

Zeitschrift:	Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber:	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band:	35 (1978)
Heft:	1
Rubrik:	Goldene Regeln für unfallfreies Skivergnügen

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: 07.02.2026

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

Goldene Regeln für unfallfreies Skivergnügen

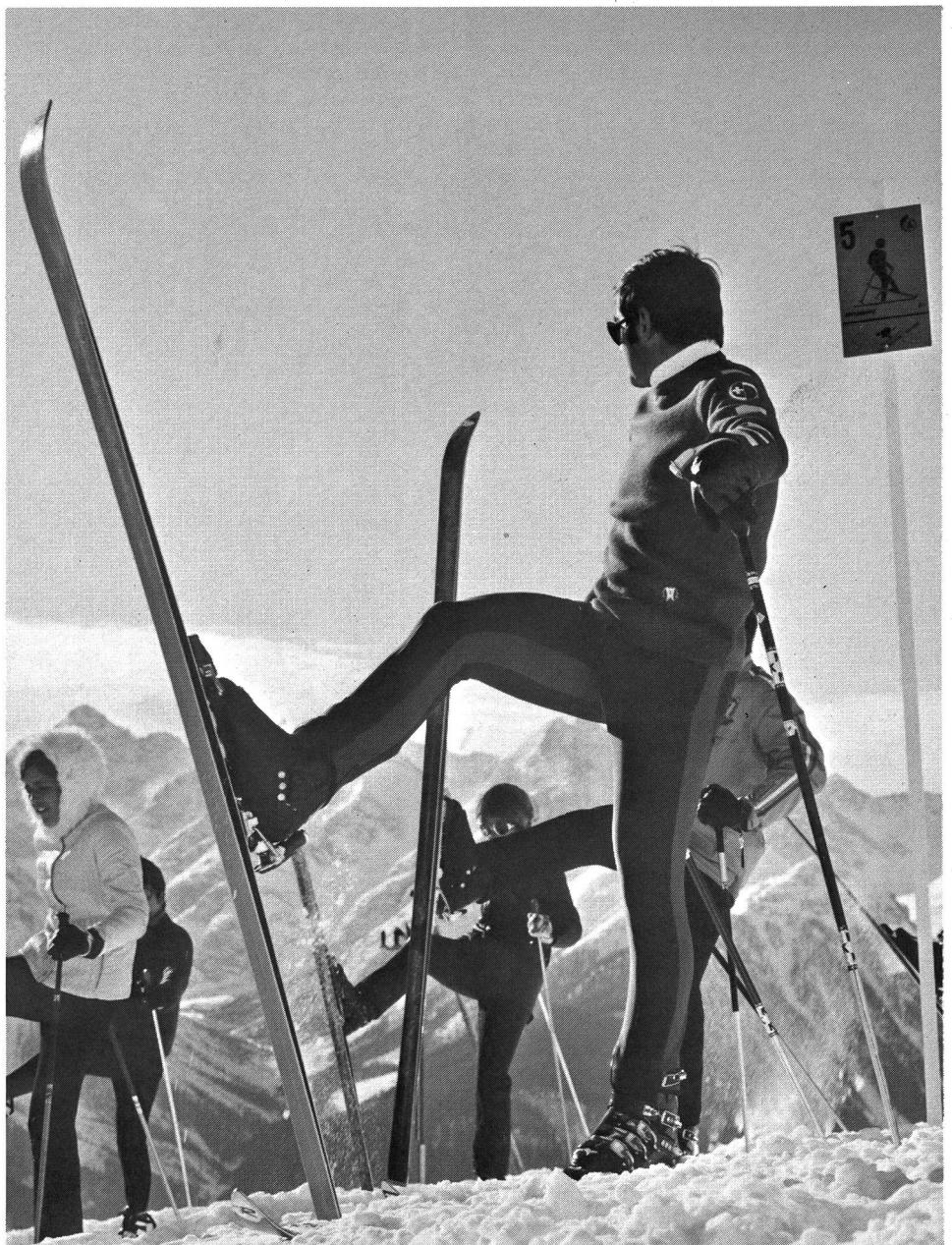
Foto: Ringier-Bilderdienst

1. An einem Skisonntag tummeln sich auf den Skipisten der Schweiz über 200 000 Sportbegeisterte: Halte Disziplin und Ordnung!
2. Für den anständigen Skisportler gilt das Motto: Auf der Piste gibt es kein Vortrittsrecht.
3. Nicht in der Mitte der Piste aufsteigen oder stehen bleiben. Ruhepausen neben der Piste.
4. Kampf der «liftgekühlten» Muskulatur durch Auflockerung und Aufwärmungen (kurzes Hangaufsteigen) vor der Abfahrt.
5. Relativ viele Unfälle ereignen sich auf den Abfahrten am späten Nachmittag wegen Übermüdung und/oder Vereisung der Piste nach Sonnenuntergang beziehungsweise Temperaturrückgang. Vorsicht!
6. Passe das Tempo dem Können an! Kollisionsunfälle nehmen zu! Werde kein Pistenraser oder Tageskartensklave! Habe den Mut durch «Absitzen» einen Zusammenstoß zu vermeiden!
7. Ruhepausen ohne Alkohol! Auch heißer Tee, heißes Zitronenwasser wärmt auf!
8. Mit vollem Bauch studiere nie – ein voller Bauch fährt nicht gut Ski. Iss vorher mässig, jedoch zweckmässig.
9. Meide Kälteschäden! Meide Sonnenbrand! Kleide Dich vorher so, dass Du nicht stark schwitzen; meide unzweckmässige Modeausrüstungen; kleide Dich sportgerecht!
10. Stelle die Sicherheitsbindungen regelmässig richtig ein! Vermeide eine zu harte Einstellung! Lasse Dich darüber vom Berater beim Kauf der Bindung informieren. Stelle die Sicherheitsbindung am Saisonbeginn wieder richtig ein. Lasse sie beim Fachmann nochmals testen. Bei fleissiger Ausübung des Skisports ist sogar eine Nachkontrolle während der Saison nötig.
11. Die Kondition muss schon vor der Saison durch Ausgleichssport vorbereitet werden. Die weit über 450 VITA-Parcours im ganzen Lande bieten dazu eine einmalige Gelegenheit. Treibe im Winter Ausgleichsgymnastik, besonders am Morgen.

12. Ererne das Stürzen! Kopf einziehen, über die Schulter abrollen.
13. Der dritte Urlaubstag scheint infolge eines Umstellungstiefs des Körpers unfallreicher zu sein. Deshalb: Vorsicht!
14. Schnee beurteilen! Wetterbericht und Lawinenbulletin beachten! Pistensperren gelten für alle!

15. Auch auf der Heimreise drohen Unfälle (vereiste Wege, Strassen und Trittbretter, Autoraserei). Schnittverletzungen an den Händen beim Transport der Skier werden durch Handschuhe vermieden. Skier beim Transport senkrecht tragen.
16. Sei fair – gegen andere und gegen Dich!

Vita Lebensversicherungs-Aktiengesellschaft



Für Schulen und Vereine Übungshürde H 90

Höhe stufenlos verstellbar von 50 bis 90 cm (mit Zusatzrohr bis 106 cm)
besonders geeignet für Schulen und Jugendgruppen

Vorteile

- elastisches Horizontalrohr, daher keine Verletzungsgefahr
- sekundenschnell in der Höhe dem Ausbildungsstand angepasst
- nur 3 kg schwer, trotzdem standfest
- preisgünstig (zum Beispiel bei Abnahme von 10 Stück nur Fr. 50.—/Stück)

Anwendung

Vielseitig verwendbar, zum Beispiel für

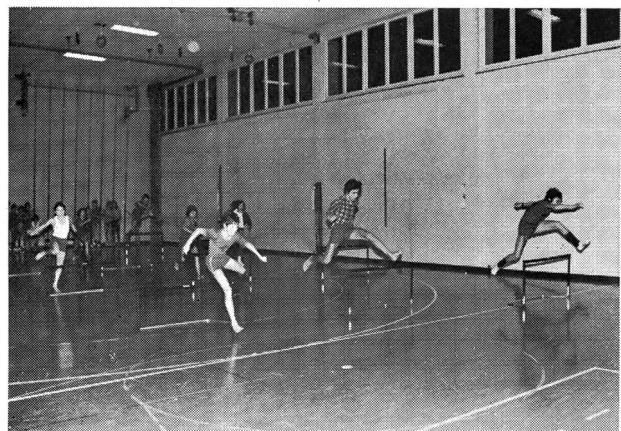
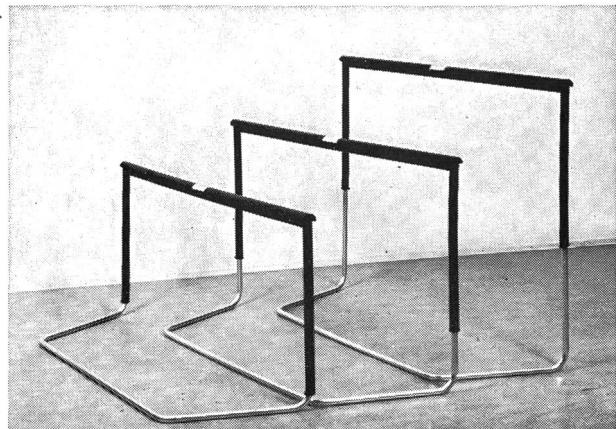
- Lauf- und Rhythmuschulung ohne Angst vor Verletzungen
- Förderung der Sprungkraft

Kann in der Halle und im Freien aufgestellt werden.

Verlangen Sie den Sonderprospekt

R. Bachmann

8503 Hüttwilen, Steineggstrasse, Telefon (054) 924 63



Grosse Belgische Ferienorganisation sucht auf
den Spätsommer eventuell nach Vereinbarung

Sportlehrer

Tätigkeitsbereich

Winter:

Koordination und Überwachung des Skiunterrichtes in verschiedenen Ferienzentren der Schweiz

Sommer:

Anstellungsmöglichkeit im modernen Sportzentrum von Fiesch (Hallenbad, Mehrzweckhalle, Tennisanlagen)

Anforderungen

- Kenntnisse in der Personalrekrutierung und Personalführung
- Überwachung des Skiunterrichtes
- Skimaterialkenntnisse
- Organisation von verschiedenen Sommersportveranstaltungen
- Verhandlungsgeschick mit Verbänden und Sportorganisationen
- Gute Beziehungen zu den Massenmedien
- Kursleitungen im Sportzentrum Fiesch
- Überwachung der Sportanlagen Fiesch

Offerte mit den üblichen Unterlagen und Gehaltsansprüchen bis 31. Januar 1978 an Intersoc Bruxelles, Büro Schweiz, 7077 Valbella

Volleyball

**Europa
Cup-Final
der Meister (Herren)
Basel, 17.-19.2.78
Sporthalle St. Jakob**

Eintrittspreise:

Erwachsene: Fr. 15.—/10.—
Studenten/Lehrlinge: Fr. 8.—
Schüler bis 16 Jahre: Fr. 5.—
Studenten/Schüler
nur gegen Ausweis

Freitag, 17. Februar
18.30/21.00 Uhr

Samstag, 18. Februar
18.30/21.00 Uhr

Sonntag, 19. Februar
13.30/16.00 Uhr

Dauerkarten:

Fr. 35.—/Fr. 24.—

Auskunft erteilt:
Volleyball-Europacupfinal
Basel
Postfach 412
4009 Basel