

## Spass im Schnee

Egal ob Skifahren oder Schlittenfahren. Im Schnee auf Kufen zu gleiten bereitet sowohl Gross als Klein Freude. Bei Ausflügen in den Schnee erreichen Sie unter Umständen beachtliche Geschwindigkeiten. Ein Hindernis kommt dann äusserst un-gelegen und kann in einem schlimmen Unfall enden. Damit es erst gar nicht passiert, heisst das für Sie, gut vorbereitet und gut ausgerüstet zu sein.

### Skitour oder Schlittenfahrt

Also ab auf die Piste oder Schlittenbahn! Gute Vorbereitung beginnt schon bei der körperlichen Kondition. Untrainiert und unaufgewärmt in den Wintersport sollten Sie also vergessen. Haben Sie sich auf Vordermann gebracht, geht es an die Kontrolle Ihrer Ausrüstung. Hier heisst es Sicherheit vor modischem Statement. Sie sollten sich auch über die Wetter- und Schneebedingungen Ihrer Destination informieren, um keine ungewollten Überraschungen zu erleben.

### Wussten Sie, dass

- rund 80 Prozent der Verletzungen beim Wintersport auf den klassischen Skilauf zurückgehen?
- in der Wintersaison 2009/10 sich rund 57.000 Skifahrer und Snowboarder auf Österreichs Pisten verletzt?
- an 1. Stelle der klassischen Skifahrerverletzung der Knochenbruch steht, gefolgt von Sehnen- und Muskelverletzungen?
- Bis zu 4000 Schlittenpartien pro Jahr im Krankenhaus enden?
- Stark frequentierte Wintersportgebiete jährlich bis zu 2500 Schlittenunfälle mit Kindern melden?

### Tipps Ski

- Beim Skifahren oder Schlittenfahren gilt generell: warme, feste und wasserdichte Ausrüstung, die nicht behindert oder die Bewegungsfreiheit einschränkt.
- Prüfen Sie Ihre Skiausrüstung bevor Sie auf die Piste gehen. Am besten greifen Sie hier auf ein Serviceangebot des Fachhandels zurück.
- Beim Kauf von Skiern sollten Sie sich im Fachhandel beraten lassen. Körpergrösse, Gewicht und Fahrkönnen sind Kriterien, die bei der Wahl der Skier berücksichtigt werden sollten.
- Achten Sie beim Kauf eines neuen Skihelms auf ein Siegel für erfolgreiche Tests nach Prüfnorm EN 1077. Die Prüfnorm besagt, dass der Skihelm nach einem standardisierten, kontrollierten Verfahren geprüft und nur bei erfolgreichem Bestehen der Tests entsprechend zertifiziert wurde.
- Achten Sie beim Skihelm auf die Passform, ein sehr wichtiges Kriterium für sorglosen Spass im Schnee.
- Bei der Wahl der Skibrille sollten Sie darauf achten, dass die Brille mit dem Helm "kompatibel" ist und das Band der Skibrille aussen am Brillenrahmen befestigt ist.
- Verhalten Sie sich auf der Piste angemessen und befolgen Sie die [10 Grundregeln der FIS](#)
- Das Unfallrisiko ist nachmittags um rund 50 Prozent höher als am Vormittag. Oftmals ist Müdigkeit der Grund. Legen Sie nach längeren Fahrten Erholungspausen ein. Ausserdem sind Pisten morgens weniger befahren und der Schnee griffiger.
- Verzichten Sie beim Skifahren auf Alkoholgenuss. Die Gefahr der Unterkühlung und von Unfällen steigt bei Alkoholgenuss.
- Fahren Sie vorausschauend. Bei schlechter Sicht oder auf vollen Pisten steigt die Gefahr einer Kollision.
- Denken Sie daran: Abseits der Piste, auf ungesichertem Gelände bestehen zusätzliche Gefahren, wie Lawinenabgänge. Hier gefährden Sie sowohl Ihr eigenes als auch das Leben anderer.

## Tipps Schlitten

- Kaufen Sie nur gut lenkbare Schlitten mit TÜV-Siegel oder dem GS-Zeichen. Vor Ihrer Schlittenpartie sollten Sie den Schlitten auf jeden Fall auf eventuelle Schäden überprüfen.
- Beim Schlittenfahren ist richtiges Schuhwerk sehr wichtig. Am besten eignen sich Stiefel mit einer griffigen Sohle oder Wanderschuhe.
- Achten Sie auf anliegende Kleidung, dicke Handschuhe, schweissaufsaugende Unterwäsche.
- Ein Skianzug eignet sich nicht nur zum Skilaufen, auch zum Schlittenfahren.
- Gamaschen verhindern wirksam das Eindringen von Schnee in die Schuhe.
- Bei Kindern achten Sie vor allem auf feste Skihandschuhe. Bei einem Sturz sind die Hände so bestmöglich geschützt.
- Vergessen Sie auf keinen Fall Ihre Skibrille. Sie wollen ja während der Fahrt auch noch etwas sehen.
- Sie haben eine Schlittenpartie bei Dämmerung oder in der Nacht geplant? Vergessen Sie nicht, eine Stirnlampe mitzunehmen.

**Nicht vergessen: Ein paar Aufwärm- und Dehnungsübungen können die Verletzungsgefahr senken.**

Quelle: Homepage der Basler Versicherung / Sicherheitswelt  
<http://www.basler.at/>