Ohne Unfall durch die Skisaison

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Das Schweizerische Rote Kreuz**

Band (Jahr): **86 (1977)**

Heft 1

PDF erstellt am: **02.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-547741

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Ohne Unfall durch die Skisaison

Die Wintersportsaison hat begonnen. Die weissen Hänge, Sonne und klare Luft lokken wieder Zehntausende auf die Skipisten. Damit aus dem herrlichen Erlebnis nicht eine bittere und teuer bezahlte Erinnerung werde, sollten einige Regeln beachtet werden.

Das Freiluftleben macht nicht soviel Spass, wenn man den ganzen Tag schlottert oder vor Schwitzen vergeht. Deshalb ist es zweckmässig, verschiedene Schichten **Kleidung** mitzunehmen, um nach Bedarf reglieren zu können. Gut «verpackt» kann man auch ein Schneetreiben oder einen Sturm als eindrückliches Erlebnis geniessen.

Als untere Schicht eignet sich Wolle, als Deckschicht eine Windjacke aus Kunstfaser, Selgetuch oder Leder, die Wind und Nässe abhält. Wichtig ist das Vorfensterprinzip, das heisst, dass die Schichten nicht zu eng aufeinander liegen und Zwischenraum für eine isolierende Luftschicht lassen. Die Handschuhe dürfen nicht knapp bemessen sein. Wenn das Handgelenk warmgehalten wird, friert man weniger an die Finger. Auch die Zehen sind weniger empfindlich, wenn die Ristgegend gut geschützt ist (z. B. durch Gamaschen).

Die Skischuhe sind ein Kapitel für sich! Der moderne Fahrstil verlangt mit den Ski «verschweisste» Schuhe. Der hohe Schaft ist keine Garantie gegen Beinbruch. Eine gute **Sicherheitsbindung** kann schlimme Folgen eines Sturzes verhüten – wenn sie richtig eingestellt ist. Lassen Sie die Bindung vom Fachmann einstellen, der über einen Testapparat verfügt! Möglicherweise müssen Sie entsprechend Ihrer persönlichen Fahrweise oder besonderer Schneeverhältnisse kleine Korrekturen anbringen.

Ein **trainierter Körper** ist weniger unfallanfällig. Wenn Sie nicht das ganze Jahr hindurch Gymnastik treiben, sollten Sie wenigstens im Herbst mit gezielten Skiturnübungen beginnen. Üben Sie die Skitechnik zuerst auf leichten Pisten wieder ein, sind Sie Anfänger, erhalten Sie durch methodischen Unterricht am ehesten Sicherheit und Freude beim Skifahren; die Beherrschung der Technik lässt Sie weniger ermüden.

Fahren Sie vorsichtig und rücksichtsvoll!

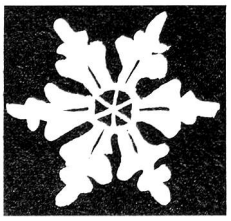
Wenn Sie auf den Brettern noch nicht sicher sind, sollten Sie sich nicht an einen Lift hängen oder eine Gondel besteigen, ohne eine Ahnung zu haben, welchen Schwierigkeitsgrad die Abfahrt hat. Vor dem Start sorgen Sie durch einige Turnübungen oder Herumstapfen für die Erwärmung des Körpers. Lawinenwarnungen und Sperrungen des Pistendienstes gelten für jedermann! Bei der Abfahrt das Tempo dem Können anpassen, das heisst: fahren Sie so, dass Sie vor jedem (auch unvorhergesehenen) Hindernis sicher anhalten oder ausweichen können. Beachten Sie Warntafeln (z. B. «Kreuzung», «Engpass»).

Die Abfahrt zu unterbrechen, um die Aussicht zu bewundern, zu verschnaufen oder auf einen langsameren Kameraden zu warten, ist nicht verboten, aber bleiben Sie nicht mitten auf der Piste oder an einer unübersichtlichen Stelle stehen!

Nach allgemeinem Gebrauch werden Abfahrtspisten blau (leicht), rot (mittel) oder schwarz (schwierig) markiert, Tourenrouten entsprechend gelb-blau, gelb-rot, gelb-schwarz.

Fahren Sie nicht bis zur Übermüdung (die Statistik beweist, dass die meisten Unfälle in den späteren Nachmittagsstunden passieren) und muten Sie sich auch auf der Langlaufloipe und beim Tourenfahren nicht mehr zu, als was Ihren Kräften und Ihrem Können entspricht!

Jährlich ereignen sich in der Schweiz etwa 50 000 Skiunfälle. Sie sind namentlich auf mangelnde Geschicklichkeit, Nachlässigkeit, zu schnelles Fahren und mangelnde Vorsicht (Spielen mit dem Risiko) zurückzuführen. Es kann aber auch sein, dass eine Piste schlecht markiert oder mangelhaft unterhalten und überwacht ist und daraus Unfälle entstehen. In diesen Fällen können unter Umständen Dritte oder Transportunternehmen haftbar gemacht werden.

Da Anfänger, mittlere und gute Fahrer und solche, denen es nie rasant genug geht, oft die gleiche Piste benützen müssen, ist Rücksicht nötig. Leider gibt es überall Rücksichtslose. Man könnte sie grundsätzlich wegen «Störung des öffentlichen Verkehrs» anzeigen, doch ist das mit Schwierigkeiten verbunden. Hingegen hat eine Arbeitsgruppe des Schweizerischen Verbandes der Seilbahnunternehmungen, die sich mit der Sicherheit auf Skipisten befasste, empfohlen, unverbesserlichen Rowdies den Fahrausweis für Skilift oder Seilbahn entschädigungslos zu entziehen.

Wappnen Sie sich beim Warten in einer Schlange mit Gelassenheit und Humor, damit wird allfällig aufkommenden rauhen Manieren die Spitze gebrochen und der Erholungstag wird nicht durch Ärger verdorben.