

*Damit Sie ins Tal kommen,
nicht ins Spital: Tipps
für sicheren Schneesport.*



Check the risk

suva *liv!*

Sichere Freizeit

Check the risk.

Mehr Vorsicht auf der Piste.

Mit der Kampagne «Check the risk» will SuvaLiv dazu beitragen, Unfälle auf und neben der Piste zu vermeiden. Prävention beginnt jedoch nicht erst auf der Piste, sondern bereits bei der Vorbereitung. Unsere Präventionstipps sollen Ihnen helfen, das Richtige zu tun für eine möglichst unfallfreie Wintersport-Saison.

Körperliche Vorbereitung

- Beim Schneesport wird Ihre Rumpf- und Beinmuskulatur stark gefordert. Kräftigen Sie diese Muskelgruppen rechtzeitig. Radfahren, Walking und Jogging fördern Kraft, Ausdauer und Bewegungskoordination. Dies sind wichtige Voraussetzungen für sicheren Schneesport.
- Erkundigen Sie sich nach einem «Skifit» in Ihrer Region. Oft bieten Skiclubs und Turnvereine Trainings zur gezielten Vorbereitung auf den Winter an.

Material

- Lassen Sie Ihre Skibindung vor jeder Saison im Fachgeschäft überprüfen und neu einstellen.
- Die Schrauben Ihrer Snowboardbindung können sich lösen. Deshalb müssen sie ab und zu angezogen werden.
- Wachsen Sie den Belag Ihres Sportgerätes regelmässig und sorgen Sie für einen guten Schliff der Kanten.

Schutzausrüstung

- Die Verletzungen durch Unfälle beim Schneesport werden immer gravierender. Die Zahl der Kopfverletzungen nimmt zu. Schützen Sie sich deshalb mit einem Helm. Achten Sie darauf, dass der Helm über eine harte Aussenschale verfügt und den Sicherheitsanforderungen der europäischen Norm EN 1077 entspricht.
- Snowboardfahrer/-innen verletzen sich besonders häufig an den Unterarmen. Tragen Sie deshalb Handschuhe mit Handgelenkstützen.
- Mit einem Rückenprotektor können Sie sich zusätzlich vor schweren Verletzungen schützen. Diese Protektoren sind vor allem für Freerider und Fahrer/-innen in Snowparks oder Halfpipes zu empfehlen.

Instruktion

- 50% aller verunfallten Snowboarder/-innen verfügen über wenig Erfahrung. Besuchen Sie einen von ausgebildeten Instruktorinnen oder Instruktoren geleiteten Kurs, um die Grundtechniken zu erlernen.
- Ski- und Snowboardinstruktoren sind auch Experten für die Sicherheit auf den Pisten. Lassen Sie sich von ihnen zusätzliche Sicherheitstipps vermitteln.

Warm-up

- Wärmen Sie sich mit ein paar Übungen auf, bevor Sie losfahren. Denn viele Unfälle passieren während der ersten Abfahrt oder nach längeren Pausen.
- Snowboarder verletzen sich häufig an den Handgelenken. Ein gezieltes Warm-up verringert dieses Verletzungsrisiko.

Tempo

- Auf der Skipiste lassen sich nicht allgemein gültige Geschwindigkeitslimiten festlegen wie im Strassenverkehr.
- Das Gefahrenpotenzial der eigenen Geschwindigkeit einzuschätzen ist sehr schwierig.
- Viele Unfälle passieren, weil Schneesportler die Geschwindigkeit unterschätzen und sich selber überschätzen. Die Folgen sind fatal: Eine Kollision auf der Piste mit 30 km/h entspricht einem Aufprall nach einem Absturz aus 3.5 m Höhe, eine Kollision mit 50 km/h bereits einem Aufprall aus 9.8 m Höhe. Weitere Beispiele, die uns den Zusammenhang zwischen Tempo und Risiko drastisch vor Augen führen, ersehen Sie aus dieser Tabelle.

Fahrgeschwindigkeit in km/h	Fallhöhe in m
20	1.6
30	3.5
40	6.3
50	9.8
60	14.2
70	19.3
80	25.2
90	31.9
100	39.3

*Damit Sie ins Tal kommen,
nicht ins Spital: Tipps
für sicheren Schneesport.*



Check the risk

suva *liv!*

Sichere Freizeit

FIS-Regeln

Die FIS-Verhaltensregeln sind gemäss Gerichtspraxis für Skifahrer und Snowboarder verbindlich.

Grundregel

1. Niemanden gefährden oder schädigen.

Fahrregeln

2. Auf Sicht fahren. Fahrweise und Geschwindigkeit dem Können und den Verhältnissen anpassen.
3. Fahrspur der vorderen Skifahrer und Snowboarder respektieren.
4. Überholen mit genügend Abstand.
5. Vor dem Anfahren und vor Schwüngen hangaufwärts Blick nach oben.

Anhalten/Aufstieg

6. Anhalten nur am Pistenrand oder an übersichtlichen Stellen.
7. Auf- oder Abstieg nur am Pistenrand.

Signalisation

8. Markierungen und Signale beachten.

Verhalten bei Unfällen

9. Hilfe leisten, Rettungsdienst alarmieren.
10. Unfallbeteiligte und Zeugen: Personalien angeben.

SKUS-Richtlinien

für Snowboarder

1. Das vordere Bein muss mit einem Fangriemen fest mit dem Snowboard verbunden sein.
2. An Skiliften und auf Sesselbahnen das hintere Bein aus der Bindung lösen.
3. Vor jedem Richtungswechsel, besonders vor Fersenschwüngen (Heel Turns/Backsideschwüngen): Blick zurück, Raum überprüfen.
4. Das Snowboard immer mit der Bindungsseite nach unten in den Schnee legen.
5. Auf Gletschern das Snowboard wegen der Absturzgefahr in Spalten nicht abschnallen.

Parks und Pipes

1. Funparks und Halfpipes nur nach Besichtigung benützen.
2. Bei Sprüngen sicherstellen, dass der Landeraum frei ist.

Suva
Schweizerische Unfallversicherungsanstalt
Bereich Freizeitsicherheit
Postfach
6002 Luzern

Für Auskünfte:
Telefon 041 419 51 11

Für Bestellungen:
www.suva.ch/waswo
Fax 041 419 59 17
Telefon 041 419 58 51

1. Auflage – Oktober 1999
7. Auflage – Januar 2005 –
50'000 – 100'000 Exemplare

Bestellnummer: 88169.d