

Wintersport: Gute Vorbereitung bringt's

Winter, Schnee, verzauberte Landschaften – ein herrlicher Jahresabschnitt hat wieder begonnen! Höchste Zeit, sich auf die winterlichen Freizeitaktivitäten vorzubereiten und gegen unerwünschte Ereignisse zu wappnen. AEH hat ein paar nützliche Tipps für Sie zusammengestellt – für optimalen Fahrgenuss ohne Negativ-Folgen.

69 Invaliditätsfälle durch Wintersport

Die Unfallstatistik spricht eine deutliche Sprache: von den rund 491'400 Nichtberufsunfällen im Jahr 2009 ereigneten sich 51'200 beim Wintersport. Unfälle beim Skifahren alpin (55%) und Snowboarden (18%) führen die Hitliste an; gefolgt von Eishockey (9%), Schlitteln, Bob und Skeleton (8%), Eiskunst- und Eislaufen (3%) sowie Tourenskifahren (1%). Diese Wintersportunfälle haben zwischen 2009 und 2011 zu 69 Invaliditätsfällen geführt. Ereignisse, die das Leben der Betroffenen und ihrer Angehörigen in wenigen Augenblicken massiv verändert haben. Auch gegen Wintersportunfälle kann man etwas tun. Bereiten Sie sich vor!

Körperlich vorbereiten

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» der Suva für den Winter unterstützt Sie bei der gezielten Vorbereitung auf den Schneesport. Bestellen Sie die DVD kostenlos unter www.suva.ch/waswo/359. Regelmässiges Velofahren, Walking oder Jogging fördert Ausdauer, Kraft und Koordination.

Material warten

Lassen Sie Ihre Skibindung vor jeder Saison im Fachgeschäft überprüfen und neu einstellen. Die Schrauben Ihrer Snowboard-Bindung können sich lösen. Deshalb müssen sie ab und zu angezogen werden. Wachsen Sie den Belag Ihres Sportgerätes regelmässig und sorgen Sie für einen guten Schliff der Kanten.

Schutzausrüstung tragen

Die Verletzungen bei Unfällen im Schneesport werden immer gravierender. Eine gute Schutzausrüstung kann Sie vor schwerwiegenden Folgen bewahren. Tragen Sie einen Kopfschutz, welcher der Norm EN 1077 entspricht. SnowboarderInnen verletzen sich besonders häufig an den Unterarmen. Tragen Sie deshalb Handschuhe mit Handgelenkstützen. Mit einem Rückenprotektor können Sie sich zusätzlich schützen. Achten Sie darauf, dass der Protektor gut sitzt. Lassen Sie sich im Fachgeschäft beraten.

Fahrerisches Können optimieren

Solides fahrerisches Können verbessert Ihre Sicherheit und ermöglicht es Ihnen, auf das Fahrverhalten anderer rechtzeitig zu reagieren. Besuchen Sie ggf. einen Kurs in einer Ski- oder Snowboard-Schule. Eine gute Technik erhöht den Fahrgenuss. Wählen Sie jeweils eine Piste aus, die Ihrem Können entspricht. Die Pisten sind je nach Schwierigkeitsgrad unterschiedlich gekennzeichnet (blau = leichte, rot = mittelschwere, schwarz = schwere Piste).

Warm-up

Wärmen Sie sich vor der ersten Fahrt oder nach längeren Pausen mit ein paar Übungen auf. Bereiten Sie sich auch mental auf die Abfahrt vor. Ein gezieltes Warm-up verringert das Verletzungsrisiko.

Tempo anpassen

Für Pisten lassen sich nicht allgemein gültige Geschwindigkeitslimiten festlegen wie im Strassenverkehr. Das Gefahrenpotenzial der eigenen Geschwindigkeit einzuschätzen ist sehr schwierig. Viele Unfälle werden verursacht, weil Schneesportler die Geschwindigkeit unterschätzen und sich selber überschätzen. Die Folgen sind fatal: Eine Kollision auf der Piste mit 30 km/h entspricht einem Aufprall nach einem Absturz aus 3,5 m Höhe, eine Kollision mit 50 km/h bereits einem Aufprall aus 9,8 m Höhe.

App „Slope Track“

Die „Slope Track“, zeichnet auf der Piste Ihre zurückgelegte Abfahrt, die Höhendifferenz und die persönliche Geschwindigkeit auf und macht Sie auf besondere Gefahren aufmerksam. Zudem können Sie für Ihren Ski- oder Snowboard-Ausflug Informationen über das Skigebiet und die Schneeeverhältnisse abrufen. Weitere Inhalte sind Anleitungen zu Erster Hilfe, Notruftelefon und die präzisen Koordinaten einer aktuellen (Unfall-)Stelle. Zudem werden zahlreiche spielerische Aufwärm-Übungen aus dem ‚Wildschwein‘-TV-Spot und ein Crashtest mit Ski-Dummies gezeigt. Beachten Sie: „Slope Track“ kann vorläufig nur aufs iPhone über iTunes oder direkt über das iPhone im AppStore, Stichwort „Slope Track“ heruntergeladen werden. Eine Version für Android-Smartphones ist ab Ende Dezember 2011 erhältlich.

Links

- www.suva.ch/risiko
- <http://itunes.apple.com/us/app/slope-track/id405253094?mt=8>
- www.bfu.ch