



Medieninformation

Wien, 1. Februar 2022

Gute Selbsteinschätzung und regelmäßige Pausen sind heuer beim Wintersport wichtiger denn je

Gute Wetter- und Schneeverhältnisse und die Freude am Wiedereinstieg in den Wintersport sorgen derzeit für gut besuchte Skigebiete, Rodelbahnen und Co. Die Krux dabei: Unter den WintersportlerInnen sind derzeit – coronabedingt – auch viele noch untrainierte SportlerInnen, die sich nach ein- bis zweijährigem Verzicht wieder am Rodeln, Skifahren und Eislaufen versuchen. Der österreichische Versicherungsverband VVO und das KFV (Kuratorium für Verkehrssicherheit) raten zu guter Vorbereitung, passender Schutzausrüstung und erhöhter Achtsamkeit.

In der diesjährigen Wintersaison ist mit rund 25.000 Verletzungen beim Wintersport zu rechnen – und damit mit deutlich mehr Unfällen als im Jahr zuvor, in welchem pandemiebedingt viele Menschen auf den Wintersport verzichtet haben. „Wir haben im heurigen Jahr die spezielle Situation, dass besonders viele Menschen nach längerer coronabedingter Pause wieder in den Wintersport einsteigen und daher – ganz besonders auf den Skipisten – viele noch untrainierte SportlerInnen unterwegs sind“, so **Dr. Louis Norman-Audenhove, Generalsekretär des VVO**.

„Umso wichtiger ist es, lieber vorsichtig zu starten und z.B. nicht gleich bei der ersten Abfahrt eine schwarze Piste zu wählen. Im Zweifelsfall sollte zudem lieber eine Pause mehr eingelegt werden.“ Weiters ist – zum eigenen Schutz und aus Rücksicht gegenüber anderen – auf die Einhaltung der geltenden Corona-Bestimmungen, wie die Berücksichtigung der 2G-Regel, das Tragen einer FFP2-Maske in geschlossenen Räumen und Liftanlagen, sowie auf ausreichend Abstand zu anderen Personen zu achten.

Langsam an Skitouren herantasten

Immer mehr WintersportlerInnen treibt es auf der Suche nach Ruhe, unberührter Natur und Pulverschnee zum Skitourengehen. Dieser Trend hat sich pandemiebedingt noch weiter verstärkt. „Skitouren-Anfänger sollten vor der ersten Skitour in jedem Fall eine sichere Skitechnik beherrschen und ihre ersten Versuche auf Pistentouren starten. Skitouren im freien Gelände dürfen weiters unbedingt nur bei sicherer Lawinensituation, mit entsprechendem Fachwissen, Erfahrung und vollumfassender Ausrüstung absolviert werden“, betont **Dr. Othmar Thann, Direktor des KFV**. Lawinen-Pieps, Schaufel, Sonde, Erste-Hilfe-Pack, Stirnlampe und Biwaksack sind bei jeder Skitour Pflicht.

Mag. Dagmar Straif
Leitung Kommunikation&PR
Pressesprecherin

Tel.: (+43) 1 71156- 289
Fax: (+43) 1 71156- 270
dagmar.straif@vvo.at

Verband der
Versicherungsunternehmen
Österreichs

Schwarzenbergplatz 7
A-1030 Wien
www.vvo.at
www.infothek-vvo.at

Seite 1/3



Auch beim Rodeln und Eislaufen gilt: Schutzausrüstung ist der beste Schutz

Wie beim Skifahren und Skitourengehen so gilt auch beim Rodeln und Eislaufen: Mit Hilfe einer angemessenen Schutzausrüstung kann das Verletzungsrisiko wesentlich verringert werden. Ein Helm sowie Handschuhe sind sowohl beim Eislaufen als auch beim Rodeln wertvolle Begleiter. Beim Rodeln gilt zudem: Kinder sitzen hinter der erwachsenen Person. Denn: Sitzt das Kind vorne am Schlitten, besteht neben dem Kopfverletzungsrisiko auch ein erhebliches Risiko für Verletzungen des Thorax bzw. der Oberschenkel des Kindes.

Tipps für den sicheren Wintersport:

Seite 2/3

- Im Notfall den **Alpin-Notruf 140** oder die **Euro-Notrufnummer 112** wählen. Unfallgeschehen und -ort möglichst genau schildern. Ruhe bewahren, den Anweisungen folgen und am Unfallort warten, bis Hilfe eintrifft. Wenn Sie keinen Empfang haben und der Notruf nicht verbunden wurde: Handy aus- und wieder einschalten. Statt dem PIN-Code die Nummer 112 eingeben: Das Mobiltelefon sucht automatisch das Mobilfunknetz mit dem besten Empfang und stellt die Verbindung zur nächsten Sicherheitszentrale her.
- Beachten Sie unbedingt **aktuelle Wetter- und Lawinenwarnungen!**
- Bleiben Sie im gesicherten Skiraum. Alles, was nicht als Skipiste oder Skiroute gewidmet ist, ist freier Skiraum. Er ist weder markiert noch präpariert, nicht kontrolliert und birgt hohe Risiken.
- Vor dem Wintersport: Durch **Kraft-, Konditions- und Koordinations-training** Fitness aufbauen.
- **Material-Check:** Skibindungseinstellung von Fachleuten überprüfen lassen. Beim Ski-Ausleihen den Ski wählen, der dem Fahrkönnen entspricht.
- Umsichtiges Verhalten auf der Piste: Geschwindigkeit anpassen und FIS-Regeln beachten.
- Ob Skifahren, Eislaufen oder Rodeln: **Helm und Rückenprotector** tragen.
- Regelmäßig **Pausen** einlegen und genügend trinken. Aber: Verzicht auf Alkohol.
- Im alpinen Gelände: **Lawinen-Pieps, Schaufel und Sonde** sind immer mit dabei. Zusätzlich im Rucksack: Erste-Hilfe-Pack, Stirnlampe und Biwaksack.
- **Skitechnik und Lawinenkunde** mit dem Kursangebot der lokalen alpinen Vereine verbessern.
- **Helm auf beim Rodeln!** Kinder sollten hinter dem Erwachsenen sitzen.
- Wintersport bedeutet zumeist auch, dass viel Gepäck verstaut werden muss. Ob **Dachbox oder Skiträger:** Beides ist gut zu sichern, zudem ist auf die **erlaubte Dachlast zu achten**. Generell gilt: Besonders schwere Gegenstände gehören in den Kofferraum. Spitze Gegenstände sollten in der Dachbox auf



den Boden der Box gelegt und im Idealfall mit Decken oder Ähnlichem gepolstert werden. **Achten Sie bei der Autofahrt auf eine angepasste Geschwindigkeit!**

Rückfragehinweis:

VVO Versicherungsverband Österreich

Mag. Dagmar STRAIF

T.: 01/711 56/289

E.: dagmar.straif@vvo.at

www.vvo.at

www.infothek-vvo.at