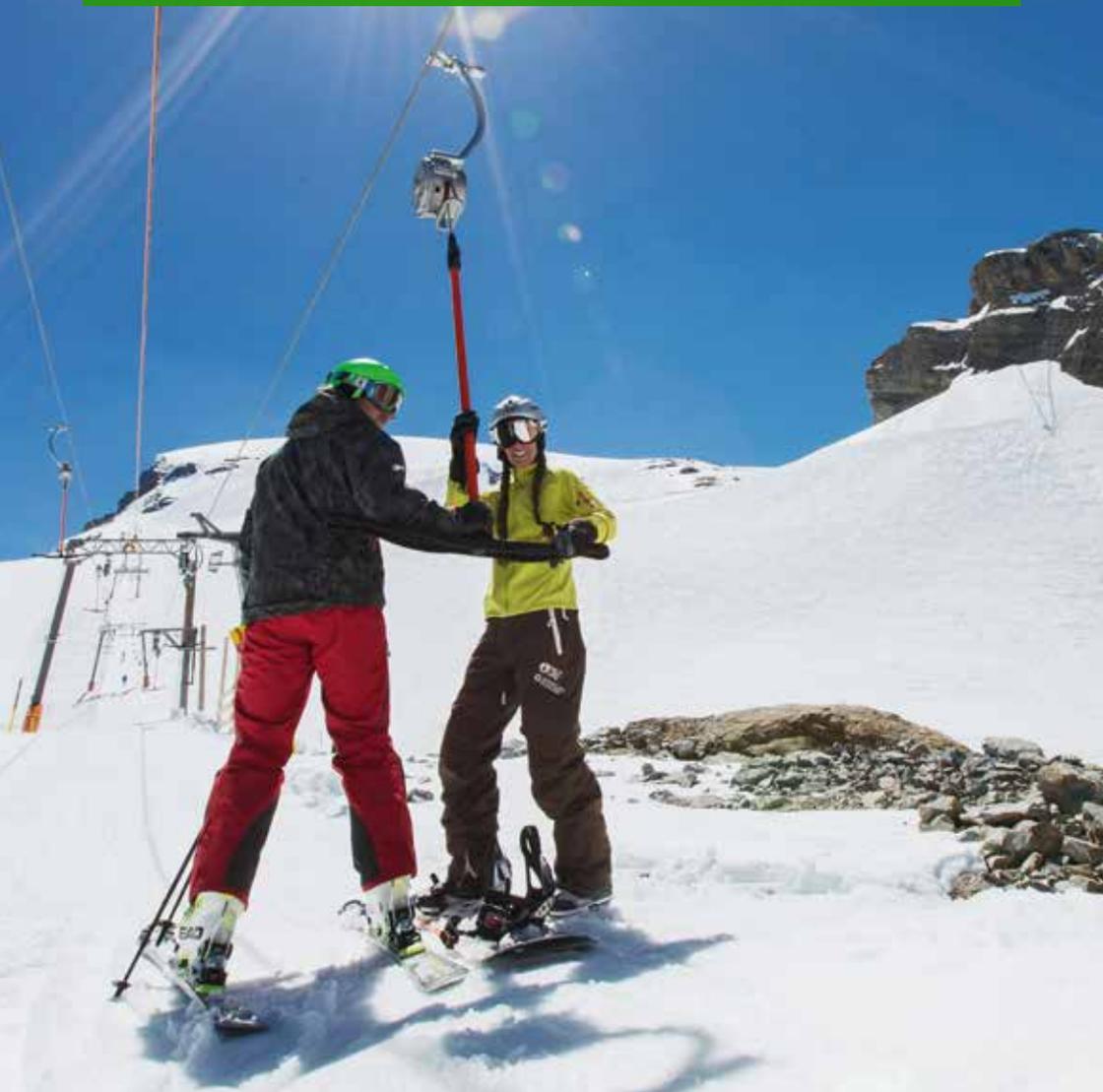


Skifahren und Snowboarden

Ab auf die Bretter



Mach dich schlau

Die Schweiz ist eine Wintersportnation: Über 2,5 Millionen Personen fahren Snowboard oder Ski. Die Sicherheit sollte dabei nicht Schnee von gestern sein. Denn nach wie vor verunfallen jährlich rund 51 000 Skifahrer und 14 000 Snowboarder, einige davon tödlich. Die oft erreichte Fahrgeschwindigkeit von 50 km/h wirkt bei einem Aufprall wie ein Sturz aus 10 Metern Höhe. Über 90 % der Unfälle sind selbstverursacht. Denken Sie also mit! Bereiten Sie sich und Ihre Ausrüstung auf die Saison vor und befolgen Sie die Regeln auf der Piste. So kommt der Spass beim Schneesport nicht von der Piste ab.



Verletzungslokalisation pro 100 Verunfallte (inkl. Mehrfachverletzungen)



**Noch langsamer und
du fährst rückwärts.**

**Bessere Tipps auf:
sport.bfu.ch**

**DENK MIT
BEIM SPORT**

Stopp Sportunfälle  **bfu**

Rüste dich aus

Funktionstüchtige Sportgeräte, gute Schutzausrüstung und schneesporttaugliche Bekleidung sind das A und O für sicheren Schneesport. Beachten Sie deshalb folgende Punkte:

Ski und Snowboard

- Kontrollieren und pflegen Sie Ihre Skis oder Ihr Snowboard regelmässig und ersetzen Sie defekte Teile, im Zweifel mit der Hilfe einer Fachperson.
- Lassen Sie Ihre Skibindung jährlich einstellen und auf einem Bindungseinstell-Prüfgerät kontrollieren. Geben Sie dafür Ihre Fahrdynamik an und lassen Sie sich bei Bedarf beraten. Verlangen Sie den ausgedruckten Beleg mit den Einstellwerten und vergleichen Sie ihn mit den gemachten Angaben. Kontrollieren Sie, dass die bfu-Skivignette auf einem Ski aufgeklebt ist. Eine Liste von empfohlenen Sportgeschäften finden Sie auf www.skivignette.bfu.ch.
- Kurzskis sind kein Ersatz für Kinderskis! Da sie keine Auslösebindung haben, sollten sie erst ab einer Körpergrösse von 150cm gefahren werden. Kurzskis sind nicht geeignet für hohe Geschwindigkeiten.
- Ziehen Sie die Schrauben Ihrer Snowboardbindung nach.

Kleidung und Schutzausrüstung

- Tragen Sie wetterfeste, warme und bequeme Kleidung.
- Tragen Sie einen Schneesporthelm und allenfalls andere Protektoren (siehe Seite 5).
- Vergessen Sie nicht, Ihre korrigierte Brille oder die Kontaktlinsen auch beim Schneesport zu tragen.
- Tragen Sie eine Sonnen- oder Schneebrielle mit ausreichendem Schutz vor UV-Strahlung.





Schneesporthelm

Schneesporthelme verhindern viele Kopfverletzungen, sie sind leicht, bequem und schränken weder Hörfähigkeit noch Sichtfeld stark ein.

- Wählen Sie einen Schneesporthelm mit der Bezeichnung EN 1077.
- Schneesporthelme, die zusätzlich dem FIS-Sicherheitsstandard entsprechen, bieten einen noch besseren Schutz.
- Schneesporthelme mit MIPS-Technologie reduzieren zum Teil zusätzlich die Rotationskräfte.
- Probieren Sie den Helm persönlich an: Helm aufsetzen und Kinnband offen lassen, beim Hin-und-her-Schütteln des Kopfs darf der Helm nicht wackeln.
- Der Helm muss gut sitzen und auch mit Brille ohne Druckstellen bequem zu tragen sein.

Handgelenkschutz

Tragen Sie beim Snowboardfahren, insbesondere als Einsteiger, immer Handschuhe mit integriertem Handgelenkschutz oder einen separaten Handgelenkschutz.

- Wählen Sie einen Handgelenkschutz, der das Handgelenk vor Überstreckung schützt und Stösse auf das Handgelenk und den Unterarm dämpft.
- Probieren Sie den Handgelenkschutz beim Kauf selber an. Er sollte bequem zu tragen sein und die Alltagsbewegungen (z. B. Jacke schliessen) nicht einschränken.

Rückenprotector

Ein Rückenprotector bietet zusätzlichen Schutz, vor allem beim Fahren in Snowparks. Denn dort ist das Risiko, den Rücken zu verletzen, z. B. beim Sturz auf kantige Gegenstände (Box oder Rail), deutlich grösser als beim Fahren auf der Piste. Wenig Wirkung hingegen hat ein Rückenprotector bei übermässiger Verdrehung oder Stauchung der Wirbelsäule.

- Probieren Sie den Rückenprotector vor dem Kauf an. Er muss eng anliegen und gut passen. Lassen Sie sich beraten.

Bereite dich vor

Fit in den Winter

Schneesport stellt hohe Anforderungen an die körperliche Verfassung. Vielen Wintersportlern fehlt es an Kraft, Ausdauer und Koordination, um den nicht alltäglichen Bewegungen standzuhalten. Senken Sie Ihr Unfallrisiko, indem Sie sich vor der Saison gut vorbereiten. Kräftigen Sie insbesondere die Rumpf- und Beinmuskulatur und trainieren Sie Ihr Gleichgewicht.

Aufgewärmt auf die Piste

Wärmen Sie sich auf! So aktivieren Sie den Kreislauf, erhöhen die Koordinationsfähigkeit und machen Muskeln und Gelenke leistungsfähiger.

Konzentrieren Sie sich auf die bevorstehende Abfahrt, denn viele Unfälle ereignen sich vor dem Mittag oder gegen Ende des Nachmittags, wenn die Konzentration nachlässt und die Müdigkeit zunimmt.

Auf Kurs

Besuchen Sie als Einsteiger einen Kurs in einer Schneesportschule. Verbessern Sie Ihre Technik auch als Fortgeschrittener unter Anleitung eines Schneesportlehrers.



Trage Verantwortung

Die 10 Verhaltensregeln des internationalen Skiverbands FIS gelten für alle Benutzerinnen und Benutzer von Schneesportabfahrten und Sonderanlagen. Sie sind gemäss Gerichtspraxis verbindlich. Halten Sie die Regeln ein und leisten Sie einen Beitrag zur Sicherheit auf den Pisten.

FIS-Verhaltensregeln

Grundregel

1. Nehmen Sie Rücksicht auf andere. Gefährden und schädigen Sie niemanden.

Fahrregeln

2. Fahren Sie auf Sicht und passen Sie Ihre Fahrweise und Geschwindigkeit Ihrem Können und den Verhältnissen an.
3. Respektieren Sie die Fahrspur der vorderen Skifahrer und Snowboarder.
4. Überholen Sie mit genügend Abstand.
5. Vergewissern Sie sich vor dem Einfahren in eine Piste, vor dem Anfahren und vor Schwüngen hangaufwärts mit einem Blick nach oben und unten, dass Sie niemanden gefährden.

Anhalten / Aufstieg

6. Halten Sie nur am Pistenrand oder an übersichtlichen Stellen.
7. Steigen Sie nur am Pistenrand auf oder ab.

Signalisation

8. Beachten Sie die Markierungen und Signale.

Verhalten bei Unfällen

9. Leisten Sie Hilfe und alarmieren Sie den Rettungsdienst.
10. Geben Sie als Beteiligte oder Zeugen Ihre Personalien an.

Zusätzliche SKUS-Richtlinien für Snowboarder

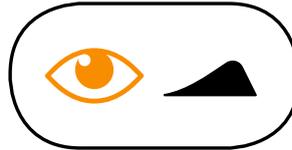
Die 3 Regeln für Snowboarder der Schweizerischen Kommission für Unfallverhütung auf Schneesportabfahrten SKUS lauten:

1. Legen Sie das Snowboard immer mit der Bindungsseite nach unten in den Schnee.
2. Lösen Sie an Skiliften und auf Sesselbahnen das hintere Bein aus der Bindung.
3. Verbinden Sie bei Alpinbindungen das vordere Bein mit einem Fangriemen (Leash) fest mit dem Snowboard.

Verhalten im Snowpark

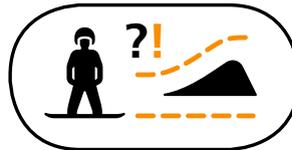
1. Erst schauen, dann springen

Besichtige vorgängig alle Hindernisse und stelle jeweils sicher, dass der Landeraum frei ist. Verlasse die Landezone nach der Landung möglichst schnell.



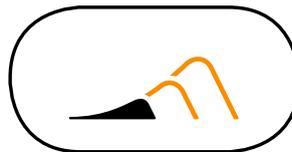
2. Plane deinen Lauf

Überlege, welche Elemente du wie benützen möchtest. Die Geschwindigkeit, die Anfahrt und der Absprung haben einen direkten Einfluss auf den Trick und die Landung.



3. Geh es langsam an

Beginne mit den Small-Elementen und erarbeite dir die nötigen Kompetenzen für grössere Elemente (Medium bis Large).



4. Respekt verdient Respekt

Respektiere die anderen Parkbenützer und die Natur. Das heisst, gefährde keine anderen Parkbenützer, halte dich an die Parkregeln und hinterlasse keinen Abfall. Gib ein Handzeichen, bevor du deinen Lauf startest.



Folge dem Motto: Start small and work your way up!

Snowpark-Einsteiger beginnen mit Small-Elementen. Diese sind fahrbar und weisen eine geringe Absturzhöhe auf.



Benutzen der Bergbahnen

Die Bergbahn- und Pistenbetriebe sorgen für sicheren Winterspass. Befolgen Sie die Weisungen des Personals und beachten Sie die Signalisationen. Durch korrektes Benutzen der Anlagen leisten Sie Ihren Beitrag zur Sicherheit.

Sesselbahnen

- Schliessen Sie die Sicherheitsbügel.
- Lassen Sie Kinder, die kleiner als 125 cm sind, nur in Begleitung einer erwachsenen Person fahren.
- Nehmen Sie den Rucksack während der Fahrt auf den Schoss.

Schlepplifte

- Bleiben Sie in der Spur, verlassen Sie diese bei einem Sturz sofort.
- Steigen Sie ausschliesslich beim Abbügelplatz aus.

Achtung Fahrzeuge

In Ausnahmefällen können Motorschlitten und Pistenfahrzeuge auch während der Betriebszeiten zum Einsatz gelangen. So vermeiden Sie Zusammenstösse:

- Gewähren Sie den Fahrzeugen den Vortritt.
- Halten Sie Abstand.
- Machen Sie sich bemerkbar, wenn Sie nicht ausweichen können.



 App «Spids» kostenlos herunterladen,
Seite scannen und Snowpark-Video schauen.

Beachte Markierungen und Signale

Benützen Sie die markierten Schneesportabfahrten, die vor Lawinen- und Absturzgefahr gesichert sind. Es werden Pisten, Abfahrtsrouten und Sonderanlagen unterschieden. Kennen Sie alle wichtigen Markierungen und Signale? Wir stellen Ihnen hier die wichtigsten vor.

Pisten

Pisten sind präpariert, kontrolliert und nach Schwierigkeitsgrad markiert. Einzelne Abschnitte können mit «Langsam»-Bändern zu Langsamfahrzonen erklärt werden.



Blau: leicht



Rot: mittelschwer



Schwarz: schwer



Band für Langsamfahrzone

Abfahrtsrouten

Abfahrtsrouten sind nicht präpariert, nicht kontrolliert, für geübte Benutzer bestimmt und in der Mitte gelb markiert.



Gelb: für geübte Schneesportler



Sonderanlagen

Sonderanlagen wie Snowparks, Slowslopes, Kidsparks und Rennpisten sind speziell gekennzeichnet und von den Abfahrten getrennt.

Gesperrte Abfahrten

Nach erfolgter Schlusskontrolle bis zum Betriebsbeginn am nächsten Tag sind Pisten und Abfahrtsrouten wegen der Pistenpräparation und allfälligen Lawinensprengungen generell geschlossen und damit gesperrt.

Die Sperrung von Pisten und Abfahrtsrouten während des Betriebs (z. B. bei Lawinengefahr) wird signalisiert:

- auf den Orientierungstafeln mit roten Signallichtern,
- im Gelände mit Sperrtafeln und zusätzlich durch Absperrseile mit Wimpeln.

Gefahrenstellen

Örtliche Gefahrenstellen auf Pisten werden mit Wimpeln oder Stangen signalisiert und notfalls abgesperrt.



Kreuzung

Wichtig: Auf Pistenkreuzungen gilt kein Rechtsvortritt, sondern gegenseitige Rücksichtnahme und Verständigung. Fahren Sie vorsichtig, insbesondere bei unübersichtlichen Kreuzungen.



Sperrtafel: Fahrverbot für alle Abfahrtsbenutzer



Allgemeine Gefahr



Kreuzung

Reduziere das Lawinenrisiko

Sicher Tiefschnee fahren auf Abfahrtsrouten

Geöffnete gelb markierte Abfahrtsrouten eignen sich gut für lawinensichere Tiefschneeabfahrten. Sie werden vom Pisten-dienst vor Lawinen gesichert, jedoch weder präpariert noch kontrolliert.

Auch auf markierten Abfahrtsrouten empfehlen wir:

- Fahren Sie nicht allein.
- Seien Sie bei schlechter Sicht besonders vorsichtig.
- Nehmen Sie ein aufgeladenes Mobil-telefon mit.
- Besuchen Sie einen Kurs, um Ihre Technik im Tiefschnee zu verbessern.



Weitere Informationen und ein Video zum Thema Abfahrtsrouten und Freeriden finden Sie auf www.bfu.ch oder in der Broschüre «Abseits der Piste» auf www.bestellen.bfu.ch.

Lawinengefahr im freien Gelände

Das Gelände abseits von Pisten und Abfahrtsrouten ist freies Gelände und birgt zusätzliche Gefahren. Wintersportler, die das Abenteuer ausserhalb der gesicherten Abfahrten suchen, müssen die Absturz- und Lawinengefahr selbst beurteilen.

Fundierte Ausbildung

Das Lawinenrisiko ist abhängig von den aktuellen Verhältnissen, vom Gelände und vom eigenen Verhalten. Das Lawinenrisiko vor Ort abzuschätzen ist schwierig. Zur Beurteilung der einzelnen Faktoren brauchen Sie spezifische Kenntnisse und Erfahrungen.

- Besuchen Sie einen Lawinenkurs; Bergführer und Organisationen bieten solche an.
- Ergänzen Sie Ihre Kenntnisse mit Lawinenkunde-Büchern oder mit der interaktiven Plattform www.whiterisk.ch.
- Sammeln Sie Erfahrungen unter lawinenkundiger Leitung.

Verlässliche Informationen

Informieren Sie sich immer über die aktuellen Verhältnisse:

- Lawinenbulletin auf www.slf.ch und auf dem Smartphone mit der kostenlosen SLF-App «White Risk»
- Wetterbericht
- Freeride-Checkpoints
- Pisten- und Rettungsdienste
- Warnlampen: Ab Gefahrenstufe 3 «erheblich» der fünfstufigen Lawinengefahrenskala warnen diese Tafel und blinkende Warnlampen im Schneesportgebiet vor der Lawinengefahr im freien Gelände.

Defensives Verhalten

Falls Sie lawinenkundig sind, beachten Sie die Empfehlungen im Lawinenbulletin und wählen Sie Abfahrten mit einem kleinen Lawinenrisiko. Meiden Sie zum Beispiel ab der Gefahrenstufe 3 «erheblich» steile Hänge der im Lawinenbulletin angegebenen Exposition und Höhenlage.

Blieben Sie spätestens ab Gefahrenstufe 3 auf den geöffneten Abfahrtsrouten oder Pisten, wenn Sie keine spezifischen Kenntnisse und Erfahrungen haben. Ab dann ist die Lawinensituation kritisch und eine optimale Routenwahl nötig.

Ab Gefahrenstufe 4 «gross» sind spontane oder fernausgelöste und oft auch grosse Lawinen wahrscheinlich. Verzichten Sie an diesen wenigen Tagen auf das Fahren im freien Gelände.

Notfallausrüstung

Führen Sie LVS (Lawinenverschütteten-Suchgerät), Sonde und Schaufel sowie ein geladenes Mobiltelefon mit. Weitere Notfallsysteme sind empfehlenswert, z. B. ein Lawinenairbag.



Respektiere die Natur

Wald- und Wildschutzzonen

Die Natur bietet Ihnen Raum für traumhafte Erlebnisse. Begegnen Sie ihr mit dem nötigen Respekt. Beachten Sie die auf den Orientierungstafeln eingetragenen Wald- und Wildschutzzonen, die nicht befahren werden dürfen. Im Gelände werden diese mit den nebenstehenden Signalen angezeigt.



Tafel

Bei Nichtbeachtung von Wald- und Wildschutzzonen kann Ihnen das Schneesportabonnement entzogen und eine Busse auferlegt werden. Ein Fehlverhalten kann auch strafrechtlich verfolgt werden.



Wimpel



Leiste Hilfe

Unfallstelle absichern

Sichern Sie die Unfallstelle: Markieren Sie die Unfallstelle mit gekreuzten Skiern oder positionieren Sie allenfalls Warnposten.

Erste Hilfe leisten

Leisten Sie Erste Hilfe: Erfassen Sie den Zustand des Verletzten, lagern Sie ihn richtig, versorgen Sie Wunden und schützen Sie ihn gegen Kälte.

Rettungsdienst alarmieren

Melden Sie den Unfall direkt beim Pisten- und Rettungsdienst des Gebietes. Weiter können Sie die Rettungskräfte über die europäische Notfallnummer 112 oder über eine Notfall-App alarmieren.

Tatbestand feststellen

Halten Sie, insbesondere bei Kollisionsunfällen, den Unfallhergang und die Personalien aller Beteiligten fest sowie Ort und Zeit des Unfalls, Gelände-, Schnee- und Sichtverhältnisse, Markierung und Signalisation.



Bei Unfällen sind Sie verpflichtet zu helfen.

Die 3 wichtigsten Tipps

- Kontrollieren und pflegen Sie Ihre Ausrüstung regelmässig und lassen Sie die Skibindung jährlich einstellen.
- Passen Sie die Geschwindigkeit und Fahrweise Ihrem Können und den Pistenverhältnissen an.
- Tragen Sie einen gut sitzenden Schneesporthelm

**DENK MIT
BEIM SPORT**

Stopp Sportunfälle 

Sicher leben: Ihre bfu.

Die bfu setzt sich im öffentlichen Auftrag für die Sicherheit ein. Als Schweizer Kompetenzzentrum für Unfallprävention forscht sie in den Bereichen Strassenverkehr, Sport sowie Haus und Freizeit und gibt ihr Wissen durch Beratungen, Ausbildungen und Kommunikation an Privatpersonen und Fachkreise weiter. Mehr über Unfallprävention auf www.bfu.ch.



www.socialmedia.bfu.ch

Weitere Informationen

Wir empfehlen Ihnen ausserdem folgende Broschüren:

- 3.001 Schlitteln
- 3.009 Baden
- 3.010 Bergwandern
- 3.018 Radfahren
- 3.020 Mountainbiking
- 3.028 Abseits der Pisten
- 3.086 Tauchen in den Ferien
- 3.121 E-Bikes
- 3.166 Skitouren
- 3.167 Schneeschuhlaufen

Diese Broschüren oder Publikationen zu anderen Themen können Sie kostenlos beziehen oder als PDF herunterladen: www.bfu.ch.

Bilder: Marc Weiler (www.marcweiler.ch)

© bfu 2017, Verwendung unter Quellenangabe erwünscht; gedruckt auf FSC-Papier