



Verhalten bei Unfällen

- Anhalten und prüfen, ob Hilfeleistung erforderlich ist
- Absichern der Unfallstelle: Ski, Stöcke oder Snowboard ca. 5 m oberhalb der Unfallstelle überkreuz in den Schnee stecken (bei unübersichtlichen Stellen entsprechend weiter oben)
- Rasche Alarmierung der Pistenrettung bei der nächsten Unfall-Meldestelle (Bergrettung Notruf 140)
- Bei verletzten Personen zuerst Allgemeinzustand beurteilen, dann mit Erste-Hilfe-Maßnahmen beginnen

Tipps

Das KfV empfiehlt zur eigenen Sicherheit:

- Vor jeder Saison Kanten und Bindung überprüfen lassen
- Skihelm verwenden
- Aufwärmen
- Während des Skitages auf Alkohol verzichten
- Regelmäßig Pausen machen und große körperliche Ermüdung vermeiden
- Immer unterhalb von stehenden Personen abschwingen

Tiefschnee

Für den Tiefschnee abseits der Piste ist eine solide alpine Ausbildung, eine fachkundige Führung und in jedem Fall eine vollständige Lawinenschutz-Ausrüstung erforderlich.

Zu dieser gehören:

- Lawinen Verschütteten Suchgerät (LVS): Es muss vor jeder Tour überprüft werden und die ganze Zeit eingeschaltet sein
- Lawinenschaufel
- Lawinsonde
- Biwaksack
- Erste-Hilfe-Paket

Ski fahren & Snowboarden Wintersport



Wintersport - no risk but fun

Der erste Schnee ist gefallen und Ski- und Snowboardbegeisterte freuen sich, wieder die Piste runter zu fahren. Auf das Sportvergnügen sollte man sich gut vorbereiten: richtiges Material, vollständige Ausrüstung und ein gut trainierter Körper garantieren den Pistenspaß.

Ski fahren oder Snowboarden kann auch im Spital enden. Jährlich verletzen sich rund 47.000 Skifahrer und rund 14.300 Snowboarder so schwer, dass sie im Spital behandelt werden müssen: Bei etwa 10% handelt es sich um Kopfverletzungen.

85% der schweren Kopfverletzungen könnten durch das Tragen eines Sturzhelms vermieden oder gemildert werden.



Ausrüstung

Skifahrer

Wesentlich für die Sicherheit der Skisportler ist, abgesehen vom **Tragen eines Helms**, eine **korrekt eingestellte Skibindung**. Bei schlecht eingestellter Bindung kann es zu falscher bzw. zu keiner Auslösung der Bindung beim Sturz kommen. Nur die Überprüfung von einem Fachmann mit geeichtem Prüfgerät gewährleistet die richtige Einstellung.

Snowboarder

Snowboarder üben ihren Sport häufig in Funparks aus und gehen durch Sprünge ein doppelt so hohes Verletzungsrisiko ein als Skifahrer. Daher sollten Snowboarder zusätzlich zum **Sturzhelm** noch **Handgelenksschützer** und einen **Rückenprotektor** (Schutz vor Wirbelsäulenverletzungen) verwenden.

Der Helm

- Ein normgerechter Helm ist mit der Norm EN 1077, der Größe des Helms, dem Herstellungsjahr und anderen Informationen gekennzeichnet.
- Die Verschlussriemen müssen fix mit dem Helm verbunden und einfach zu öffnen und zu schließen sein.
- Achten Sie auf die genaue Passform: der Helm soll so fest sitzen, wie es der Tragekomfort gerade noch erlaubt.
- Vor Kälte und Wind ist man mit dem Helm geschützt - das Tragen einer Mütze unter dem Helm ist nicht notwendig.

Bei der Auswahl des richtigen Helms berät der Fachhandel.

FIS-Verhaltensregeln für Skifahrer und Snowboarder

Die 10 FIS (Internationaler Ski Verband) Pistenregeln sind verbindlich und gelten auch vor Gericht als Maßstab.

- 1. Rücksicht auf die Anderen: Niemanden gefährden oder schädigen**
- 2. Beherrschung der Geschwindigkeit und der Fahrweise**
Jeder Skifahrer und Snowboarder muss auf Sicht fahren. Er muss seine Fahrweise seinem Können und den Gelände-, Schnee- und Witterungsverhältnissen sowie der Verkehrsdichte anpassen.
- 3. Wahl der Fahrspur ohne Gefährdung für andere**
- 4. Überholen nur mit genügend Abstand**
Der langsamere Pistenbenützer hat Vorrang. Überholt werden darf links und rechts. Der Schnellere muss für genügend Abstand sorgen, egal wohin der Langsamere fährt.
- 5. Einfahren, Anfahren und hangaufwärts Fahren**
Jeder Skifahrer und Snowboarder, der in eine Piste einfahren, nach einem Halt wieder anfahren oder hangaufwärts schwingen oder fahren will, muss sich nach oben und unten vergewissern, dass er dies ohne Gefahr für sich und andere tun kann.
- 6. Anhalten nur am Pistenrand oder an übersichtlichen Stellen**
- 7. Auf- und Abstieg nur am Pistenrand**
- 8. Markierungen und Signale beachten**
- 9. Verhalten bei Unfällen: Hilfe leisten, Rettungsdienst alarmieren**
- 10. Ausweispflicht bei Unfall**
Jeder Skifahrer, ob Zeuge oder Beteiligter, muss im Falle eines Unfalles seine Personalien angeben.