

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 34 (1977)

**Heft:** 12

**Artikel:** Unfallverhütung im Turnunterricht

**Autor:** Spring, Peter

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993760>

### **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:** 01.05.2026

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

# Unfallverhütung im Turnunterricht<sup>1</sup>

Peter Spring, Herrliberg

Fast überall gibt es heute Sicherheitsgrundsätze: Im Strassenverkehr ist alles gesetzlich geregelt, in Gewerbe und Industrie gibt es die Blätter für Arbeitssicherheit der SUVA, sowie firmeninterne und branchenspezifische Bestimmungen und Verhaltensmassnahmen, in der Armee existieren ganze Reglemente, die der Frage der Unfallverhütung gewidmet sind, Sicherheitsbestimmungen für Gefechtsschiessen, für die Arbeit der Truppe an Gewässern, für den militärischen Strassenverkehr, um nur einige zu nennen.

Nur im Sport gibt es mit Ausnahme von wenigen Sportarten (Skifahren, Segelfliegen zum Beispiel) kaum etwas Vergleichbares, trotz der Tatsache, dass auch im Fach Turnen an unseren Schulen einiges zwar besser und attraktiver, aber auch risikoreicher und unfallträchtiger geworden ist (Minitrampolin, Schaumstoffmatten, Fosbury-Technik im Hochsprung, Glasfibrerstangen im Stabsprung).

Ist Sport in der Schule ungefährlich? Sind die Disziplinen und Übungen, die wir an unsere Schüler herantragen, eigentlich so harmlos, dass wir sowohl auf verbindliche Richtlinien wie auch auf Empfehlungen verzichten können?

Im aktuellen Schulsportgeschehen ist es doch im wesentlichen dem Erfahrungswissen und dem Sicherheitsbewusstsein des einzelnen Turnlehrers überlassen, den Schaden bei seinen Schülern so gering wie möglich zu halten.

Der Praktiker weiss zwar, dass jede sportliche Aktivität mit einem gewissen minimalen Unfallrisiko verbunden ist. Aber im konkreten Fall stellt sich doch die Frage, ob der Unfall einfach passiert ist oder ob er allenfalls durch irgendwelche unterlassenen Massnahmen verursacht wurde. Spätestens dann, wenn man das Unfallgeschehen in der Literatur, in schulärztlichen Statistiken und präventivmedizinischen Untersuchungen betrachtet, muss man sich fragen, ob wir als Turnlehrer dem präventiven Aspekt, der Frage nach der Vermeidbarkeit von Unfällen genügend Aufmerksamkeit schenken. Sind wir nicht geneigt, jeden Vorfall als Bagatelldfall zu registrieren, unbekümmert um allfällige Spätfolgen beim Betroffenen, ungeachtet einer

eventuellen Schuldmitbeteiligung durch uns selbst?

Im Gegensatz zu anderen Bereichen (Strassenverkehr, Schiessunfälle im Militärdienst usw.) haben sich unsere Gerichte mit Ausnahme von Lawinenunfällen mit Todesfolgen kaum mit Fragen der Verantwortung und der Haftpflicht von Lehrpersonen zu befassen. Offenbar ist das Vertrauen der Eltern unserer Schüler in unser fachliches Können, in unsere unfallverhütenden Massnahmen im Sportunterricht ausserordentlich gross (einfache und fahrlässige Körperverletzung ist Antragsdelikt). Und nichts liegt uns ferner als dieses Vertrauen erschüttern zu wollen. Es kann auch nicht unsere Aufgabe sein, im Rahmen eines Artikels irgendwelche Sicherheitsgrundsätze postulieren zu wollen, deren Nichtbeachtung rechtliche Folgen nach sich ziehen würde. Es geht uns vielmehr darum, beizutragen, dass in unserer täglichen Tätigkeit die Frage der Unfallverhütung als Teilaspekt in das stofflich-methodische Denken miteinbezogen wird, denn nur durch ein gewecktes Sicherheitsbewusstsein können wir den moralisch-pädagogischen Anforderungen in unserem Beruf gerecht werden. Unser Fach ist im wesentlichen auf der Sorge um das gesundheitliche Wohl unserer Schüler begründet. Es muss daher das dringende Anliegen eines jeden Turnlehrers sein, dass unsere Schüler den Turnunterricht unbeschadet und körperlich unversehrt absolvieren können. Es darf bei uns keine Schulsportopfer geben!

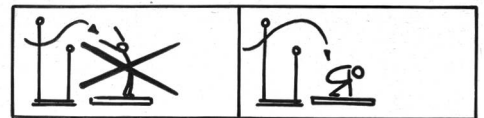
Die vorliegende Arbeit, die im Zusammenhang mit dem Didaktikunterricht der Turnlehrerstudenten an der ETH Zürich entstand, berücksichtigt diejenigen Sportarten und Disziplinen, in denen erfahrungsgemäss unsere Schüler einem erhöhten Unfallrisiko ausgesetzt sind. Die Zusammenstellung ist nicht lückenlos und nicht abschliessend. Für ergänzende Hinweise sind wir dankbar.

## 1. Geräteturnen

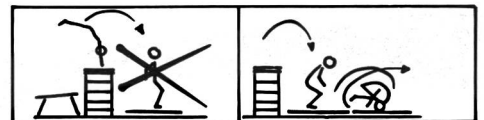
### Allgemeine Merkpunkte

- Geräte nur unter Aufsicht des Turnlehrers benutzen lassen (kritische Situationen entstehen oft in der Pause vor dem eigentlichen Stundenbeginn oder nach Abschluss der Lektion).
- Stufengemässe Übungsauswahl, korrekter methodischer Aufbau und ein genügendes Einturnen, insbesondere Dehnen und Lösen, wirken in hohem Masse unfallverhütend.
- Helfen und Sichern bei risikoreichen Übungen ist Sache des Turnlehrers, nicht der Mitschüler (gefährdet sind insbesondere die ängstlichen und zögernden Schüler).

- Niedersprünge und Abgänge von den Geräten müssen stets auf entsprechende Unterlagen erfolgen (Turnmatten, Schaumstoffmatten).
- Die Landung von Übungen darf nie zur Hohlkreuzhaltung führen, sondern muss in der Kauerstellung enden (Hände berühren die Matte).



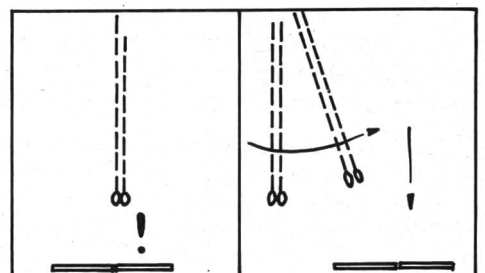
- Nach Abgängen und Sprüngen aus einer Rotation (Salto usw.) oder aus Kipp-schlagbewegungen (Überschlag usw.) muss anschliessend eine Rolle vorwärts oder rückwärts ausgeführt werden.



- Für alle Hanggeräte (Reck, Schaukelringe, Stufenbarren) muss Magnesia bereitgestellt werden. Für Übungen, bei denen es grosse Schwungkkräfte aufzufangen gilt, sind ausserdem Reck-Handschuhe zu empfehlen.

### Schaukelringturnen

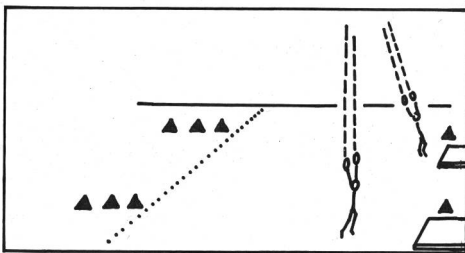
- Die Seile müssen in der Halterung mit den Bolzen gesichert sein.
- Die Matten (mindestens zwei pro Ringpaar) müssen im Hinblick auf den Niedersprung oder Abgang vom Gerät gelegt werden, also nicht vertikal unter die Ringe, sondern je nach Schwunghöhe und Art der Übung nach vorn oder hinten.



- Die Art des Abganges wird durch den Turnlehrer angeordnet und muss dem Ausführenden wie den Sichernden absolut klar sein.

<sup>1</sup> Aus: Schweizerisches Turnlehrerbuletin, 2, 3/1977.

- Im Schaukelbereich der Ringe hält sich ausser den Sichernden niemand auf. Die Wartenden befinden sich in genügendem Abstand hinter einer bestimmten Querlinie.

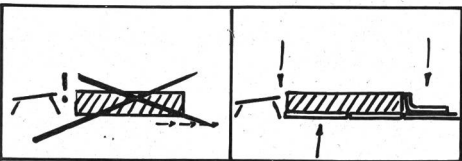


#### Minitrampspringen

- Das Gerät muss mit einer Rahmenpolsterung versehen sein. Verstreckte Federn oder Gummizüge sind sofort zu ersetzen.



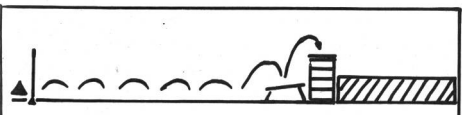
- Je nach Art des Gleitschutzes müssen die Schaumstoffmatten mit zusätzlichen Turnmatten fixiert werden. Turnmatten, mit Gleitschutz oben, die unter die Schaumstoffmatte gelegt werden, können das ständige Wegrutschen weitgehend verhindern.



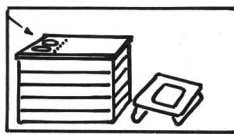
- Nie gegen die Wand oder gegen feste Geräte springen lassen.



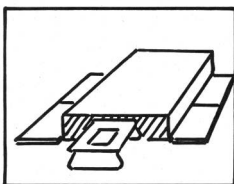
- Bei Stützsprüngen mit dem Kasten quer sollte der Anlauf limitiert werden, um die Tempoanläufe zu verhindern, die oft zu einem Umstossen der Kastenelemente führen.



- Bei Stützsprüngen mit dem Kasten längs wird zweckmässigerweise die Stützzone mit Kreide eingezeichnet.

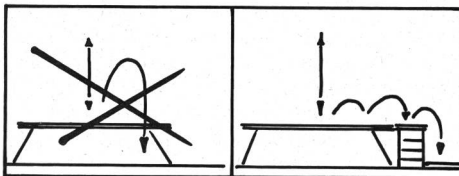


- Vorsicht bei Strecksprüngen mit Längsdrehungen! Wird dabei die Hüfte nicht gestreckt, ist ein Sturz neben die Matte nicht auszuschliessen. Die Schaumstoffmatte quergelegt oder zusätzliche Turnmatten auf beiden Seiten sind je nach technischem Können der Schüler erforderlich.

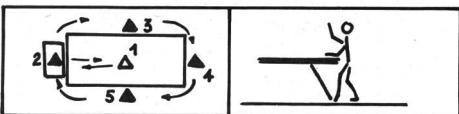


#### Trampolinturnen

- Die Rahmenpolsterung ist obligatorisch.
- Das Betreten und Verlassen des Gerätes erfolgt immer über einen Sprungkasten und eine Matte (keine Direktsprünge aus dem Gerät zur Landung auf dem Boden).



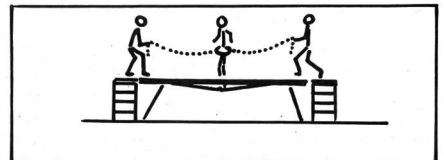
- Auf jeder Seite des Gerätes steht ein Schüle zwecks Sicherung des Springenden bereit (Bestand einer Trainingsgruppe minimal fünf).



- Nie mit havarierten, unkonzentrierten oder undisziplinierten Schülern springen.
- Nie in Socken springen lassen (Rutschgefahr), sondern in leichten Turnschuhen. Die Taschen sind leer, die Schmucksachen abge-

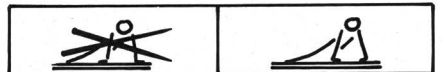
legt. Brillenträger springen ohne Brille oder mit Sportbrille.

- Dem Kaugummi- und Bonbonverbot ist strikte Nachachtung zu verschaffen.
- Wegen der nachlassenden Konzentrationsfähigkeit sollten die Trainingsintervalle die Dauer von 20 bis 40 Sekunden nicht überschreiten.
- Bei Anfängern befindet sich nur ein Schüler auf dem Tuch; das Simultanspringen ist den Fortgeschrittenen vorbehalten.
- Unfallverhütend wirkt die Forderung, dass nur Sprünge und Übungen geturnt werden dürfen, die der Turnlehrer angeordnet hat und auf die sich der Schüler gedanklich vorbereitet hat. Die spontan improvisierten Sprungfolgen provozieren früher oder später unfallträchtige Situationen.
- Für Schüler ist die Bauchlandung aus dem Sprungrepertoire zu streichen.
- Für Rotationen (Salto vorwärts und rückwärts) ist in der Lernstufe der Sicherheitsgurt oder eine entsprechende Improvisation (Springseil und ähnliches) zu verwenden.

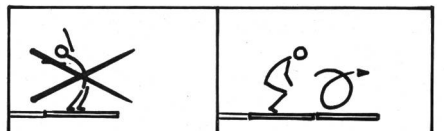


#### Bodenturnen

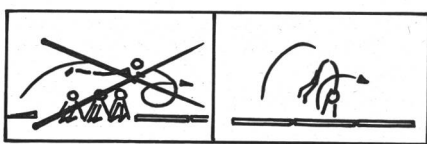
- Auch bei weichen Bodenbelägen sind Turnmatten zu verwenden.
- Sind keine Rollmatten vorhanden, so ist darauf zu achten, dass die einzelnen Matten eng aneinander geschoben werden.
- Stützübungen oder Stützsprünge erfolgen immer mit leicht eingedrehten Händen, nie mit den Fäusten.



- Kippbewegungen und Überschläge dürfen nie zur extremen Hohlkreuzstellung führen. Eine anschließende Rolle vorwärts verhindert harte Schläge auf die Wirbelsäule, denen der Schüler nicht gewachsen ist.



- Die Sprungrolle (Hüfte gebeugt) ist bedeutend ungefährlicher als die Hechtrolle (Hüfte gestreckt). Zu warnen ist insbesondere vor Distanzsprüngen in Hechtlage über die hindernisbildenden Mitschüler.



#### Klettergerüst

- Das wettkampfmässige Hinuntergleiten (zum Beispiel im Rahmen einer Stafette oder eines Hindernislaufes) ist zu unterlassen.
- Geklettert wird am besten barfuss und mit textilfreien Beinen.
- Magnesia muss zur Verfügung gestellt werden.
- Schaumstoff- und Turnmatten unter dem Klettergerüst sind ein Unsinn, da sie riskante Niedersprünge aus grosser Höhe provozieren.

#### Langbank

- Balancierübungen unter Zeitdruck (zum Beispiel das Überlaufen der Schwebekante) führen oft zu Fussverletzungen.
- Für Hüpfübungen (zum Beispiel im Rahmen eines Circuittrainings) verwendet man besser die Gummischnur anstelle der Langbank.
- Vorsicht vor Rutschübungen in Bauchlage auf der schrägen Langbank.

## 2. Leichtathletik

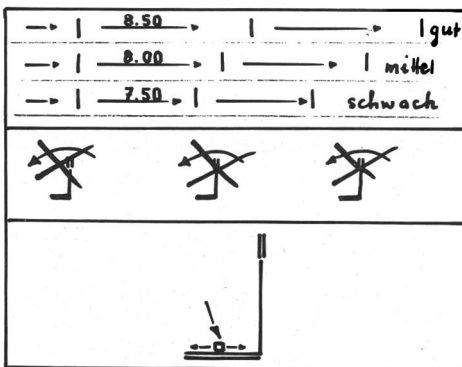
#### Allgemeine Merkmale

- Ein intensives Einlaufen und eine entsprechende Zweckgymnastik von wenigstens 10 Minuten Dauer sollten auch im Training zur Selbstverständlichkeit werden.
- Abgesehen vom Kurzstrecken- und Dauerlauf ist das Tragen von Turnschuhen zu verlangen.
- Die Verwendung von Spikes mit 6-mm-Dornen ist für den geübten Leichtathleten ohne Gefahr. In der Regel ist derjenige an Spikes gewöhnt, der über ein Paar eigene verfügt. Das gegenseitige Austauschen unter Schülern dagegen ist zu unterbinden.

#### Hürdenlauf

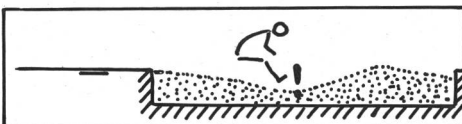
- Für Anfänger ist anstelle der Wettkampf-(Holz-) Hürden die Verwendung von den Übungshürden aus Kunststoff oder entsprechender Improvisationen (Gummischnüre und dergleichen) zu empfehlen.

- Hürdenhöhe und -abstände müssen den Möglichkeiten der Schüler angemessen sein. In der Regel müssen verschiedenen schwierige Bahnen eingerichtet werden.
- Besonders gefährlich ist das Überlaufen der Wettkampfhürden aus der verkehrten Richtung.
- Die Position der Schiebengewichte an den Standschienen der Wettkampfhürde ist abhängig von der Hürdenhöhe. Aus Sicherheitsgründen darf auf die richtige Einstellung dieser Schiebengewichte nicht verzichtet werden.



#### Weitsprung / Dreisprung

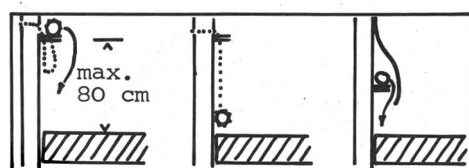
- Die Absprungzone muss trocken und sandfrei sein.
- Die Landung in der Sandgrube darf nie mit gegrätschten oder quergegrätschten Beinen erfolgen.
- Der Sand in der Landegrube muss genügend tief und gelockert sein. Der Sandrechen auf dem Platz ermöglicht jedem Schüler eine einwandfreie Landezone.



#### Hochsprung (Fosbury-Flop)

- Der Fosbury-Flop darf nur bei Schaumstoffmatten von ausreichender Dicke (mindestens 50 cm) und Konsistenz gesprungen werden. In der Halle muss die Schaumstoffmatte mit einem Gleitschutz versehen sein. Für Schüler ist das Auslegen von zusätzlichen Turnmatten auf beiden Seiten des Landehügels nicht überflüssig.

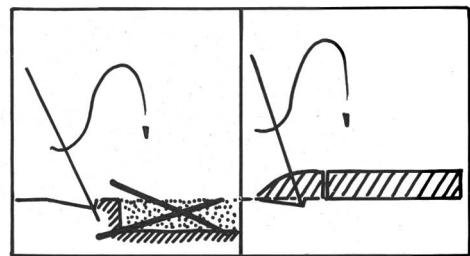
- Um Landungen mit dem Rücken direkt auf der Sprunglatte zu vermeiden, ist diese mit einem Gummizug oder mit dem Lattenfänger zu sichern.



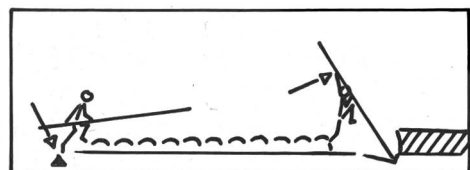
- Die Absprungfläche muss trittsicher sein.

#### Stabsprung

- Stabspringen in die Sandgrube, insbesondere bei Verwendung von Glasfibrstäben, ist nicht mehr zu verantworten, da diese anspruchsvolle Disziplin gerade in der Anfängerstufe oft zu einem unkontrollierten Landeverhalten führt.

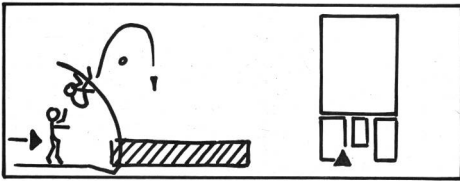


- Die Schaumstoffanlage von wenigstens 80 cm Dicke muss zudem mit den seitlichen Zusatzeilen versehen sein.
- Bei Anfängern muss der Anlauf, wie auch die Griffhöhe limitiert werden (Scotchband). Für den Glasfibrstab genügen in der Regel 4 bis 6 Doppelschritte Anlauf. Die Griffhöhe wird nach der Formel «Reichhöhe + 50 cm» ermittelt.



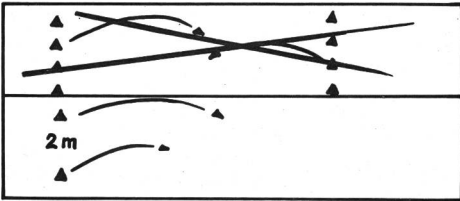
- Die Latte ist den Fortgeschrittenen vorbehalten, für Anfänger genügt die Gummischnur.

- Auf ein Sichern des Springers (ein Mann neben dem Einstichkasten) sollte auch bei Fortgeschrittenen nicht verzichtet werden.

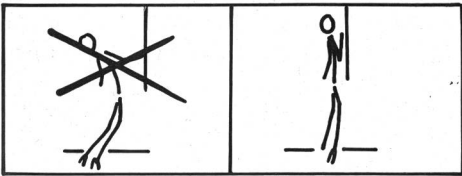


#### Speerwurf (Ballwurf mit Gewichten über 100 g)

- Nie gegeneinander werfen oder Gerät zu den Wartenden zurückwerfen lassen.
- Besonders bei Trainingswürfen in Gruppen ist der Organisation die volle Aufmerksamkeit zu schenken: Gruppe in Linie mit einem seitlichen Abstand von wenigstens 2 m zwischen den Werfenden.



- Das Gerät wird auf Kommando des Verantwortlichen gemeinsam geholt.
- Schmerz im Ellbogen beim Abwurf bedeutet falsche Wurftechnik (Wurfhand nicht über dem Kopf). Der Zangengriff anstelle des Faustgriffes kann hier unter Umständen Abhilfe schaffen.



#### Kugelstossen

- Bei gymnastischen Übungen mit der Kugel ist darauf zu achten, dass eine Blendung durch die Sonne ausgeschlossen ist. Abstand zum Mitschüler wenigstens 3 m.
- Die Sandgrube, respektive die Abstosslinie wird nur auf Anordnung des Verantwortlichen betreten, respektive überschritten.
- Um ein Überkippen der Kugel über die Fingergelenke zu verhindern, ist mit Anfängern die Kugel aus der Handfläche zu stossen.
- Die Kugel muss trocken und sandfrei sein.

### 3. Spiel

#### Allgemeine Merkmale

- Konsequente Spielleitung ist die wirksamste Unfallverhütung (ein Spiel ohne Schiedsrichter unter Schülern sollte wenigstens durch den Turnlehrer überwacht werden).
- Die Bemühungen um ein faires Verhalten im Spiel gehören zu den permanenten Aufgaben jedes Lehrers. Vor allem bei wettkampfmässigen Auseinandersetzungen muss dieser Punkt besonders beachtet werden (die Verletzungen im Wettkampf sind fünfmal höher als im Training).
- Auch Spiele erfordern eine zweckmässige Vorbereitung (Anwärmen, Einspielen, Dehnen der Bänder usw.).
- Uhren und Schmuck gehören nicht aufs Spielfeld; Brillen werden abgelegt oder dann mit einem Gummiband fixiert.
- Das Tragen von Turnschuhen ist obligatorisch.
- Die Bälle dürfen nicht zu hart gepumpt sein.
- Vor Unterrichtsbeginn sollten den Schülern nicht mehr als zwei Bälle zur Verfügung stehen.
- Bei stark rivalisierenden Gruppen und Spielern innerhalb einer Klasse ist die Mannschaftsbildung Sache des Turnlehrers. Von einer Spielerwahl durch die Schüler ist in diesem Fall abzusehen.

#### Fussball

- Im Rahmen des Schul-Fussballs sind Stollenschuhe zu untersagen, vor allem dann, wenn nur ein Teil der Spieler über solche verfügt.
- Striktes Durchgreifen durch den Spielleiter verlangen vor allem folgende Situationen: Hohes Bein oder Kopf tief (gefährliches Spiel), Einsatz des gestreckten Beines, Spiel auf den Gegner statt auf den Ball, Attackieren des Torwartes, der im Ballbesitz ist.

#### Handball

- Besonderes Augenmerk ist der Ballfangtechnik zu widmen.
- Gefährlich ist das Attackieren eines Feldspielers, der sich im Sprungwurf befindet.
- Bei grob-unsportlichen Fouls sollte auch im Schul-Handball von der Möglichkeit des Spelausschlusses (2- oder 5-Minuten-Strafe) Gebrauch gemacht werden.
- Auch im Schul-Handball ist der Tiefschutz für die Torhüter empfehlenswert.

#### Volleyball

- In der Anfängerstufe sollten eher zu weiche Bälle verwendet werden. Besonders geeignet für den Anfänger-Unterricht ist der Schaumstoff-Volleyball (sogenannter Zeitlupenball).
- Der Hakenanschlag für untrainierte Schüler ist für das Ellbogengelenk ausserordentlich schädlich und sollte daher Spitzenspielern vorbehalten bleiben.

#### Basketball

- Trotz der «Körperlosigkeit» des Basketball, sind Verletzungen recht häufig, vor allem der Fussgelenke (Turnschuh-Obligatorium) und der Finger (Fangtechnik, korrekte Handhaltung).

### 4. Konditionstraining

- Extreme Flexionen der Wirbelsäule sind zu unterlassen. Vorsicht ist bei allen passiven Dehnübungen am Platz.



- Partnerübungen, bei denen das Gewicht des Mitschülers mit einbezogen wird, sind für Schüler nicht geeignet, da oft Unsinn getrieben wird, der schnell ein gefährliches Ausmass erreicht.



- Das Lastenheben muss richtig instruiert werden (Ausgangslage ist die Hockstellung, Füsse gegrätscht, Fersen am Boden, beim Heben bleibt der Rücken gestreckt).



- Achtung bei Sprungfolgen und Hüpfübungen von längerer Dauer! Konzentrationsschwächen und Ermüdungserscheinungen führen oft zu Stürzen, die sich durch geeignetere Gerätewahl vermeiden liessen.



## 5. Skifahren

### Die 10 Regeln des Internationalen Skiverbandes (FIS)

Das Skifahren bringt wie jeder Sport für den Ausübenden Risiken, aber auch Verantwortung zivilrechtlicher und strafrechtlicher Art mit sich:

- 1 Jeder Skifahrer muss sich so verhalten, dass er keinen andern gefährdet oder schädigt.
- 2 Jeder Skifahrer muss seine Geschwindigkeit und seine Fahrweise seinem Können und den Gelände- und Witterungsverhältnissen anpassen.
- 3 Der von hinten kommende Skifahrer muss seine Fahrspur so wählen, dass er vor ihm fahrende Skifahrer nicht gefährdet.
- 4 Überholt werden darf von oben oder unten, von rechts oder links, aber immer nur mit einem Abstand, der dem überholten Skifahrer für alle seine Bewegungen genügend Raum lässt.
- 5 Jeder Skifahrer, der in eine Abfahrtsstrecke einfahren oder ein Skigelände queren will, muss sich nach oben und unten vergewissern, dass er dies ohne Gefahr für sich und anders tun kann. Dasselbe gilt nach jedem Anhalten.
- 6 Jeder Skifahrer muss es vermeiden, sich ohne Not an engen oder unübersichtlichen Stellen einer Abfahrt aufzuhalten. Ein gestürzter Skifahrer muss eine solche Stelle so schnell wie möglich freimachen.
- 7 Der aufsteigende Skifahrer darf nur den Rand einer Abfahrtsstrecke benutzen; er muss auch diesen bei schlechten Sichtverhältnissen verlassen. Dasselbe gilt für den Skifahrer, der zu Fuss absteigt.
- 8 Jeder Skifahrer muss die Zeichen auf den Abfahrtsstrecken beachten.
- 9 Bei Unfällen ist jeder zur Hilfeleistung verpflichtet.
- 10 Jeder, ob Zeuge oder Beteiligter, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalles seine Personalien angeben.

### Spezielles für Schulskilager

- Die Bindungssysteme der Schülerskis müssen am ersten Tag kontrolliert werden.
- Ein Prüfungsfahren am ersten Tag zwecks Gruppeneinteilung ist zu unterlassen.
- Kein verantwortungsbewusster Lagerleiter gestattet ein freies Fahren ohne Aufsicht. Die Bildung von Dreiergruppen oder die Überwachung einer bestimmten Abfahrtsroute durch den Gruppenleiter ist zu verlangen.

- Eine aufwärmende Skigymnastik vor jeder Abfahrt, besonders bei kaltem Wetter oder längeren Skiliftfahrten, sollte zur Gewohnheit werden.
- Die Wochenkarte ist eine *Möglichkeit* zum Transport und darf nicht gleichbedeutend sein mit einem *Fahrzwang*.
- Im Rahmen eines Schulskilagers ist die Gefahr der Übermüdung immer gegeben (Schlafmanko, Akklimatisationschwierigkeiten!). Problematisch sind insbesondere Abfahrten in der Gruppe unter Zeitdruck oder wettkampfähnliche Prestigefahrten unter den Schülern.

- Den Schnee-, Sicht- und Witterungsverhältnissen ist bei der Gestaltung des Tagesprogrammes in jedem Fall Rechnung zu tragen.
- Das Vorbild des kontrolliert und korrekt fahrenden Gruppenleiters ist ein nicht zu unterschätzender Beitrag zur Unfallverhütung.

### 6. Literaturangaben zur Unfallverhütung im Turn- und Sportunterricht

Horst Müller, Unfallverhütung im Sportunterricht, Limpert Verlag 1976.

Frohwalz Heiss, Unfallverhütung beim Sport, Hofmann Verlag 1971, erschienen in der Schriftenreihe zur Praxis der Leibesübungen und des Sports Band 57.

