Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 32 (1975)

Heft: 11

Artikel: Sicherheit im Skisport : was ist der Tausendste?

Autor: Piderman, Guido

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994304

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Sicherheit im Skisport

Nachdruck aus «Schweizer Ärzte-Information» vom 2. Dezember 1974

Wer ist der Tausendste?

Dr. med. Guido Piderman, Zürich

Das Spielfeld Wintersportplatz steigert seine Anziehungskraft von Jahr zu Jahr. Die Skisaison, früher von Weihnachten bis Ende März reichend, hat sich über das ganze Jahr ausgedehnt. Seilbahnen und Skilifte führen die Skifahrer bis gegen 3000 m und höher hinauf. Einheimische und trainierte Fahrer aus dem Unterland mischen sich mit dem grossen Publikum, den «Sonntagsfahrern», die es nicht selten den «Kanonen» gleichtun wollen. Teure Ausrüstung im Wert von über 1000 Franken, das Vorbild der guten Fahrer und die Euphorie des Höhenrausches vermitteln ein gesteigertes Selbstgefühl. Mit Elan geht es im Schwung hinein in die Hänge, tausendmal mit gutem Erfolg, aber einmal mit Pech. Statistisch ergibt sich, dass von 1000 Skiläufern, von denen jeder in einem Tag 1000 m Höhendifferenz in der Abfahrt auf den Brettern überwindet, 1 Skifahrer mit dem Rettungsschlitten abtransportiert werden muss.

Ski-Unfälle in der Schweiz: Jährlich 500 Mio. Franken Schaden

Auf der ganzen Welt mag es 30 bis 50 Millionen Skifahrer geben. Gegen ein Drittel von diesen legen im Tag mehr als 1000 m Höhendifferenz zurück. Sie sind die Durchtrainierten, aber auch die Draufgänger, die dazu neigen, zu viel zu riskieren. Die übrigen 20 bis 30 Millionen bleiben unter der Quote 1000 m pro Tag. Dafür bringen sie weniger technische Fertigkeit, weniger Durchstehvermögen und oft schlechtere Ausrüstung mit. So ergibt sich der schockierende Schluss, dass auf jeden Skitag, die ganze skifahrende Bevölkerung gerechnet, im Durchschnitt etwa 30000 Menschen das herrliche Erlebnis Skiabfahrt mit der schmerzhaften Erfahrung: Prellung – Zerrung – Bandzerreissung – Meniskusabriss – Schulterverletzung – Knochenbruch oder Schädelverletzung abtauschen müssen. Die Unfallchirurgie hat zwar einen hohen Stand erreicht, doch muss trotz der besten Behandlungsmethode damit gerechnet werden, dass bei der Grosszahl der Verunfallten ein Arbeitsausfall entsteht, der sich zwischen 3 bis 16 Wochen (oder mehr) bewegt. Das kostet die «Kostenträger» (Patient, private oder staatliche Versicherungsgesellschaft, Krankenkasse) allein in der Schweiz etwa 500 Millionen pro Jahr, die verlorenen Arbeitsstunden mitgerechnet.

Was kann und soll der Skifahrer tun, um nicht zu jenem Tausendsten zu werden, der den Rettungsdienst alarmieren oder die Hilfe seiner Kameraden beanspruchen muss?

In subjektiver Hinsicht und vereinfachend ausgedrückt: *Nicht* mit einem Unfall wird der Skitag jenes Sportlers enden, der seelisch und körperlich gesund und leistungsfähig ist. Dieser ist im Idealfall imstande, sein Gleichgewicht bei der Abfahrt in jedem Augenblick zu halten und Störungen desselben so elastisch und geschickt aufzufangen, dass er auch in der schwierigsten Situation nicht zu Fall kommt. Für diesen Grad der Beherrschung der stiebenden Bretter braucht es Bewegungsbegabung (teilweise in die Wiege gelegt), dynamische Kraft, die den wechselnden Druckwiderstand des Schnees aufzufangen vermag, Reaktionsvermögen und ein differenziertes Gleichgewichtsgefühl, das die gleitende Balance immer wieder einstellt, bevor die Gelenke des Körpers in eine kritische Endstellung geraten, die zur Verletzung und unweigerlich zum Sturz führen würde.

Sicher fährt, wer gut fährt

Skifahrerisches Können will erarbeitet sein. Dafür ist allgemeine sportliche Körperübung während des ganzen Jahres zu empfehlen. Zielgerichtetes Skiturnen vor Antritt der Saison soll die Körperschulung ergänzen. Daraus ergibt sich die Fitness, die Grundkondition, die das stufenweise Erlernen der Skitechnik (Skischulen) oder das elegante Wiedereinschleifen des Bewegungsablaufes (Kurse für Fortgeschrittene) wesentlich zur Voraussetzung hat. Die Erfahrung des Routiniers ergibt sich erst aus der Wiederübung, selbständig oder unter Anleitung, im wiederholten Einsatz, bei wechselnden Schnee- und Geländeverhältnissen.

Die objektiven Gefahrenmomente beachten!

Äussere Gefahrenherde sind zum Beispiel: Lawinensturz nach Neuschneefall, besonders, wenn der Schnee unter Windeinwirkung abgelagert wurde, schwierige und damit kollisionsgefährliche Passagen, schlechte Sicht, plastische Schneedecke («Verkanten»), windgepackter, nasser, wechselhafter Schnee, Bruchharsch, mangelhaft zugeschneites Gelände mit verborgenen Hindernissen (Zäune, Drähte, Steine, usw.) und zunehmend die Kollisionsgefahr bei starkem Pistenverkehr. Gefährlich sind auch Rowdies und zögernde Bummler.

Zusammenfassend seien folgende Ratschläge wiederholt:

1. Allgemeine und spezielle körperliche *Kondition* (Fitness) aufbauen und das ganze Jahr durch pflegen.
2. *Skitechnik* erlernen, Neues immer wieder durch Übung erarbeiten.
3. Gute, individuell angepasste *Ausrüstung* benützen, inbegriffen die gut angepasste und nachkontrollierte Sicherheitsbindung.
4. *Information* über lokale und allgemeine Wetter-, Schnee- und Verkehrsverhältnisse (auch auf den Pisten) vor Antritt des Skitages einholen.
5. *Kinder* besonders aufmerksam ausrüsten. Kinder stellen einen viel zu hohen Prozentsatz an Unterschenkelfrakturen. Sie werden besser mit Lederskischuhen ausgerüstet (so auch erwachsene Anfänger), bis sie fliessend abfahren und sicher bremsen können (erst dann kommt der harte, hohe Skischuh zur Geltung). Die Sicherheitsbindung muss ebenso exakt eingestellt sein wie jene der Erwachsenen. Der Skihändler braucht Zeit zur zuverlässigen Anpassung; der Einkauf soll daher nicht zu Stosszeiten erfolgen.
   SKI HEIL!

La sécurité dans la pratique du ski (résumé)

Dans cet article consacré à la sécurité dans la pratique du ski, le Dr méd. Guido Piderman, un traumatologue et médecin sportif expérimenté, fait part en un premier temps des données statistiques connues actuellement. Il apparaît ainsi qu'environ 30 à 50 millions de skieurs parcourent les pistes du monde entier, et ceci actuellement presque toute l'année vu l'amélioration des possibilités d'accès aux pistes même en été. De cette énorme quantité de pratiquants, un tiers effectue journellement plus de 1000 mètres de dénivellation, les deux autres tiers restent en-dessous de cette limite. Or, sur mille skieurs qui descendent et remontent plus de 1000 mètres par jour, les statistiques montrent qu'un d'eux sera évacué sur une luge de secours. Sur la base des chiffres indiqués, on peut par conséquent estimer qu'environ 30000 skieurs couronneront leur journée par une blessure allant de la contusion simple au traumatisme crânien compliqué, en passant par l'élongation musculaire, la déchirure ligamentaire, la lésion méniscale, la blessure de l'épaule et, bien sûr, la fracture osseuse. Et bien que la chirurgie ait fortement progressé dans le traitement de tels accidents, il ne faut pas oublier que le temps de guérison se situe entre trois et seize semaines, sinon davantage, et que le coût de ces traitements se situe aux alentours de 500 millions par année pour la seule Suisse (y compris compensation de salaire).

Il découle donc automatiquement de ces chiffres impressionnants qu'il faut absolument trouver tous les moyens de prévention qui sont extrêmement complexes, mais relativement simples à respecter. Citons parmi les points importants la bonne condition physique indispensable à la pratique du ski. Celle-ci ne s'acquiert que par un entraînement préalable en automne, l'idéal étant même que cet entraînement soit organisé sur toute l'année. Ensuite, il faut insister sur la technique propre à ce sport. Il s'agit d'une part d'apprendre correctement une fois pour toute, puis d'adapter et d'entraîner sans arrêt. Un point auquel on n'attache peut-être pas toujours suffisamment d'importance est celui de l'équipement. Une fixation de sécurité mal réglée n'a absolument aucun sens. Cela semble aller de soi, mais l'expérience prouve que ce n'est pas le cas! Un autre point, banal mais important, est représenté par la connaissance de la situation momentanée des pistes sur lesquelles on pratique son sport favori. Il faut connaître les conditions météorologiques locales et générales, les conditions d'enneigement, la situation de l'encombrement des pistes avant de débuter une journée sur la neige. Enfin, terminons en proposant quelques points importants surtout chez les enfants. Ceux-ci subissent plus fréquemment que les adultes des fractures des membres inférieurs. Dans la phase d'apprentissage du ski dans laquelle ils se trouvent généralement, il est préférable de les équiper avec des chaussures de ski en cuir non rigides jusqu'à ce qu'ils sachent parfaitement bien manœuvrer et surtout freiner. Ce n'est qu'à ce moment-là qu'il est indiqué de leur acheter des souliers à tige rigide. En ce qui concerne la fixation de sécurité, les mêmes règles que chez les adultes sont à appliquer strictement.