

**Zeitschrift:** Schweizer Erziehungs-Rundschau : Organ für das öffentliche und private Bildungswesen der Schweiz = Revue suisse d'éducation : organe de l'enseignement et de l'éducation publics et privés en Suisse

**Herausgeber:** Verband Schweizerischer Privatschulen

**Band:** 44 (1971-1972)

**Heft:** 8

**Artikel:** Verhütung von Skiunfällen

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-851759>

#### **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:** 13.01.2026

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

# Verhütung von Skiunfällen

## Amerikanische Erfahrungen

Zurzeit wird damit gerechnet, daß im Durchschnitt in der Wintersaison 12 000 Skifahrer in den USA so schwer verletzt werden, daß sie ärztliche Hilfe aufsuchen müssen.

Skifahren in Amerika hat im letzten Jahrzehnt entscheidend an Beliebtheit gewonnen. In verschiedenen Teilen der Vereinigten Staaten sind Wintersportplätze und Skihütten entstanden. Extrazüge bringen in Schnezeiten Tausende aus den großen Städten zu den benachbarten Skigegenden, und wo Schnee mangelt, da wird von Ski-Enthusiasten künstlich Schnee auf die Hänge und Sprunghügel gebracht.

## Fünf Wege zur Verhütung von Skiunfällen

Mit der Zunahme des Skifahrens ist unweigerlich eine Zunahme von Skiunfällen verbunden, und diese in den möglichen Grenzen zu halten, ist die Aufgabe der Verhütungsbestrebungen. Mangel an Geschicklichkeit und ungeeigneter körperlicher Zustand werden als zwei Grundursachen von Skiunfällen betrachtet. Fünf Punkte werden von den hiesigen Sachverständigen auf Grund umfassender Erfahrungen als grundsätzlich wichtig zur Verhütung von Skiunfällen betrachtet. Es handelt sich um folgende Maßnahmen:

- Geeignetes Körpertraining vor Beginn der Skisaison
- Allmähliches In-Gang-Bringen und Lockerung aller Gelenke vor der Abfahrt
- Vermeidung von größeren Skifahrern in ermüdetem Zustand
- Verwendung der modernen Sicherheitsbindungen
- Richtiges Anpassen und Anbringen des Skigerätes

## Training vor der Skisaison

Es gilt heute als Axiom, daß ein Skifahrer am ehesten Unfälle vermeiden kann, wenn er sich allgemein in vorzüglichem Körperzustand befindet. Ein ermüdeter oder rasch ermüdender Körper, ein kranker oder geschwächter Mensch läuft

mehr Gefahr, einen Unfall zu erleiden als der gesunde, kräftige Skifahrer. So wird Skifreunden dringend geraten, nicht einfach mitten im Winter vom Schreibtisch oder der Fabrikbank, körperlich unvorbereitet, ins Skigelände zu fahren. Es sollte vielmehr körperliches Training von mindestens zwei Monaten vorausgehen, durch Leibesübungen und andere sportliche Betätigung. Wer keine andere Gelegenheit hat, der kann allein schon durch ausgedehnte Spaziergänge und durch methodisches Stiegensteigen sich auf die kommende Skitätigkeit vorbereiten.

Solches Training vor der Skisaison kommt in weniger Unfällen zur Geltung. Professor Dr. Hans Kraus gab als Leiter der Abteilung für Physikalische Medizin an der New York University zwei Beispiele für die Wichtigkeit solchen Vor-Trainings. Ein Wetchester Skiklub unterzog seine Mitglieder elf Jahre lang einem jährlichen Vortraining vor der Skisaison. Während der ganzen Zeit ereigneten sich dort (mildes Gelände) keine Knochenbrüche und nur zwei leichte Verstauchungen. Als dieses Vortraining aufgegeben wurde, ereigneten sich drei Knochenbrüche bei Mitgliedern allein während der ersten Skisaison.

In der North Country School in Lake Placid, New York (eine Hauptskigegend des Landes), nahmen 50 Kinder zwischen 8 und 14 Jahren am Skifahren teil. Insgesamt handelte es sich um 5000 Skistunden. Es ereigneten sich in diesen Kursen sieben Knochenbrüche und fünf Verrenkungen. Es wurde nun ein Vortrainingsprogramm eingeführt (pre-ski-conditioning program). Während der ersten 5000 Skistunden ereignete sich nicht ein einziger Unfall. Aber zwei Jungen, die an den Vortrainingskursen nicht teilgenommen hatten, erlitten Knochenbrüche beim Skikurs.

Es ist eine allgemeine Beobachtung, daß sich in Skischulen und bei sachverständig geleiteten Skikursen wenig Unfälle ereignen.

## Vermeidung langer Abfahrten in ermüdetem Zustand

Ein überlegter Skifahrer wird die große Abfahrt nicht unternehmen, ehe er seinen ganzen Körper durch Bewegung und Lockerung aller Gelenke («warm-up») darauf eingestellt hat. Er wird vorher durch Bergaufsteigen oder kurze Abfahrten seinen Körper auf die nötige Tourenzahl bringen.

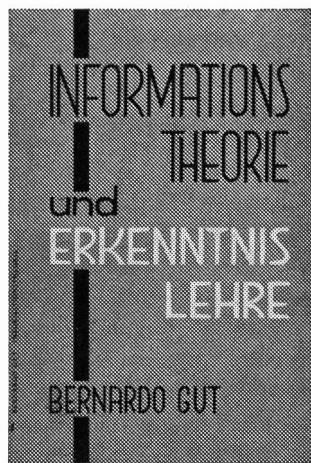
Skiverletzungen ereignen sich erfahrungsgemäß am häufigsten in den Abendstunden. Um diese Zeit sind die Skifahrer ermüdet, der Muskeltonus ist herabgesetzt, und die Knochen sind dadurch weniger geschützt. Die Reaktionszeit des Fahrers ist verlangsamt.

Den Ski-Lifts, die den Fahrer rasch und bequem in die Höhe bringen, wird eine indirekte Schuld an diesen Abendverletzungen zugeschoben. Mancher Skifahrer wurde durch die Bequemlichkeit des Aufwärts-Transports im Skilift veranlaßt, nach langem, ermüdendem Tag-Skilauft noch eine letzte abendliche Abfahrt zu unternehmen. Hätte er statt dessen den Berg zu Fuß ersteigen müssen, so wäre er zweifelgehalten worden und hätte die in los durch seine Ermüdung davon ab seinem Zustand gefährliche Abfahrt vermieden.

## Sicherheits-Bindungen

Die selbsttätig bei übermäßiger Anspannung sich lösenden Sicherheits-Bindungen gelten in Amerika für den Skifahrer als absolute Notwendigkeit. Es wird geschätzt, daß durch ihre Einführung die Unfallsgefährdung der unteren Gliedmaßen um mehr als die Hälfte abgenommen hat. In Stowe, Vermont, einem sehr populären Skiorf, benützten vor einer Reihe von Jahren etwa 48 % der Skifahrer «non-release»-Bindungen. In dieser Gruppe ereigneten sich aber 66 % sämtlicher Unfälle.

Auf jeden Fall ist es notwendig, daß Bindungen, Skis usw. sorgfältig angepaßt und gewissenhaft angebracht werden. Die darauf vor der

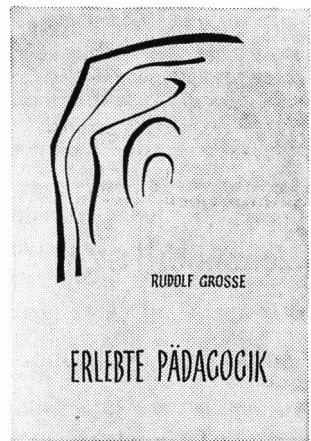


**BERNARDO GUT**  
**Informationstheorie**  
**und Erkenntnislehre**

Erkenntnistheoretische Studien an Begriffs- bildungen der Informationstheorie  
Herausgegeben von der Naturwissenschaftlichen Sektion am Goetheanum

Aus dem Inhalt: Die elementaren Begriffe der Informationstheorie und das kybernetische Modell des Erkennens – Der «externe Beobachter» in erkenntnistheoretischer Sicht – Die Begriffsbildungen der Semiotik: Die Semiotik nach C. Morris, Objektsprache, Metasprache und Erkenntnis, Der Begriff «Information» – Der Modellbegriff: Modelle in der mathematischen Logik, Das kybernetische Modell des Denkens, Modelle in der Biologie.

104 Seiten, kart. Fr. 17.50/DM 16.—



**RUDOLF GROSSE**  
**Erlebte Pädagogik**

Schicksal und Geistesweg  
Herausgegeben von der Pädagogischen Sektion der Freien Hochschule für Geisteswissenschaft Goetheanum

Aus dem Inhalt: Am Gymnasium – Die Freie Waldorfschule in Stuttgart – Unterrichtsgestaltung und Lehrerpersönlichkeiten – Die Rudolf Steiner-Schule in Basel – Der Lehrer ein Künstler und die Pädagogik eine Kunst – Das Lehrerkollegium – eine erzieherische Gemeinschaft.

Lwd. Fr. 27.50/DM 25.—

304 Seiten, zahlreiche Abbildungen

GEORG HARTMANN

**Erziehung aus Menschenerkenntnis**

Vom pädagogischen Impuls der Anthroposophie Rudolf Steiners.

Aus dem Inhalt: Charakteristik der Gegenwart – Besondere Zeiten haben ihre besonderen Aufgaben – Von der Dreigliederung des menschlichen Organismus – Der Mensch als Sinneswesen – Seelenwesen – Geistwesen – Von den Entwicklungsstufen des Kindes – Vom Lehrplan – Von der Weltanschauung des Lehrers – Von der freien Schule im freien Geistesleben – Von Rudolf Steiner, dem Lehrer und Erzieher.

2. veränderte Auflage.

128 Seiten, mit zahlreichen Abbildungen kart. Fr./DM 10.50

**Philosophisch-Anthroposophischer Verlag, Dornach/Schweiz**

**Schulgemeinde Adliswil**

Auf Beginn des Schuljahres 1972/73 (18. April 1972) sind folgende Lehrstellen neu zu besetzen:

**mehrere Lehrstellen an der Real- und Oberschule**

**mehrere Lehrstellen an der Unter- und Mittelstufe der Primarschule**

**eine Lehrstelle an der Sonderklasse D**  
(für Kinder- mit Schul- u. Verhaltensschwierigkeiten).

Die Besoldung entspricht den kantonalen Höchstansätzen. Auswärtige Dienstjahre werden angerechnet. Die Lehrkräfte sind bei der kantonalen Beamtenversicherungskasse und der Pensionskasse der Gemeinde Adliswil versichert.

Interessierte Lehrkräfte werden gebeten, ihre Anmeldung mit den üblichen Unterlagen an das Schulsekretariat, 8134 Adliswil, einzureichen, wo weitere Auskünfte gerne erteilt werden (Telefon 01 91 30 74, M. Hauser).

Über die Anstellung von Bewerbern ohne kantonalzürcherisches Wahlfähigkeitzeugnis entscheidet die Erziehungsdirektion.  
Schulpflege Adliswil

An der Primarschule **Bottmingen BL** ist auf den 17. April 1972 eine

**Lehrstelle an der Oberstufe**

zu besetzen.

Die Oberstufe (6. bis 8. Schuljahr) wird als Sekundarschule mit obligatorischem Französisch- und Handarbeitsunterricht in Metall- und Holzbearbeitung geführt.

Besoldung nach kantonalem Besoldungsgesetz zuzüglich Orts-, Familien- und Kinder- sowie Teuerungszulagen. Auswärtige Dienstjahre nach dem 22. Altersjahr werden angerechnet.

Unsere Schule wird ab Frühjahr 1972 einen Bestand von 17 Klassen aufweisen, alle mit nur einem Schülerjahrgang.

Die Gemeinde ist Bewerbern bei der Beschaffung einer Wohnung behilflich. Schicken Sie bitte Ihre Bewerbung mit den üblichen Unterlagen bis zum 12. November 1971 an den Präsidenten der Schulpflege 4103 Bottmingen.

Nähere Auskunft über Telefon 061 47 48 19 oder über 061 47 20 76 (Rektorat).  
Schulpflege Bottmingen

# Flims

Möchten Sie in einem bekannten Kurort des Bündnerlandes an einer Internatsschule für Knaben unterrichten?

Das **Alpine Progymnasium in Flims** sucht auf Frühjahr 1972 zur Ergänzung seines Lehrerteams einen jüngeren

## Sekundarlehrer

mathematisch-naturwissenschaftlicher Richtung

oder

## Primarlehrer

mit Flair für die mathem.-naturwissenschaftl. Fächer

Geregelter Arbeits- und Freizeit; Ferien wie öffentliche Schulen. Vielseitige Sommer- und Wintersportmöglichkeiten. Guter Lohn und Personalversicherung. Ledigen Bewerbern steht nebst freier Kost ein komfortables, sonniges Zimmer zur Verfügung.

Nähere Auskunft erteilt gerne  
Alpines Progymnasium, 7018 Flims-Waldhaus  
Telefon 081 39 12 08

## Schulgemeinde Zuzwil SG

Wir sind eine mittelgroße Landgemeinde – 7 Kilometer von der Stadt Wil entfernt, die einen Autobahn-Anschluß besitzt.

Wir suchen auf Beginn des Schuljahres 1972/73 (April) einen qualifizierten

## Primarlehrer 5./6. Klasse

in fortschrittlichen, aufgeschlossenen Schulbetrieb. Folgende Angaben sind für Sie bestimmt interessant:

- Wir können Ihnen ausgesprochen günstig eine geräumige, schöne 4½-Zimmer- oder eine kleinere Wohnung offerieren.
- Zum Primarschulhaus wird im nächsten Frühling ein zusätzliches Schulhaus neu erstellt. Wenn Sie also Interesse an Baufragen haben, so können Sie an der Realisierung aktiv mitarbeiten.
- Die allgemeinen Anstellungsbedingungen sind überdurchschnittlich.

Guter Zusammenarbeit und einer angenehmen Arbeitsatmosphäre messen wir große Bedeutung zu.

Für alle Auskünfte steht Ihnen Herr Dölf Maurer, Schulspräsident, gerne zur Verfügung.  
Tel. 073 50 11 11 tagsüber oder 073 28 12 37 abends.

## Schulgemeinde Sins

Sins im Freiamt (sehr nahe bei Zug, Luzern, Zürich), prächtige Wohnlage, mit Sekundar- und Bezirksschule, idealen Schulverhältnissen, Ortszulagen. Wir suchen auf Frühjahr 1972 Lehrer/Lehrerin für die

# Förderschule

Lehrkräfte, die gleichzeitig den berufsbegleitenden Kurs besuchen, sind ebenfalls sehr willkommen.

Im weiteren sind folgende Stellen zu besetzen:

### Primarschule Oberstufe

Je eine Lehrkraft für das neue Oberstufenschulhaus Sins und Schulhaus Alikon. (In Alikon steht ein größeres heimeliges Bauernhaus mit großem Umschwung zur Verfügung, gut eingerichtet, günstig).

### Primarschule Unterstufe (oder Mittelstufe) 1–2 Lehrkräfte.

Gerne erwarten wir Ihre Anmeldung (Hilfsschule ist besonders wichtig).

**Gemeindeschulpflege 5643 Sins**, Telefon 042 66 16 72 (66 14 44) oder Rektorat 042 66 16 96.

## Gemeinde Reichenburg SZ

Wir suchen per sofort oder nach Übereinkunft

## Primarlehrer

oder

## Primarlehrerinnen

für Unterstufen.

Für Aushilfe oder Jahresstelle. Lohn nach kantonaler Besoldungsverordnung, nebst Orts- und Teuerungszulagen.

Anmeldungen mit den nötigen Unterlagen richten Sie bitte an

Schulpräsident J. Kistler-Kälin,  
zum Raben, 8864 Reichenburg SZ  
Telefon 055 7 71 20

Abfahrt verwendete Zeit und Mühe macht sich nachweisbar durch geringere Unfallgefährdung bezahlt.

### *Wer soll nicht Skifahren?*

Aerzte stehen dem Skisport im allgemeinen wohlwollend gegenüber, und zwar nicht nur bei Gesunden, sondern auch bei Patienten, deren Herz am Skifahren hängt. Die Medizin ist ja heute allgemein weit mehr darauf bedacht als früher, Kranke bald wieder ihrer gewohnten Lebensführung zuzuführen. Sie erwartet sich davon einen günstigen Einfluß auf viele Leiden, auch solche chronischer Art, und auf raschere Genesung.

Allerdings gibt es einige Kontraindikationen gegen Skifahren. Höheres Alter gehört keinesfalls dazu. Jeder Skifahrer weiß aus Erfahrung, daß manche betagten Skifahrer an Leistungsfähigkeit und Ausdauer viele jüngeren Fahrer übertreffen. Körperliche Leistungen hängen eben nicht vom physiologischen Alter ab, sondern vom funktionellen.

Dagegen ist Skifahren nicht geeignet für Patienten mit chronischen Gelenkleiden –, natürlich auch nicht für Patienten mit akuten Gelenkstörungen; aber bei diesen lassen die bestehenden Schmerzen das ohnehin nicht in Betracht kommen. Bei bestehender und gar vorgesetzter Schwangerschaft ist mit Skifahren ein besonderes Risiko verbunden.

Dürfen Patienten mit Störungen der Koronararterien, der Kranzgefäße des Herzens, Skifahren? Dieses heute höchst aktuelle Problem wird von verschiedenen Aerzten verschieden beantwortet. Manche Aerzte lehnen das generell ab, andere beurteilen es positiver. Im allgemeinen ist wohl heute die überwiegende ärztliche Ansicht, daß Patienten mit Koronarstörungen zwar skifahren können, daß sie aber nicht springen sollen.

Für viele Patienten mit erhöhtem Blutdruck erweist sich die mit dem Skifahren verbundene Entspannung und nicht übertriebene Anstrengung als günstig in ihrem Allgemeinbefinden.

### *Skistöcke und Skikleidung*

Amerikanische Aerzte, die viel mit Skiverletzungen zu tun haben, treten dafür ein, daß die Skistöcke generell weniger scharfe Spitzen haben sollten. Das würde manchen gefährlichen Unfall verhindern. Skikleidung und Skischuhe sind heute in einer Weise entwickelt, die einen vollkommenen und angenehmen Schutz gegen Unbilden der Witte rung mit sich bringt. Im allgemeinen sind in Skigegenden auch hinreichend Gelegenheiten zur rechtzeitigen Erwärmung gegeben, so daß Erfrierungen, wenigstens in den USA, im Zusammenhang mit Skifahren nicht häufig beobachtet werden.

Dr. W. Sch.

### **S C H U L F E R N S E H E N**

Vor-Ausstrahlung 8. Nov., 17.40. Sendzeiten 12. Nov. 10.15, 23. Nov. 9.15, 30. Nov., 9.15: *Peter Handke: Wie ein Hörspiel entsteht*. In der Produktion des Bayerischen Schulfernsehens wird am Beispiel von Handkes «Wind und Wellen» die Konzeption und Realisierung eines modernen Hörspiels dargestellt. Vom 10. Schuljahr an.

Vor-Ausstrahlung 15. Nov., 17.15. Sendzeiten 19. Nov., 10.15, 23./26. Nov., 10.15: *Friede durch Angst* (in Farbe). Eine Reportage des Oesterreichischen Fernsehens besucht die geheimen Kommandostellen der amerikanischen Luftverteidigungs Kräfte und folgt den Einsätzen der Bomberstaffeln rund um die Erde. Vom 10. Schuljahr an.

16./19./23./26. Nov., je 10.00: *Bildbetrachtung: Fritz Pauli, «Dämmerstunde»* (in Farbe). Dr. Robert Th. Stoll, Kon servator, Basel, bespricht in einer Kurz sendung das Bild, von dem Schwarzweiß Reproduktionen für die Hand des Schülers gratis beim Schweizer Schulfernsehen, Postfach, 8052 Zürich, erhältlich sind. Vom 7. Schuljahr an.

Vor-Ausstrahlung 22. Nov., 17.45. Sendzeiten 26. Nov., 9.15, 7. Dez., 9.15 und 10.15: *Das Lötschental* (in Farbe). In einer Uebernahme vom Tessiner Schul fernsehen führt Othmar Kämpfen die Zuschauer in die naturbedingten Lebensformen und in die Folklore der Bewohner dieses Walliser Tales ein. Vom 5. Schuljahr an.

Vor-Ausstrahlung 29. Nov., 17.45. Sendzeiten 30. Nov./7. Dez., je 10.00: *Leonardo da Vinci – ein Erfinder von heute* (Kurzsendung in Farbe). Die Produktion des Schweizer Fernsehens zeigt das Wirken des genialsten Wissenschafters und Ingenieurs der Renaissancezeit. Vom 7. Schuljahr an.

Vor-Ausstrahlung 29. Nov., 17.55. Sendzeiten 10./14./17. Dez., je 10.00: *Die*

*Glasfenster der Kirche zu Königsfelden* (Kurzsendung in Farbe). Roy Oppenheim zeigt die Bildsprache des Mittelalters am Beispiel der großartigen Glas malereien im ehemaligen Kloster Königsfelden/Windisch. Vom 7. Schuljahr an.

30. Nov., 10.15: *Das Kloster St. Johann in Müstair*. Der Text dieser Fernseh sendung über den Bau und die kunsthistorisch bedeutsamen Wandgemälde wird für die Bündner Schulen auf Romanisch/ Surmiranisch ausgestrahlt. Vom 6. Schuljahr an.

Vor-Ausstrahlung 6. Dez., 17.50. Sendzeiten: 10. Dez., 9.15 und 10.15, 14. Dez., 9.15: *Der Hafen von Basel*. Das Schweizer Fernsehen führt die Zuschauer durch die Hafen anlagen von Basel Stadt und Basel-Land und vermittelt Eindrücke des regen Warentransports, den die Rheinschiffahrt ermöglicht. Vom 5. Schuljahr an. Walter Walser

### **S C H U L F U N K**

1. Dat.: Vormittagssendung 10.20–10.50  
2. Dat.: Wiederholg. nachm. 14.30–15.00

2./10. Dez.: *Geld und Bank* (Kurz sendung 10.20–10.35/14.30–14.45). In einer Szene von Gino Tosin, Kaiseraugst, wird die Entwicklung des Bankwesens dargestellt, wobei Geldwechsel früher und heute, Geldverwaltung und -kredit im Mittelpunkt der Betrachtungen stehen. Vom 3. Schuljahr an.

2./10. Dez.: *Eine Legende vom St. Nikolaus* (10.35–10.50/14.45–15.00) wird in der musikalischen Sendung von Alex Eckert durch den Jugendchor und das Instrumentalensemble Reinach BL dargeboten. Vom 1. Schuljahr an.

3./17. Dez.: «*O Jubel, o Freud!*» Der Mädchenchor der Sekundarschule Arbon singt Weihnachtslieder. Leitung und Kommentar: Hugo Beerli, der mit der Sendung Anreiz zum Singen im Schul-, Familien- u. Freundeskreis geben möchte. Vom 5. Schuljahr an.

7./13. Dez.: *Nein, so geht das nicht!* (Wiederholung). Diese staatskundliche Hörfolge zum Thema «Gewaltentrennung» von James Meyer, Basel, zeigt, wie der Bürger unseres Staates vor Willkür geschützt ist. Vom 8. Schuljahr an und für Fortbildungs- und Berufsschulen.

9./15. Dez.: *Musik des ausgehenden Mittelalters* ertönt in ausgewählten Klangbeispielen, die von Silvia und Walter Frei gesungen und auf alten Instrumenten gespielt wird. Vom 6. Schulj. an.

14./22. Dez.: *Der Hirte Manuel* (Wiederholung). Das weihnächtliche Spiel von Dieter Heuler, Bern, handelt von einem Einbruch in eine Kirche in der Heiligen Nacht, mit dem Zweck, den Grundgedanken des Weihnachtsfestes neu zu beleben. Vom 5. Schuljahr an.

**DIDACTA HANNOVER 1972**  
11. Europäische Lehrmittelmesse  
vom 14. bis 18. März