

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

**Band:** 7 (2005)

**Heft:** 5

**Artikel:** Vorbilder auf der Piste

**Autor:** Walter, Monique

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992263>

### 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>**



FOTO: Swiss Snowsports / Mario Curti

Schneesport

## Vorbilder auf der Piste

«Vorbild sein nützt mehr als tausend Worte» – dieses asiatische Sprichwort gilt für alle, die Menschen führen, sei es als Erzieher oder Ausbildner. Kinder und Jugendliche übernehmen sehr oft das Verhalten von Autoritätspersonen und Idolen. Das ist im Schneesport nicht anders. *Monique Walter*

### Führe ich als Vorbild?

Treffen diese Aussagen für mich zu?

- Ich lasse meine Skibindung vor jeder Saison kontrollieren (bfu-Vignette).
- Ich trage auch ausserhalb des Unterrichts die Schutzausrüstung (Helm, Handgelenkschutz, Rückenschutz).
- Ich wärme mich mit der Gruppe vor der ersten Abfahrt und nach längeren Pausen mindestens 8 Minuten auf.
- Ich halte die FIS-Regeln ein, insbesondere Regel 2 und 8.
- Vor der Benützung eines Fun Parks oder einer Pipe besichtige ich die Anlage.
- Ich versichere mich vor jedem Sprung, dass Anfahrt, Absprung- und Landezone frei sind.

Sicherheitstipps und Ideen zur Gestaltung der Schneesportlager finden Sie auch in der beiliegenden Praxisbeilage *Schneesportlager*.

Die Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu hat im Winter 2002/2003 Ausbildner und Schneesportler zu ihrem Verhalten bezüglich Sicherheit im Schneesport befragt. Im Zentrum standen die Fragen, wie sich Ausbildner bezüglich Sicherheit verhalten und welche Präventionsmaßnahmen beim Unterrichten getroffen werden. Dazu wurden 2600 Fragebögen an alle Experten und an Ausbildner der 1. Ausbildungsstufe der jeweiligen Institution verschickt. 550 kamen zurück und konnten ausgewertet werden.

### Wasser predigen, Wein trinken?

Die Auswertung zeigte, dass viele Ausbildner eine Schutzausrüstung im Schneesport tragen (Helm, Handgelenkschutz, Rückenschutz), doch könnten sie sich als Vorbilder noch verbessern. 86 Prozent der Ausbildner in Skikursen und gar 92 Prozent in Snowboardkursen empfehlen den Teilnehmenden das Tragen eines Helms. Nur die Hälfte der Ausbildner im Skifahren und zwei Drittel im Snowboardfahren geben aber an, beim Unterrichten einen Helm zu tragen. Fazit: Rund ein Drittel empfiehlt das Helmtragen, befolgt aber diese Empfehlung selbst nicht. Von den Snowboardausbildnern empfehlen zudem 69 Prozent das Tragen eines Handgelenkschutzes. Getragen wird er nur von einem Viertel.

Bei vielen anderen Sicherheitsmaßnahmen verhalten sich die Ausbildner meist vorbildlich. So wird regelmässig vor der ersten Abfahrt mit der Gruppe aufgewärmt (82 Prozent), über die Hälfte aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden über den Sinn von Schutzausrüstung informiert. Beim so genannten Freeriden wird die Lawinensituation gemeinsam analysiert (74 Prozent). Etwas weniger häufig werden die Bindungseinstellung überprüft und Unfallmassnahmen behandelt. Selten wird nach einer längeren Pause aufgewärmt (nur 19 Prozent tun dies regelmässig). Die Kenntnisse der FIS-Regeln werden wenig überprüft. Über ein Viertel der Befragten tut dies nach eigenen Angaben «nie».

## Nur jeder Siebte trägt Helm

Neben den Leitenden wurden auch über 1000 Schneesportler zwischen 14 und 36 Jahren befragt, die keine Leitungsfunktion haben. 78 Prozent hatten in den letzten sieben Jahren einen Kurs oder ein Lager besucht, davon 42 Prozent ein von der Schule organisiertes Schneesportlager und 13 Prozent Unterricht in einer Schneesportschule. Die Resultate zeigen, dass beim Wissen und beim Verhalten zur Unfallprävention noch Verbesserungspotenzial liegt. Mangelhaft sind die Kenntnisse zum rechtlichen Status der FIS-Regeln, zum Überholen, zum Vortrittsrecht und zum Anhalten an unübersichtlichen Stellen auf der Piste. 77 Prozent der befragten Schneesportler schätzen den Helm als wichtig für die Sicherheit ein, aber nur jeder Siebte trägt ihn auch! Drei Viertel aller Snowboarder erachtet das Tragen eines Handgelenkschoners als wichtig. Erfreulicherweise wird ein solcher auch von jedem Zweiten getragen.

Beim Thema Aufwärmen klaffen Überzeugung und Praxis auseinander. 83 Prozent der Schneesportler meinen, dass man sich vor der ersten Abfahrt aufwärmen sollte, nur jeder Siebte tut es auch wirklich. Zwei Drittel aller Befragten wärmen sich überhaupt nie auf.

## Multiplikatoren der Sicherheit

Die Ausbildner sind wichtige Multiplikatoren. Immerhin drei Viertel der befragten jüngeren Schneesportler haben in den letzten Jahren eine Ausbildung oder ein Lager besucht und konnten damit im «fremd-organisierten» Sport erreicht und beeinflusst werden. Wer als Ausbildner das Helmtragen, das Aufwärmen vor der ersten Abfahrt und nach längeren Pausen sowie das Einhalten der Regeln konsequent vorlebt, tut schon sehr viel für die Sicherheitserziehung. Wenn in Kursen und Lagern die Präventionsmassnahmen durchgesetzt werden, gewöhnen sich die Jugendlichen an ein sicheres Verhalten. Die Chance ist gross, dass sie dieses Verhalten auch später beim «selbstorganisierten» Schneesport an den Tag legen. Wer das erreicht, hat seinen Erziehungsauftrag optimal erfüllt und kann stolz auf sich sein!

m



### Helmtragen

86 % der Ausbildner Ski empfehlen das Helmtragen

51 % der Ausbildner Ski tragen den Helm

92 % der Ausbildner Snowboard empfehlen das Helmtragen

64 % der Ausbildner Snowboard tragen den Helm

77 % der Schneesportler befürworten das Helmtragen

14 % der Schneesportler tragen den Helm

### Aufwärmen

82 % der Ausbildner machen mit der Gruppe ein Aufwärmen vor der ersten Abfahrt

15 % der Schneesportler wärmen sich vor der ersten Abfahrt auf

19 % der Ausbildner machen mit der Gruppe ein Aufwärmen nach längeren Pausen

*Die ausführlichen Resultate der bfu-Forschungsstudie Unfallprävention im Schneesport, Kenntnisse, Einstellungen und Verhalten der Schneesportler und Ausbildner, 2005, können abgerufen werden unter:  
[www.bfu.ch/forschung/ergebnisse/index.htm](http://www.bfu.ch/forschung/ergebnisse/index.htm)*