

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

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

**Band:** 12 (2010)

**Heft:** 5

**Rubrik:** Das gute Verhalten

#### **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:** 04.02.2026

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

# *Das gute Verhalten*

Einige Punkte sollte man vor und während eines Ausflugs auf Pisten, Parks und Hängen nicht vergessen. Im Überblick wichtige Tipps aus der bfu-Broschüre «Snow Safety – Leitfaden für die Sicherheit im Schneesport». Im Dezember 2010 erscheint die neue Version der Broschüre, die neu einen Praxisteil beinhaltet.

## Material-Reminder

- Vor dem Kauf eines neuen Schneesportgeräts die Testmöglichkeiten im Gelände nutzen. Vom Fachpersonal beraten lassen.
  - Material vor jeder Saison überprüfen lassen. Ältere Ausrüstungsteile, die den Sicherheitsanforderungen nicht mehr genügen, austauschen.
  - Schrauben bei Snowboardbindung nachziehen.
  - Skibindungen jährlich einstellen und auf einem Bindungseinstell-Prüfgerät kontrollieren lassen, Ist die bfu-Skivignette auf einem Ski aufgeklebt?
  - Die Skibremse (Stopper) muss auch mit Erhöhungen und Platten noch lang genug sein.
  - Skiboards haben keine Auslösebindungen und sind deshalb kein Ersatz für Kinderskis. Sie sollten nur ab einer Körpergrösse von 150 cm gefahren werden. Vorsicht bei hohen Geschwindigkeiten, kleinen Löchern, Schneehaufen usw.
  - Kleidung: zweckmässig, funktionell, wintertauglich, warm, wetterfest, bequem. Tragen Sie beim Snowboarden vor allem als Anfänger wasserundurchlässige Kleider, wenn möglich mit Knie- und Gesäßpolsterung.
  - Regelmässig Sehvermögen prüfen lassen und auch beim Schneesport die erforderliche Sehhilfe tragen.
  - Sonnenbrille mit ausreichendem Schutz vor UV-Strahlung tragen.

## Aufwärmen – Be ready

- Psychisch und physisch auf bevorstehende Abfahrt vorbereiten.
  - Auf Befinden (Hunger, Durst, Müdigkeit ...) achten.
  - Pistenwahl sowie Fahrtempo anpassen.
  - Jede Abfahrt bewusst angehen.
  - Vor der ersten Abfahrt nach längeren Pausen oder bei tiefen Temperaturen aufwärmen.
  - Sorgfältiges Einfahren auf der ersten Abfahrt.

## FIS- und SKUS-Regeln

- Die Einhaltung der Regeln ist wichtiger Beitrag zur Sicherheit auf Schneesportabfahrten.
  - Jeder Skifahrer und Snowboarder ist verpflichtet, die FIS-Regeln zu kennen und einzuhalten.
  - Schneesport-Lehrpersonen sollten Vorbild sein und sich an die Regeln halten – auch ausserhalb des Unterrichts – und sie nach Möglichkeit in den Unterricht einbauen.

Die Schweizerische Kommission für Unfallverhütung auf Schneesportabfahrten SKUS hat in Ergänzung zu den FIS-Regeln fünf spezielle Snowboard-Regeln aufgestellt. Zu finden sind FIS-Regeln und die SKUS-Leitlinien unter: [www.skus.ch](http://www.skus.ch)

## Markierungen/Signale



Pisten und Abfahrtsrouten werden durch die Angehörigen des Pisten- und Rettungsdienstes nach einheitlichen Kriterien markiert, signalisiert und insbesondere vor Lawinen- und Absturzgefahr gesichert. Aktuell sind 117 Wintersportgebiete mit dem Qualitäts- und Sicherheitslabel «Geprüfte Pisten» ausgezeichnet. Alle drei Jahre finden entsprechende Nachkontrollen statt. Über 80 Prozent der Pistenflächen der Schweiz genügen bereits den hohen Ansprüchen dieses offiziellen Qualitätsmerkmals von Seilbahnen Schweiz.

[www.seilbahnen.org](http://www.seilbahnen.org)

## **Benutzung von Transportanlagen**

Seilbahn/Sessellift

- Sicherheitsbügel bzw. die Türe schliessen. Ruhig sitzen bzw. stehen. Bei Stillstand ruhig bleiben und auf Anweisungen des Bahnpersonals warten. Unterwegs nie frühzeitig selbst ab- bzw. aussteigen!
  - Einstieg/Ausstieg: bei Anfängern 2 Personen, eine organisiert den Einstieg an der Talstation, die andere den Ausstieg an der Bergstation.
  - Beim Ein- und Ausstieg bei nicht auskuppelbaren Sesselliften in Absprache mit dem Bahnpersonal die Bahngeschwindigkeit herabsetzen lassen.
  - Kinder unter 125 cm Körpergrösse müssen durch eine erwachsene Person begleitet werden. Das ist für Schneesportschulen, insbesondere bei Kindergruppen, nicht immer einfach umsetzbar. Evtl. begleiten die Eltern die Kinder auf der Fahrt. Die Seilbahnhersteller bemühen sich, die Sicherheit bei Sesselliften mit Personensicherungssystemen zu verbessern, z.B. mit höhenverstellbaren Sicherheitsbügeln.

Schlepplift

- Mit Anfängern die Liftbenützung zuerst mit Übungsbügel oder Stöcken in flachem Gelände üben.
  - Bei der ersten Liftfahrt auf Stöcke verzichten, später in der Aussenhand tragen.
  - Zu zweit anstehen, Skis parallel zur Fahrspur, breiter Stand, nahe beim Partner. Anfänger bei ersten Fahrten mit stärkeren Begleitpersonen fahren lassen.
  - Während der Fahrt in Fahrtrichtung blicken, nicht auf dem Bügel sitzen, sondern ziehen lassen, Spur halten und nicht Slalom fahren.
  - Bei einem Sturz und beim Ausstieg die Fahrspur sofort verlassen.



## Verhalten in Park und Pipe

Bisher existieren keine Standards für den Bau und Betrieb von Parks. Oft werden hohe Anforderungen an die Benutzer gestellt. Eine sorgfältige Einführung und Schulung ist deshalb sehr wichtig.

**«Level of kickers/obstacles»** (Schwierigkeitsgrad der Schanzen/Hindernisse)

**Blau:** einfach mit Sprungdistanz von max. 5 m oder einfachen Hindernissen.

**Rot:** mittel mit Sprungdistanz von mind. 5 m oder mittelschweren Hindernissen.

**Schwarz:** schwierig mit Sprungdistanz von mind. 15 m oder schwierigen Hindernissen.

### SKUS-Regeln für Parks und Pipes

1. Fun Parks und Half Pipes nur nach Besichtigung benutzen.
2. Bei Sprüngen sicherstellen, dass der Landeraum frei ist.

## Kollisionsunfälle

Weitaus am häufigsten verletzen sich die Schneesportler bei einem Selbstunfall ohne Fremdeinwirkung. Kollisionen mit Verletzten stellen nur rund 7 % des Unfallgeschehens dar. Dieser Anteil hat sich in den letzten Jahren kaum verändert. Statistiken aus dem benachbarten Ausland stützen diese Feststellung. Die vorwiegend durch die Medien vermittelte Meinung, dass das Verhalten der Schneesportler rücksichtsloser geworden sei und der Anteil an Kollisionen markant zugenommen habe, wird mit den Resultaten der vorliegenden Auswertungen nicht gestützt. Ergänzende Informationen liefern das bfu-Positionspapier «Pistenpolizei im Schneesport» sowie das Dokument «Kollisionsunfälle im Schneesport». [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch) > Forschung > Forschungsergebnisse > Sport

## Lawinenkunde, Freeriden

### Risiko einschätzen, Verhalten optimieren

- Schlüsselstellen einzeln befahren und im Aufstieg Entlastungsabstände (ca. 10 Meter) einhalten.
- Steilstile Hangpartien vermeiden.
- Frische Trieb schneeeansammlungen kritisch beurteilen.
- Erwärmung im Lauf des Tages beachten.
- LVS auf einwandfreie Funktion hin prüfen und auf «Senden» einstellen.
- Nie alleine aufbrechen.
- Bei schlechter Sicht umkehren oder auf die Tour verzichten.
- Keinen Spuren folgen, die in unbekanntes Gelände führen.

### Informationen über die Lawinensituation

- Lawinenbulletin ([www.slf.ch](http://www.slf.ch), Telefon 187)
- Wetterbericht ([www.meteoschweiz.ch](http://www.meteoschweiz.ch), Telefon 162)
- Warnungen der Pisten- und Rettungsdienste
- Freeride Checkpoints

## Lehrlernmaterial

Die **bfu-Safety-Card** hilft beim Einstufen des Risikobereichs einer geplanten oder bereits laufenden Exkursion. [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)

**White risk** ist die erste interaktive Lernanwendung zum Thema Lawinenunfallprävention. Auf unterhaltsame Art wird hier solides Basiswissen über Lawinen-Unfallprävention vermittelt. Auch auf CD-ROM erhältlich.

**White risk mobile** ist die mobile Lawinenkunde für Unterwegs. Nebst dem Abrufen des aktuellen Lawinenbulletins, helfen verschiedenen Tools die Situation zu analysieren und unterstützen die Entscheidungsfindung. [www.whiterisk.ch](http://www.whiterisk.ch)

**Pistengeist:** Präventionskonzept für Schüler der 5. und 6. Primarklasse. Mittels DVD, Flyer, Charta und Arbeitsblättern werden die Kinder für ein risikoarmes Verhalten auf Schneesportpisten sowie das Beachten und Einhalten der FIS-Regeln sensibilisiert.

[www.bfu.ch/Pistengeist](http://www.bfu.ch/Pistengeist)

**Ta vie, ta planète:** Interaktives Konzept, das Kinder spielerisch für die Sicherheit auf den Pisten und den Respekt für die Umwelt sensibilisiert. [www.riderlicence.com](http://www.riderlicence.com)

## Verhalten bei Unfall

**Hilfeleistung bei Unfällen:** Bei Unfällen sind Sie verpflichtet zu helfen.

**Sichern Sie die Unfallstelle:** Bringen Sie Verletzte und Beteiligte aus der Gefahrenzone, markieren Sie die Unfallstelle durch Einstecken der gekreuzten Skis und positionieren Sie allenfalls Warnposten.

**Leisten Sie Erste Hilfe:** Erfassen Sie den Zustand des Verletzten, lagern Sie ihn richtig, beginnen Sie mit lebensrettenden Sofortmaßnahmen (CPR: Atemwege freimachen, beatmen, bei Kreislaufstillstand Herzmassage), versorgen Sie Wunden und schützen Sie den Verunfallten gegen Kälte.

**Alarmieren Sie den Rettungsdienst:** Melden Sie Ort und Zeit des Unfalls, die Anzahl Verletzte und die Art der Verletzung, über die örtliche Notfallnummer, über Telefon 112 (Europäische Notfallnummer) oder bei der nächsten Seilbahnstation. Halten Sie den Unfallhergang und die Personalien der Beteiligten und Zeugen fest.

## Tests

**Safety-Check als Kartenspiel:** Im Academy 4/2005 (Beilage Fachzeitschrift von SWISS SNOWSPORTS) finden Sie ein Kartenspiel «Safety-Check» mit je 8 Fragen zu Park & Pipe, Regeln und Prävention sowie 8 Jokerfragen. Es eignet sich für den Einsatz auf dem Sessellift oder bei schlechtem Wetter in der Unterkunft in einem Schneesportlager. Erhältlich auf:

[www.snowsports.ch](http://www.snowsports.ch) > Services > Publikationen

**Risikoanalyse:** Im Internet stellt die Suva einen Test zur Verfügung, um das persönliche Risiko im Schneesport bestimmen zu können. Anhand von Fragen lernen Sie Ihr Risikoverhalten kennen und schätzen sich selbst ein. [www.suva.ch/suvaliv](http://www.suva.ch/suvaliv)