

Bern, 21. Januar 2020

Medienmitteilung

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

Beim Skifahren rechtzeitig Pause machen: Gegen Mittag häufen sich die Unfälle

Auf Schweizer Pisten verletzen sich jedes Jahr 76 000 Personen beim Ski- und Snowboardfahren. In den meisten Fällen handelt es sich dabei nicht etwa um Kollisionen, sondern um Selbstunfälle. Der Hauptgrund für die Unfälle ist zu hohes Tempo. Um schwere Verletzungen zu vermeiden, ist es entscheidend, stets die Geschwindigkeit anzupassen, auf das richtige Material zu achten und genügend Pausen einzulegen. Denn: Vor allem vor der Mittagspause häufen sich die Unfälle.

In den Sportferien ein paar Kurven auf der Piste fahren und die Sonne, den Schnee und das Bergpanorama geniessen: Für viele Menschen gehört das zum Winter dazu. Die Kehrseite der Medaille: Rund 76 000 Personen verunfallen jährlich auf Schweizer Pisten. In 92 Prozent der Fälle ist es ein Selbstunfall. Der grösste Risikofaktor ist überhöhtes Tempo. Doch auch Selbstüberschätzung und Ablenkung führen immer wieder zu Unfällen.

Besonders wichtig ist es deshalb, nicht zu schnell zu fahren und stets auf das Wetter und den Zustand der Piste zu achten. Auch wichtig: Die eigenen Fähigkeiten nicht überschätzen und auf seinen Körper hören. Die meisten Unfälle auf der Piste passieren nämlich vor der Mittagszeit. Das liegt einerseits daran, dass zu diesem Zeitpunkt sehr viele Menschen auf den Pisten unterwegs sind und damit die absoluten Unfallzahlen steigen. Andererseits zeigen sich gegen Mittag auch erste Ermüdungserscheinungen – vor allem, wenn der Schneessporttag mit der Anreise früh begonnen hat. Deshalb ist es wichtig, rechtzeitig Pausen einzulegen und genügend zu essen und zu trinken.

Helm verhindert jede dritte Kopfverletzung

Sollte es dennoch zu einem Unfall kommen, kann das richtige Material die Folgen mindern. Beispielsweise ein Helm: Dieser verhindert jede dritte Kopfverletzung. Ausserdem reduziert er bei weiteren Verletzungen den Schweregrad. Über 90 Prozent der Schneesportlerinnen und Schneesportler tragen laut BFU-Erhebung bereits einen Helm, die Quote verharrt auf hohem Niveau. Auch eine korrekt eingestellte Bindung ist entscheidend. Skifahrerinnen und Skifahrer verletzen sich oft an den Unterschenkeln; sie sind darauf angewiesen, dass die Bindung bei einem Sturz aufgeht. Die Bindung sollte jährlich von einer Fachperson geprüft werden, weil die Einstellung sich auch durch Nutzung, Lagerung oder Transport verändern kann.

Handgelenkschutz: besser als sein Ruf

Auf dem Snowboard betreffen die häufigsten Verletzungen die Schultern, Arme und vor allem die Handgelenke. «Es gibt sehr wirksame Handgelenkschütze, die ein Drittel der Brüche verhindern können», erklärt Flavia Bürgi von der Forschungsabteilung der BFU. Nur knapp ein Viertel aller Boarderinnen und Boarder trägt jedoch solche Handgelenkschütze. Gerade für Einsteigerinnen und Einsteiger seien sie jedoch sehr empfehlenswert, so Bürgi weiter. Um die Qualität der Handgelenkschütze

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.

zu garantieren, hat die BFU mit internationalen Partnern eine ab 2020 für die Hersteller verbindliche Norm entwickelt.

Tipps für mehr Sicherheit im Wintersport

- Geschwindigkeit anpassen
- Helm tragen
- Auf den Ski: jährlich die Bindungseinstellung prüfen lassen
- Auf dem Snowboard: Handgelenkschutz tragen
- FIS- und SKUS-Regeln einhalten
- Pausen einlegen, genügend essen und trinken