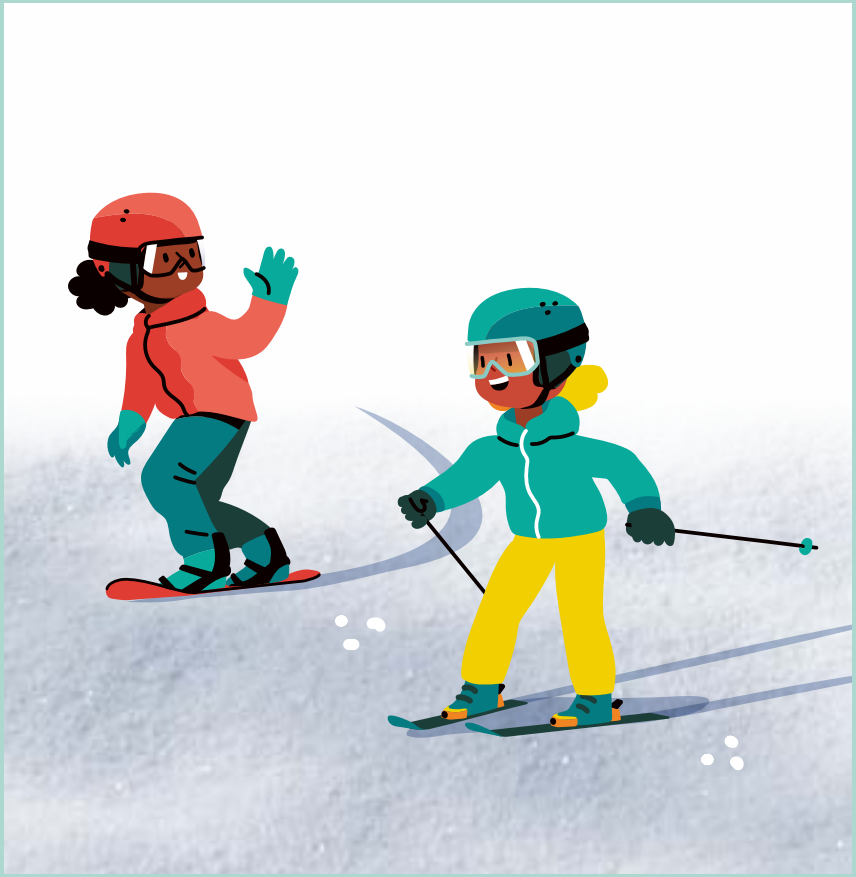


Zurück zur Frage

Nächste Frage

5

Alle Antworten sind richtig. Fahre so, dass du jederzeit reagieren kannst. Oft ist Ausweichen einfacher.



Zurück zur Frage

Nächste Frage

6

Überhole mit genügend Abstand und respektiere die Fahrspur der anderen Personen. Auf der Piste ist man nie allein.

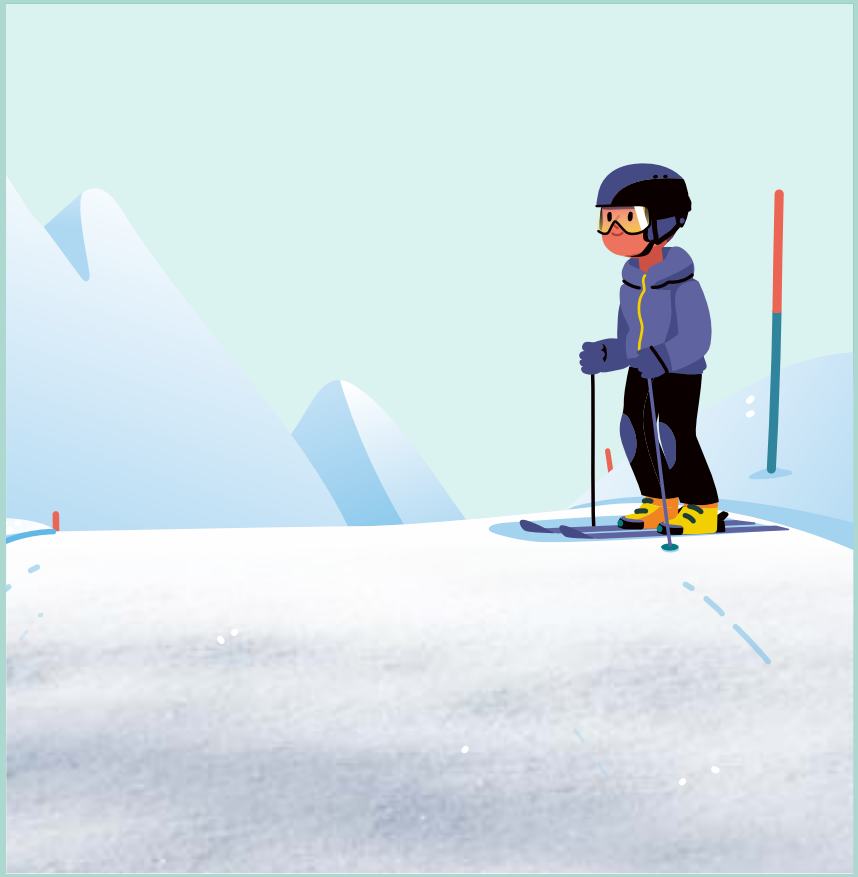


Zurück zur Frage

Nächste Frage

7

Wichtig ist, stets so anzu-
halten, dass andere dich gut
sehen und an dir vorbeifah-
ren können. Halte konsequent
nur am Pistenrand an.



Zurück zur Frage

Nächste Frage

8

Ich schaue zurück und verge-
wissere mich, ob die Piste frei
ist. Erst dann fahre ich los.



Zurück zur Frage

Nächste Frage

9

Pausen helfen dir, aufmerksam zu bleiben und sicherer unterwegs zu sein. Mehrere kurze Pausen sind besser als eine lange Pause. Deshalb immer rechtzeitig eine Pause machen.



Zurück zur Frage

Nächste Frage

10

Absperrung = Gefahr:
Meide diesen Bereich.



Zurück zur Frage

Nächste Frage

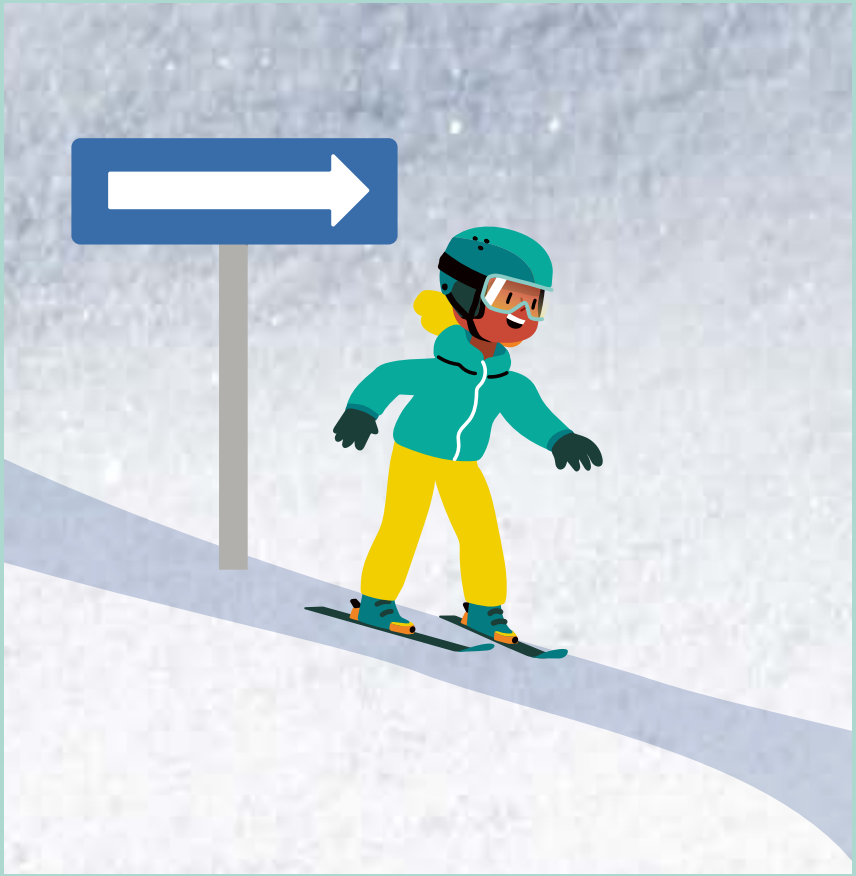
11

Blau
Leicht – für Einsteigerinnen und Einsteiger

Weitere Pistenmarkierungen:

Rot
Mittel – für Fortgeschrittene

Schwarz
Schwer – für Könnerinnen und Könner



Zurück zur Frage

Nächste Frage

12

Schauen: Anhalten, Ruhe bewahren und sich einen Überblick über die Situation verschaffen. Als Gruppe zusammenbleiben.

Denken: Fragen, ob Hilfe nötig ist.

Handeln: Unfallstelle sichern, Hilfe holen/leisten oder Notruf 144/112 wählen und bei der verletzten Person bleiben.



Zurück zur Frage