



Tipps für sicheren Schneesport

suvaliv

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 unfallfreie Wintersport-Saison.

«Slope Track» – die App für Smartphones

Der Gratis-Download von «Slope Track» aufs Smartphone lohnt sich. Diese App zeichnet nebst der zurückgelegten Route auch Höhendifferenz und die gefahrene Geschwindigkeit auf und macht Sie mit Tipps auf mögliche Risiken aufmerksam. Zudem liefert Ihnen die App Informationen über Skigebiete, Schneeverhältnisse und über das Wetter. Sie können auch Anleitungen für die Erste Hilfe, Notruftelefon und die präzisen Koordinaten des jeweiligen Standorts abrufen. Weitere Angebote: Filme mit Aufwärmspielen und ein Crash-Test sowie eine Statistik Ihrer Abfahrten.

Die App «Slope Track» ist erhältlich im App Store und im Android Market.



Slope Track

Risikotest auf www.suva.ch/risiko

- Testen Sie Ihr Risikoverhalten im Schneesport auf www.suva.ch/risiko. Unser Test bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr persönliches Risiko beim Schneesport zu ermitteln. Abgestimmt auf das Resultat der Analyse erhalten Sie Tipps, wie Sie Ihr persönliches Unfallrisiko auf der Piste senken können.

Körperliche Vorbereitung

- Mit einer guten körperlichen Verfassung vermindern Sie das Risiko von Stürzen und Verletzungen und erhöhen zudem den Fahrgenuss. Beim Skifahren und Snowboarden wird die Rumpf- und Beinmuskulatur besonders stark gefordert. Das Trainingsprogramm «Top 10» für den Winter unterstützt Sie bei der gezielten Vorbereitung auf den Schneesport. Bestellen Sie die DVD (Bestellnummer 359.d/f/i, gratis) mit den 10 Übungen unter www.suva.ch/waswo.
- Regelmässiges Velofahren, Walking oder Jogging fördert Ausdauer, Kraft und Bewegungskoordination.

Material

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

Schutzausrüstung

Die Verletzungen bei Unfällen im Schneesport werden immer gravierender. Eine gute Schutzausrüstung kann Sie vor schwerwiegenden Folgen bewahren. Lassen Sie sich im Fachgeschäft beraten.

- Tragen Sie einen Schneesporthelm, welcher der Norm EN 1077 entspricht.
- Snowboardfahrerinnen und -fahrer verletzen sich besonders häufig an den Unterarmen. Tragen Sie deshalb einen wirksamen Handgelenkschutz.
- Mit einem Rückenprotektor können Sie sich zusätzlich schützen: Er dämpft die Wucht von Schlägen bei Stürzen auf den Rücken.

Warm-up

- Wärmen Sie sich vor der ersten Fahrt oder nach längeren Pausen und Liftfahrten auf. Spiele und Übungen dafür finden Sie in der App «Slope Track».
- Wählen Sie für die erste Fahrt ein gemütliches Tempo und stellen Sie sich auf die aktuellen Verhältnisse ein (Wetter, Pistenzustand, eigene Tagesform).

Fahrerisches Können

- Gutes fahrerisches Können und volle Konzentration erhöhen Ihre Sicherheit und ermöglichen es Ihnen, auf das Fahrverhalten anderer rechtzeitig zu reagieren.
- Besuchen Sie einen Kurs in einer Ski- oder Snowboardschule. Eine gute Technik erhöht den Fahr-
genuss und fördert die Entspannung.
- Wählen Sie eine Piste aus, die Ihrem Können entspricht. Die Pisten sind je nach Schwierigkeitsgrad unterschiedlich gekennzeichnet:
blau = leichte Piste
rot = mittelschwere Piste
schwarz = schwere Piste

Tempo/Reaktionsweg

- Für Pisten lassen sich keine allgemein gültigen Geschwindigkeitslimiten festlegen wie im Strassenverkehr.
- Es ist sehr schwierig, das Gefahrenpotenzial der eigenen Geschwindigkeit einzuschätzen.
- Viele Unfälle passieren, weil Schneesportlerinnen und -sportler die Geschwindigkeit unterschätzen und sich selber überschätzen. Wer anderen auf der Piste rechtzeitig ausweichen und Kollisionen vermeiden will, muss den Zusammenhang zwischen Geschwindigkeit sowie Reaktions- und Ausweichweg kennen. Bei 50 km/h beträgt schon der Reaktionsweg ca. 12 m. Wenn es zu einer Kollision kommt, sind die Folgen fatal: Eine Kollision auf der Piste mit 50 km/h entspricht einem Aufprall nach einem Absturz aus ca. 10 m Höhe. Weitere Beispiele, die uns den Zusammenhang zwischen Tempo und Risiko vor Augen führen, ersehen Sie aus dieser Tabelle.

Tempo	Reaktionsweg ca.
20 km/h	5 m
30 km/h	7 m
40 km/h	10 m
50 km/h	12 m
60 km/h	15 m
70 km/h	17 m
80 km/h	20 m

Erste Hilfe

1. Signalisieren Sie die Unfallstelle: durch Einstecken der gekreuzten Skis oder Hinlegen eines Snowboards (Bindung nach unten) in sicherem Abstand oberhalb der verletzten Person.

2. Alarmieren Sie den Rettungsdienst. Melden Sie Ort und Zeit des Unfalls, Zahl der Verletzten und Art der Verletzungen direkt dem Rettungsdienst des betreffenden Gebiets oder wählen Sie eine der folgenden Notrufnummern: 144 (Sanität), 1414 (Rega), 112 (europäische Notrufnummer).

3. Leisten Sie Erste Hilfe: Überprüfen Sie den Zustand des Verunfallten, lagern Sie ihn richtig, versorgen Sie Wunden und schützen Sie ihn gegen Kälte. **Achtung:** Dem Verunfallten nicht den Helm abnehmen! Helm (Kopf und Halswirbelsäule) mit beiden Händen stabilisieren und ruhig halten. Bei Beinverletzungen Schuhe nicht ausziehen.

4. Übergabe an den Rettungsdienst. Stehen Sie dem Rettungsdienst für Auskünfte zur Verfügung.

Abseits der Piste

Unterschätzen Sie die Gefahren abseits markierter Pisten nicht. Bleiben Sie im Zweifelsfall immer auf den gesicherten Pisten.

Ausführliche Informationen über Lawinenkunde finden Sie unter www.whiterisk.org.

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. Bei Alpinbindungen muss das vordere Bein mit einem Fangriemen (leash) 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/Backside-schwüngen): 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 benutzen.
2. Bei Sprüngen sicherstellen, dass der Landeraum frei ist.

Suva

Postfach, 6002 Luzern

Auskünfte

Tel. 041 419 58 51

Bestellungen

www.suva.ch/waswo

Fax 041 419 59 17

Tel. 041 419 58 51

Tipps für sicheren Schneesport

Abdruck, ausser für kommerzielle
Nutzung, mit Quellenangabe gestattet.

1. Auflage, Oktober 1999

Überarbeitung, Oktober 2011

9. Auflage, November 2011,

150 000 bis 180 000 Exemplare

Bestellnummer

88169.d