

Wer nicht bremst, wird irgendwann gebremst



Die Schweiz ist eine Wintersportnation: Rund 3,2 Millionen Schweizer Schneesportlerinnen und Schneesportler zieht es im Winter in die Berge. Beim Skifahren verletzen sich jedes Jahr rund 52 000 in der Schweiz wohnhafte Personen. Dazu kommen 10 000 Unfälle bei den Snowboarderinnen und Snowboardern. Die meisten Verletzungen erleiden die Verunfallten am Kniegelenk, an Unterarm/Hand und im Schulter-/Kopfbereich. Über 90 % der Unfälle sind selbstverschuldet, nur rund 7 % sind die Folge von Kollisionen mit anderen Personen.

Was viele nicht wissen: Mit Ski und dem Snowboard ist man schneller unterwegs, als man denkt – die Fahrgeschwindigkeit beträgt schnell einmal 50 km/h. Ein Aufprall auf ein stehendes Hindernis ist bei diesem Tempo vergleichbar mit einem ein Sturz aus 10 Metern Höhe.

Die fünf wichtigsten Tipps, damit Sie auf der Piste sicher unterwegs sind:

- Vor der Saison mit der Vorbereitung beginnen – körperlich und bezüglich Ausrüstung
- Gutsitzenden Schneesportheilm tragen
- Skibindungseinstellung jährlich überprüfen lassen
- Geschwindigkeit und Fahrweise den eigenen Fähigkeiten und den Pistenverhältnissen anpassen
- FIS- und SKUS-Regeln einhalten

Die BFU bietet ein Safetykit zum Thema «Skifahren/Snowboarden» an. Gratis zu bestellen resp. herunterzuladen sind die Einsatzmittel unter www.safetykit.bfu.ch