

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 5 (2003)
Heft: 4

Artikel: Sei dir sicher - trag den Helm!
Autor: Matthys, René
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991957>

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: 12.01.2026

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

Sei dir sicher – trag den

40 Prozent aller Sportunfälle ereignen sich in nur vier Sportarten: Radfahren/Biken, Inline-Skating, Skifahren, Snowboarden. Um Anzahl und Schwere der Verletzungen zu minimieren, will die bfu mit einer mehrjährigen Kampagne «Enjoy sport – protect yourself» die Tragquote der Schutzausrüstung erhöhen.

René Mathys

Radfahren und Skifahren zählten gemäss SLS/ASS-Umfragen bereits 1984 und 1994 zu den am häufigsten ausgeübten Sportarten der Schweizer Bevölkerung. Zu den grossen Gewinnern gehörten in den neunziger Jahren Inline-Skating und Snowboarden. Beide Sportarten haben sich innerhalb weniger Jahre unter den beliebtesten Sportarten etabliert. Allen vier gemeinsam ist, dass sie mehrheitlich ausserhalb einer Vereinsstruktur betrieben werden und so weder Ausbildung noch Ausrüstung verbindlich vorgeschrieben sind.

Checkliste für persönliche Schutzausrüstung im Sport

Sportarten werden speziell dann gefährlich, wenn sich bei hohen Geschwindigkeiten Stürze oder Kollisionen ereignen. Dabei muss in kurzer Zeit viel Energie vernichtet werden, die der Körper ohne Verletzungen nicht auffangen kann. Knochen, Sehnen und Muskeln können vielfach wieder repariert werden, Hirn- und Schädelverletzungen sind oft irreparabel und haben bleibende Schäden zur Folge. Durch das konsequente Tragen der entsprechenden Schutzausrüstung können 20 bis 50 Prozent der Verletzungen im Sport verhindert oder die Schwere der Verletzung vermindert werden. Grund genug, einige Regeln zu beachten.

- ☐ Empfohlene Schutzausrüstung konsequent tragen
- ☐ Möglichkeiten von Miete/Ausleihe ausschöpfen; Hygiene beachten
- ☐ Beim Kauf auf folgende Bezeichnungen im Helm achten:
 - Velo/Inline-Skating-Helm: EN 1078
 - Schneesporthelm: EN 1077
 - Reithelm: EN 1384
 - Eishockeyhelm: EN 967
- ☐ Helm anprobieren, auf guten Sitz achten
- ☐ Helm nicht mit Kleber oder Farbanstrich versehen
- ☐ Schoner richtig anziehen, auf guten Sitz achten
- ☐ Ausrüstung regelmässig auf Beschädigungen kontrollieren
- ☐ Helm ersetzen, wenn er äussere Schäden wie tiefe Kratzer oder Risse aufweist
- ☐ Helm nach einem Aufprall oder harten Schlag ersetzen, auch wenn keine Schäden sichtbar sind – defektes Polstermaterial verringert die Stossdämpfung
- ☐ Als Leiter/-in Vorbild sein: Schutzausrüstung konsequent tragen

Ein Todesfall mit Folgen

Wer könnte sich ein heutiges Eishockey-Spiel vorstellen, in dem die Akteure keinen Helm tragen und sich lediglich der Torhüter mit einer Mütze gegen das gleissende Scheinwerferlicht schützt? Das moderne Eishockey ist so schnell und dynamisch geworden, dass selbst Schieds- und Linienrichter einen Helm tragen. Ja tragen müssen, weil es der Verband für den organisierten Spielbetrieb vorschreibt!

Der Internationale Radsportverband UCI mit Sitz in der Schweiz hat ebenfalls gehandelt. Im März 2003 ist der Profi-Radrennfahrer Andrej Kiwilew aus Kasachstan im Radklassiker Paris-Nizza gestürzt und an seinen schweren Kopfverletzungen gestorben. Nun ist das Helmtragen für Profis in Training und Strassenrennen obligatorisch. Damit werden die viel gezeigten und viel beachteten Veloprofis in dieser Hinsicht zu echten Vorbildern.

Wird jetzt das Helmobligatorium auch für Freizeitsportler eingeführt? Nein, das Tragen soll weiterhin freiwillig bleiben. Ein Obligatorium macht erst dann Sinn, wenn rund 40 Prozent der Sportler bereits einen Helm tragen und mindestens 60 Prozent ein Obligatorium befürworten. Vorschriften, die nicht durchgesetzt werden können, verfehlen ihren Zweck.

Die aktuellen Zählungen ergeben über alle Altersstufen folgende Helmtragquoten:

- Skifahren 14 %
- Inline-Skating 15 %
- Snowboarden 17 %
- Radfahren allgemein 27 % (die Zahlen für sportliches Radfahren/Biken werden 2003 erstmals erhoben)

Fahre sicher und gesichert

Die Botschaft der bfu-Kampagne «Enjoy sport – protect yourself» lautet: Schütze dich im Sport mit richtiger Ausrüstung und zusätzlichen Massnahmen. Für die einzelnen Sportarten bedeutet das:

- Inline-Skating mit Helm, Ellbogen-, Handgelenk- und Knie-schoner; bei Dämmerung und nachts immer mit Licht (vorne weiss, hinten rot)
- Radfahren/Biken mit Helm, Brille und Handschuhen; bei Dämmerung und nachts immer mit Licht (vorne weiss, hinten rot)
- Skifahren mit Helm und jährlich geprüften Bindungen
- Snowboarden mit Helm und Handgelenkstützen

Für alle gilt: Fahrweise und Geschwindigkeit dem eigenen Können und den Verhältnissen anpassen. **m**

Helm!

Wettbewerb

Enjoy sport – protect yourself



Wettbewerb

1. Was gehört zur kompletten Schutzausrüstung beim Inline-Skating?

a c

b d

2. Du kaufst einen Schneesporthelm. Auf welche Bezeichnung achtest du?

3. Du fährst in der Dämmerung mit dem Bike. Wie machst du dich sichtbar?

4. Welchen Teil der Skiausrüstung lässt du jährlich überprüfen und einstellen?

Absender

Name

Vorname

Alter

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Für den Fall, dass du einen Helm oder eine Schutzausrüstung gewinnst:

Kopfumfang cm

Konfektionsgrösse:

☐ Kinder (XXS) ☐ Damen (S) ☐ Herren (L)

Gewinnchancen

Chance 1

Verlosung zum Winter-Saisonstart am 31. Oktober 2003

Zu gewinnen: 50 trendige Schneesporthelme NUTS titan im Wert von sFr. 139.– sowie 50 Skibrillen PRO-XIMA smoke im Wert von sFr. 69.90 von ALPINA.

Chance 2

Verlosung zum Sommer-Saisonstart am 31. März 2004

Zu gewinnen: 30 dreiteilige Inline-Skating-Schutzausrüstungen sowie coole Einzelpreise von ROLLER-BLADE und 50 Helme ETHOS rot im Wert von sFr. 159.– von ALPINA.

Chance 3

Hauptverlosung am 31. Mai 2004

Alle, die am Wettbewerb teilnehmen, sind automatisch an der Hauptverlosung dabei.

1. Preis: Eine Sport- und Kulturwoche in der Toskana für zwei Personen von FIT for LIFE

2. Preis: Ein Schneesport-Wochenende (3 Tage) für zwei Personen von ALPINA

3. Preis: Ein Warengutschein im Wert von sFr. 1300.– (einlösbar in einem Sportgeschäft in der Schweiz) vom Verband Schweizer Sportfachhandel ASMAS

Einsendeadresse

Schweizerische Beratungsstelle
für Unfallverhütung bfu
Abteilung Sport
Laupenstrasse 11
3008 Bern

Einsendeschluss: 15. Mai 2004

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Teilnahmeberechtigt sind alle in der Schweiz wohnhaften Personen. Gewonnene Gegenstände können nicht umgetauscht werden.

Weitere Informationen zur Kampagne «Enjoy sport – protect yourself» und zur Wettbewerbsteilnahme können unter www.bfu.ch abgerufen werden.

Here we go!



Erdgas unterstützt die Schweizer Leichtathletik im Jugend-, Breiten- und Spitzensport.

Damit die Youngsters im Sommer und im Winter voll lospowern können, gibts Erdgas und den Athletic und Kids Cup.

www.erdgas.ch

erdgas 