

## 5 Tipps für mehr Sicherheit beim Wintersport

Viele Wintersport-Unfälle lassen sich vermeiden, sofern die Schneesportler sich richtig vorbereiten, angemessen verhalten und auf eine zweckmässige Ausrüstung setzen. Lesen Sie die 5 Tipps für mehr Sicherheit beim Wintersport!

### 1. Die richtige Ausrüstung

Wer sich noch ohne **Skihelm** auf die Piste begibt, gehört mittlerweile zu den Exoten bzw. Hasardeuren: Fast 90 Prozent aller Skifahrer und Snöber **tragen** einen Schutzhelm. Dieser muss aber gut sitzen und die Norm EN 1077 erfüllen.

Da die Handgelenke von Snowboardern im Falle eines Sturzes besonders exponiert sind, lohnt sich die Verwendung eines **Handgelenkschutzes**. Etwas uneins ist sich die Fachwelt bezüglich **Rückenprotektoren**: Zwar wird die Wirbelsäule im Bereich des Schutzes damit besser abgedeckt, gleichzeitig können das Genick und das Steissbein bei einem Unfall aber mehr belastet werden. Auch hier ist wichtig, dass der sogenannte «Rückenpanzer» gut sitzt. Hinzu kommen bei allen Wintersportarten selbstverständlich **gute Handschuhe** (nicht zuletzt wegen den scharfen Kanten von Skiern und Snowboards) sowie, je nach Verhältnissen, eine **Brille mit UV-Schutz oder Kontrastverstärkung**.

### 2. Fit in den Winter

Schneesport bringt eine Belastung des Körpers mit sich. Die Verletzungswahrscheinlichkeit vor allem für die Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke steigt dabei um ein Vielfaches. Die richtige Vorbereitung beginnt deshalb schon vor der Wintersaison, denn eine **Grund-Fitness ist** für Wintersportfreuden **unabdingbar**. Auch sollte keine Abfahrt ohne **vorgängiges Aufwärmen** in Angriff genommen werden. Zudem ist in höheren Lagen die Luft dünner und man wird schneller müde. Daher lieber auf eine letzte Abfahrt verzichten, dafür wohlbehalten im Tal ankommen.

### 3. Material prüfen und Bindungen richtig einstellen

Lassen Sie mindestens vor Beginn der Wintersaison Ihr **Material überprüfen**. **Richtig eingestellte und gut funktionierende Bindungen** sind in Sachen Unfallverhütung elementar. Der Sporthändler bezeugt mit der bfu-Vignette, dass er die Bindungseinstellung mit einem Prüfgerät kontrolliert hat. Zu Ihrer eigenen Sicherheit sollten auch die Kanten von Skiern und Snowboards regelmässig nachgeschliffen werden.

### 4. Rücksichtnahme und FIS-Regeln einhalten

Eines haben alle Schutzvorkehrungen gemeinsam: Sie sind kein Freibrief, um über die eigenen Verhältnisse hinaus zu fahren. **Rücksichtnahme ist das oberste Gebot! Passen Sie daher Geschwindigkeit und Fahrweise Ihrem Können an**. Die zehn FIS-Regeln sind als verbindlich zu betrachten. Werden bei einem verursachten Unfall andere Personen in Mitleidenschaft gezogen, kann die Missachtung der FIS-Regeln eine entsprechende Haftung mit sich ziehen. Zwar gibt es auf Skipisten keine Promille-Grenze, aber wer mit **zu viel Alkohol im Blut** einen Unfall mit Dritten verursacht, kann wegen Fahrlässigkeit zur Rechenschaft gezogen werden.

### 5. Markierte Pisten nicht verlassen

Immer wieder kommt es in Pistengebieten zu **Lawinenniedergängen** mit tödlichen Folgen, teilweise **ausgelöst von Schneesportlern**, die sich im sogenannt freien Gelände aufgehalten haben. Bei Lawinengefahr gefährden diese nicht nur sich selber, sondern auch andere. Zwar ist der **Aufenthalt abseits von markierten und gesicherten Pisten** nicht verboten, aber Schneesportler gehen damit ein **sehr hohes Risiko** ein. Kommen Menschen oder Anlagen durch eine von ihnen ausgelöste Lawine zu Schaden, können die Verursacher unter Umständen rechtlich zur Verantwortung gezogen werden. Nebst den strafrechtlichen Konsequenzen sind zivilrechtlichen Folgen wie Schadenersatz- und Genugtuungsforderungen, Übernahme der Rettungs- bzw. Bergungskosten möglich, heisst es dazu bei der bfu.

Übrigens: Die Sicherheitstipps gelten sinngemäss für alle Wintersportarten!