

## Sicherheitstipp

Januar 2014

### Angepasste Geschwindigkeit – auch beim Skifahren und Snowboarden

Rund 1,7 Millionen Schweizerinnen und Schweizer fahren Ski, 350 000 Snowboard. Jährlich verunfallen rund 66 000 von ihnen.

Neben Kopfverletzungen betrifft beim Skifahren der Hauptteil der Unfälle das Kniegelenk sowie Schulter und Oberarm, beim Snowboarden sind es zusätzlich Verletzungen an Unterarmen und Händen.

Sowohl Ski- als auch Snowboardfahrende verschulden zu 90 % ihre Unfälle selbst. Meist werden Geschwindigkeit und Fahrweise nicht dem Können und den Verhältnissen angepasst.

#### Tipps für sicheren Schneesport:

- Lassen Sie Ihr Material vor der Saison kontrollieren und die Skibindung einstellen respektive ziehen Sie die Bindungsschrauben nach.
- Tragen Sie einen gut sitzenden Schneesporthelm mit der Normbezeichnung EN 1077. Snowboardfahrende tragen zusätzlich einen Handgelenkschutz.
- Besuchen Sie einen Kurs – verbessern Sie Ihre Technik unter professioneller Anleitung.
- Befolgen Sie die FIS-Verhaltensregeln.
- Passen Sie Geschwindigkeit und Fahrweise Ihrem Können und den Pistenverhältnissen an.

Mehr Tipps zum Schneesport finden Sie auf [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)

bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung  
Hodlerstrasse 5a  
CH-3011 Bern  
Tel. +41 31 390 22 22  
Fax +41 31 390 22 30  
[info@bfu.ch](mailto:info@bfu.ch)  
[www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)