

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule  
Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 51 (1994)

**Heft:** 11

**Artikel:** "Snowboarden. Aber sicher!"

**Autor:** Rüdishüli, Urs

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993548>

### **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:** 02.01.2026

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



**Unfällen vorbeugen**

## «Snowboarden. Aber sicher!»

Urs Rüdisühli, Fachverantwortlicher Snowboard, ESSM  
Fotos: Daniel Käsermann

**Die ESSM und die Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) starten eine Informationskampagne.  
Die ESSM produzierte einen Videofilm und die bfu ein Informationsblatt unterstützt vom Schweiz. Snowboardschulverband (SSBS).**

Snowboarden oder «Snöben», ein faszinierendes Spiel aus Bewegung, Technik und Lebensfreude, das Leute aller Altersklassen zu begeistern vermag. Diese Begeisterung führt jedoch dazu, dass sich Snowboarder oft überschätzen. Viele fahren mit ungeeignetem Material zu früh auf zu anspruchsvollen Pisten. Unzufriedene Snowboarder, verärgerte Skifahrer und nicht zuletzt Unfälle sind das Resultat. Das muss nicht sein!

### Ausrüstung

Die Hälfte aller verletzten Snowboard-Fahrerinnen und -Fahrer übt ihren Sport auf einem ausgeliehenen Board aus. Nur jeder fünfte Verunfallte weiss, welche Art Snowboard oder Bindung er benutzt.

Die Wahl der geeigneten Snowboard-Ausrüstung hängt vom Verwendungszweck, vom Gewicht und vom eigenen Fahrkönnen ab. Im Handel werden Freeride-, Freestyle- und Raceboards angeboten. Bei den Bindungen unterscheidet man zwischen zwei Systemen: Platten-

bindungen, die nur mit Hartschalenschuhen, und Softbindungen, die nur mit Softschuhen gefahren werden können. Zu jeder Bindung gehört ein Fangriemen sowie ein Anti-Rutsch-Pad, das einen sicheren Stand beim Liftfahren gewährleistet. Verschiedene Modelle sind als Sicherheitsbindung mit Boardstopper erhältlich.

Snowboarder verletzen sich häufiger an Händen, Ellbogen und Schultern als Skifahrer. Kinder können sich zusätzlich – vielfach verursacht durch andere Pistenbenützer – schwere Kopfverletzungen zuziehen; diese können durch das Tragen eines guten Helms mit harter Aussenschale vermieden werden.

Bevor Du Snowboard-Material mietest oder kaufst, lass Dich im Fachgeschäft oder von einem Snowboard-Lehrer beraten.

Trage wasserundurchlässige Kleider, wenn möglich mit Knie- und Gesässpolsterung, Snowboard-Handschuhe mit Handgelenkschutz sowie eine geeignete Sonnenbrille.

### Ausbildung

Jeder zweite verunfallte Snowboarder verfügt nur gerade über drei Tage Snowboard-Erfahrung, ist also Anfänger. Die Selbstlernmethode auf einem ausgeliehenen Board bewährt sich in den wenigsten Fällen. Ausgebildete Snowboard-Lehrerinnen und -Lehrer bieten methodisch richtig aufgebauten Unterricht an. Sie vermitteln nicht nur sichere Fahrtechniken, sie demonstrieren auch richtiges Verhalten auf der Piste.

Besuche als Anfänger einen Grundkurs in einer offiziellen Snowboard-Schule oder einem Snowboard-Klub, der von einem anerkannten Snowboard-Lehrer geleitet wird.

Bist Du im Alter von 10 bis 20 Jahren, kannst Du Snowboarden in einem Sportfachkurs von Jugend+Sport erlernen. Auskunft erhältst Du bei allen kantonalen J+S-Ämtern.

Besuche auch als fortgeschrittener Fahrer Snowboard-Camps, um noch besser und sicherer fahren zu lernen.

### Vorbereitung

Bereite Dich durch vielseitiges Sporttreiben auf die Snowboard-Saison vor.

Kontrolliere vor der Saison Deine Snowboard-Ausrüstung.

Wärme Dich vor dem Snowboarden auf – speziell vor der ersten Fahrt am Morgen und nach Pausen.



## Pistenfahren

Die zehn FIS-Regeln sind die anerkannten «Verkehrsregeln», die für alle Pistenbenützer Gültigkeit haben und gemäss Gerichtspraxis verbindlich sind:

1. Gefährde oder schädige niemanden.
2. Passe Deine Fahrweise und Geschwindigkeit Deinem Können und den Verhältnissen an.
3. Respektiere die Fahrspur des vorderen Fahrers.
4. Überhole mit genügend Abstand.
5. Schau nach oben, bevor Du anfährst.
6. Halte nur am Pistenrand oder an übersichtlichen Stellen an.
7. Steige zu Fuss nur am Pistenrand auf oder ab.
8. Beachte Markierungen und Signale.
9. Leiste bei Unfällen Hilfe, alarmiere den Rettungsdienst.
10. Gib bei Unfällen als Beteiligter oder als Zeuge Deine Personalien an.

Die Schweizerische Kommission für Unfallverhütung auf Skiabfahrten und Loipen (SKUS) hat zusätzlich zu den FIS-Regeln sechs spezielle Snowboard-Regeln aufgestellt:

### Bereite Dich durch vielseitiges Sporttreiben auf die Snowboard-Saison vor.



1. Benütze den Fangriemen am vorderen Fuss bei jeder Fahrt.
2. Schau zurück und überprüfe den Raum vor jedem Richtungswechsel, speziell vor Backsideschwüngen.
3. Halte nur am Pistenrand an; sitze oder liege nicht auf der Piste herum.
4. Wenn Du Dein Snowboard abschnallst, lege es sofort mit der

Bindungsseite nach unten in den Schnee.

5. Schnalle auf Gletschern Dein Snowboard nicht ab.
6. Löse an Ski- und Sesselliften den hinteren Fuss aus der Bindung.

## Variantenfahren

Die markierten Skiabfahrten werden durch die Pisten- und Rettungsdienste signalisiert und kontrolliert, bei Gefahr sogar gesperrt – im Gegensatz zum freien Snowboardgelände. Dieses Variantengelände kann Lawinen- und Absturzgefahren bergen – dennoch zieht es Snowboarder in unberührte Tiefschneehänge, um dort das absolute Snowboard-Feeling zu erleben. Doch oft lauert in den verlockendsten Hängen die grösste Gefahr.

Lawinengefahr bedeutet Lebensgefahr! Sie entsteht aus der Wechselwirkung von mehreren natürlichen Faktoren wie Gelände, Neuschneemenge, Wind, Schneedeckenaufbau und Temperatur. Spuren anderer Snowboarder oder Skifahrer beweisen nicht, dass ein Hang sicher zu befahren ist. Oft waren diese Variantenfahrer zu anderen Tageszeiten unterwegs oder hatten schlichtweg Glück. Die Beurteilung der Lawinengefahr setzt grosse Erfahrung voraus.

Vertraue den Spezialisten und respektiere die Absperrungen auf den markierten Skipisten.

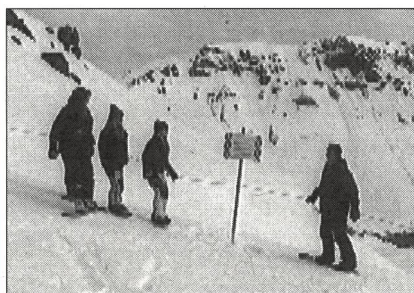
Bevor Du Varianten fährst, erkundige Dich beim Pisten- und Rettungsdienst über die aktuelle Gefahrensituation. Fahre nie alleine!

### «Snowboarden. Aber sicher!»

Ein Informationsblatt der Schweizerischen Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu). Das farbige Informationsblatt wird gratis abgegeben und kann unter der folgenden Adresse bestellt werden (bitte frankiertes Antwortcouvert C5 beilegen):  
bfu, Abteilung Sport, Postfach 8236, 3001 Bern. ■

### «Snowboarden. Aber sicher!»

Videofilm der AV-Produktion ESSM 1994



#### Inhalt:

Ziel dieses Films ist es, einen Beitrag zur Sicherheit im «boomenden» Snowboardsport zu leisten. Nachgewiesenermassen begeben sich viele Snowboarder in völliger Unkenntnis der möglichen Folgen in unnötige Gefahr. Der Film zeigt solche Gefahren auf und schlägt konkrete Lösungen vor. Die «Vorbereitungsthemen» wie vielseitiges Sommertraining und richtige Materialwahl werden im Film ebenso behandelt wie die Themen Ausbildung, Kindersnowboarden und Variantenfahren. Dass gemeinsame Erlebnisse von Snowboardern und Skifahrern möglich sind, beweisen gegen Ende des Films die beiden Weltmeister Cla Mosca und Pirmin Zurbriggen.

Dauer: ca. 10 Minuten 32 Sekunden  
Verkauf: Fr. 31.–

ESSM, Mediothek, 2532 Magglingen  
Ausleihe: Bestell-Nr.: **V 77.190**

### «Pirmin & Cla»

Videofilm der AV-Produktion ESSM 1994



#### Inhalt:

Die Weltmeister Cla Mosca (Snowboard-Riesenslalom) und Pirmin Zurbriggen (Skifahren) demonstrieren ihre Sportarten auf eindrückliche Art und Weise. Attraktive Zeitlupenstudien und spannende Fahr-Aufnahmen aus verschiedenen Technikbereichen, hinterlegt mit passender Musik, erlauben den Vergleich der beiden Wintersportarten. Am Ende des kurzen Animationsfilms beweisen die beiden Weltklassefahrer ihre positive Einstellung der andern Sportart gegenüber, indem sie Skis und Snowboard austauschen!

Der Film eignet sich zum Einsatz als Ergänzung der Medien «Snowboarden. Aber sicher!» oder als allein-stehenden Animationsfilm mit gegenseitigem «Toleranz-Appell» in Ski- und Snowboardkursen.

Dauer: 3 Minuten 14 Sekunden

Verkauf: Fr. 23.–

ESSM, Mediothek, 2532 Magglingen  
Ausleihe: Bestell-Nr.: **V 77.191**