

Skifahren und Snowboarden

Mit Vergnügen auf der Piste

inkl. FIS-Verhaltensregeln
und SKUS-Richtlinien
für Skifahrer und Snowboarder



SKUS

 **bfu**

Ab auf die Bretter

Die Schweiz ist eine Wintersportnation: Über 2 Millionen Personen fahren Snowboard oder Ski. Das Thema Sicherheit sollte dabei nicht Schnee von gestern sein. Umso weniger, als jährlich 43 000 Skifahrer und 24 000 Snowboarder verunfallen, einige davon tödlich. Von den tödlich verlaufenden Unfällen ereignen sich drei Viertel abseits der gesicherten Schneesportabfahrten. Die folgenden Regeln, Tipps und Informationen tragen dazu bei, dass der Spass beim Schneesport nicht von der Piste abkommt.

Beliebter Sport – unbeliebte Unfälle

25 % aller Unfälle von Skifahrern betreffen das Kniegelenk. Es folgen Verletzungen an den Schultern (20 %), den Unterschenkeln und Füßen (15 %) und im Kopfbereich (15 %). Bei Snowboardfahrern stehen Unterarme und Hände mit 30 % an erster Stelle, gefolgt von Schultern (20 %) und Kopf (16 %). Die Folgen sind häufig schwer, ins-

besondere wenn hohe Geschwindigkeiten grosse Kräfte bewirken. Die oft erreichte Fahrgeschwindigkeit von 50 km/h wirkt bei einem Aufprall gleich wie ein Sturz aus 10 Metern Höhe. Wichtig zu wissen: Über 90 % der Unfälle sind selbst verschuldet. Darum können Sie selber viel zu ungetrübtem Fahrgeuss beitragen. Bereiten Sie sich und Ihre Ausrüstung auf die Saison vor und befolgen Sie die Regeln auf der Piste.



Richtig ausgerüstet

Ausgerüstet ins Vergnügen

Sicherer Schneesport beginnt bereits bei der Ausrüstung. Das sollten Sie beachten:

- Tragen Sie beim Ski- und Snowboardfahren immer einen Schneesportheilm und als Snowboardfahrer zusätzlich einen Handgelenkschutz.
 - Lassen Sie Ihr Material vor jeder Saison durch eine Fachperson überprüfen und ersetzen Sie ältere Ausrüstungsteile, die den Sicherheitsanforderungen nicht mehr genügen.
 - Ziehen Sie die Schrauben Ihrer Snowboardbindung nach.
 - Lassen Sie Ihre Skibindungen jährlich durch eine Fachperson einstellen und auf einem Bindungseinstell-Prüfgerät kontrollieren. Beachten Sie dabei, dass Sie Ihre Fahrdynamik angeben müssen und nicht Ihr Fahrkönnen. Verlangen Sie den ausgedruckten Beleg mit den Einstellwerten und vergleichen Sie ihn mit den gemachten
- Angaben. Kontrollieren Sie, dass die bfu-Skivignette auf einem Ski aufgeklebt ist. Die Liste der Sportgeschäfte mit bfu-Skivignette finden Sie auf www.bfu.ch.
- Kurzskis haben keine Auslösebindungen und sind deshalb kein Ersatz für Kinder- skis. 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 Einsteiger wasserundurchlässige Kleider, wenn möglich mit Knie- und Gesässpolsterung.
 - Lassen Sie regelmässig Ihr Sehvermögen prüfen und tragen Sie auch beim Schneesport die erforderliche Sehhilfe.
 - Tragen Sie eine Schnee- oder Sonnenbrille mit ausreichendem Schutz vor UV-Strahlung.

Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone. Sie gelangen direkt auf die Liste der Sportfachgeschäfte.



Tipps zum Schneesporthelm

Mit einem Helm sind Sie in bester Gesellschaft; bereits über 80 % aller Schneesportlerinnen und -sportler tragen einen. Mit gutem Grund: Schneesporthelme verhindern viele Kopfverletzungen, sie sind attraktiv, leicht, bequem und schränken weder Hörfähigkeit noch Sichtfeld stark ein. Achten Sie beim Kauf auf diese Punkte:

- Vermerk der europäischen Norm EN 1077
- Guter Sitz, auch mit Brille ohne Druckstellen bequem tragbar
- Persönlich anprobieren: Helm aufsetzen und Kinnband offen lassen, beim Hin- und Herschütteln darf der Helm nicht wackeln.
- Ersetzen Sie den Helm nach spätestens 5 Jahren, auch wenn keine defekten Stellen feststellbar sind.



Tipps zum Handgelenkschutz

- Tragen Sie beim Snowboardfahren, insbesondere als Einsteiger, immer Handschuhe mit integriertem Handgelenkschutz oder einen separaten Handgelenkschutz.
- Achten Sie darauf, dass der Handgelenkschutz das Handgelenk vor Überstreckung schützt und Stösse auf das Handgelenk und den Unterarm dämpft.
- Probieren Sie den Handgelenkschutz beim Kauf selber an. Er sollte bequem zu tragen sein und die Alltagsbewegungen (z. B. Jacke schliessen) nicht einschränken.

Tipp zum Rückenschutz

Mit einem Rückenschutz schützen Sie sich zusätzlich, vor allem beim Fahren in Snowparks oder abseits der Pisten. Dort ist das Risiko einer Landung auf den Rücken aus der Höhe deutlich grösser als beim freien Fahren auf der Piste.



Startklar

Fit in den Winter

Schneesport stellt hohe Anforderungen an die körperliche Verfassung. Vielen Wintersportlern fehlt es an Kraft, Ausdauer und Koordination, um den nicht alltäglichen Bewegungen standzuhalten. Senken Sie Ihr Unfallrisiko, indem Sie sich vor der Saison gut vorbereiten. Kräftigen Sie insbesondere die Rumpf- und Beinmuskulatur und trainieren Sie Ihr Gleichgewicht.

Vorbereitet und ausgebildet

Bereiten Sie sich auch unmittelbar vor der Abfahrt vor. Wärmen Sie sich auf; so aktivieren Sie den Kreislauf, erhöhen die Koordinationsfähigkeit und machen Muskeln und Gelenke geschmeidiger. Konzentrieren Sie sich auf die bevorstehende Abfahrt, denn viele Unfälle ereignen sich vor dem Mittag oder gegen Ende des Nachmittags, wenn die Konzentration nachlässt und die Müdigkeit zunimmt. Besuchen Sie einen Kurs in einer Schneeschule, wenn Sie Einsteiger sind oder neues Material gekauft haben.



SKUS-Richtlinien für Skifahrer und Snowboarder

Ausgabe 2012



Bitte beachten Sie diese Hinweise für vollen Fahrspass:

- Sie fahren auf eigenes Risiko.
- Benützen Sie die markierten und gesicherten Schneesportabfahrten.
- Das Gelände abseits markierter Schneesportabfahrten wird nicht gesichert.
- Schützen Sie sich und Ihre Kinder mit einem Helm.
- Achten Sie die Natur, schonen Sie Wald und Wild.

Den Regeln auf der Spur

Auf den folgenden Seiten finden Sie die FIS-Verhaltensregeln sowie die SKUS-Richtlinien für Skifahrer und Snowboarder. Diese gelten für alle Benutzerinnen und Benutzer von Schneesportabfahrten. Diese Regeln sind gemäss Gerichtspraxis verbindlich.

FIS-Verhaltensregeln für Skifahrer und Snowboarder

Der Internationale Skiverband FIS hat 10 Verhaltensregeln aufgestellt. Halten Sie diese ein und Sie leisten einen grossen Beitrag zur Sicherheit auf den Pisten.

Grundregel

1. Nehmen Sie Rücksicht auf andere. Gefährden und schädigen Sie niemanden.

Fahrregeln

2. Fahren Sie auf Sicht und passen Sie Ihre Fahrweise und Geschwindigkeit Ihrem Können und den Verhältnissen an.
3. Respektieren Sie die Fahrspur der vorderen Skifahrer und Snowboarder.
4. Überholen Sie mit genügend Abstand.
5. Vergewissern Sie sich vor dem Einfahren in eine Piste, vor dem Anfahren und vor Schwüngen hangaufwärts mit einem Blick nach oben und unten, dass Sie niemanden gefährden.

Anhalten / Aufstieg

6. Halten Sie nur am Pistenrand oder an übersichtlichen Stellen.
7. Steigen Sie nur am Pistenrand auf oder ab.

Signalisation

8. Beachten Sie die Markierungen und Signale.

Verhalten bei Unfällen

9. Leisten Sie Hilfe und alarmieren Sie den Rettungsdienst.
10. Geben Sie als Beteiligte oder Zeugen Ihre Personalien an.

Richtlinien in Snowparks

Auch bei atemberaubenden Runs springt die Sicherheit am besten mit:

1. Erst schauen, dann springen
2. Plane deinen Lauf
3. Geh es langsam an
4. Respekt verdient Respekt

Start small and work your way up.



Zusätzliche Richtlinien für Snowboarder

Sie fahren Snowboard? Dann beachten Sie diese zusätzlichen 3 Regeln:

1. Legen Sie das Snowboard immer mit der Bindungsseite nach unten in den Schnee.
2. Lösen Sie an Skiliften und auf Sesselbahnen das hintere Bein aus der Bindung.
3. Verbinden Sie bei Alpinbindungen das vordere Bein mit einem Fangriemen (leash) fest mit dem Snowboard.



Motorfahrzeuge

In Ausnahmefällen können Motorfahrzeuge auch während der Betriebszeiten zum Einsatz gelangen. Diese Fahrzeuge haben Vortritt. So vermeiden Sie unliebsame Zusammenstöße.

1. Halten Sie genügend Abstand:
 - vorne und hinten 15 m
 - seitlich 3 m
2. Hängen Sie sich nicht an.
3. Machen Sie sich bemerkbar, wenn Sie nicht ausweichen können.

Benützen der Bergbahnen

Die Bergbahn- und Pistenbetriebe sorgen für sicheren Winterspass. Durch korrektes Benützen der Anlagen leisten auch Sie einen wichtigen Beitrag zur Sicherheit:

- Befolgen Sie die Weisungen des Personals und beachten Sie die Signalisationen.
- Sesselbahn: Schliessen Sie die Sicherheitsbügel, sitzen Sie ruhig, steigen Sie nicht frühzeitig aus.
- Schlepplift: Bleiben Sie in der Spur, verlassen Sie diese bei Sturz und Ausstieg sofort. Steigen Sie ausschliesslich beim Abbügelplatz aus.



Markierungen und Signalisationen

Die Schweizer Pisten- und Rettungsdienste präparieren, kontrollieren, markieren und sichern über 7300 Kilometer Pisten. Damit Sie sich sicher in diesem Verkehrsraum bewegen können, müssen Sie die folgenden Markierungen und Signale beachten.

Auf markierten Schneesportabfahrten bewegen Sie sich weitgehend sicher, da diese vor Lawinen- und Absturzgefahr gesichert sind. Es werden Pisten und Abfahrtsrouten unterschieden.

Kontrollierte und präparierte Pisten

Pisten sind präpariert, kontrolliert und je nach Schwierigkeitsgrad markiert. Einzelne Abschnitte können mit «LANGSAM»-Bändern zu Langsamfahrzonen bestimmt werden



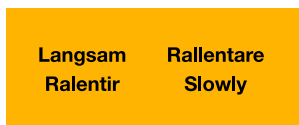
Blau: Schwierigkeitsgrad leicht



Rot: Schwierigkeitsgrad mittelschwer



Schwarz: Schwierigkeitsgrad schwer



Band für Langsamfahrzone

Unkontrollierte und unpräparierte Abfahrtsrouten

Abfahrtsrouten sind nicht präpariert, nicht kontrolliert, für geübte Benutzer bestimmt und gelb markiert.



Gelb: für geübte Schneesportler

Snowparks

Sonderanlagen wie Snowparks sind speziell gekennzeichnet. Die Parkelemente «small» sind ausschliesslich fahrbar und weisen eine geringe Absturzhöhe auf. Sie sind für Snowpark-Einsteiger am besten geeignet.

SNOWPARK

DE	FR	IT	EN
Wichtig: Lesen Sie die Anweisungen vor dem Sprung und beachten Sie die Anweisungen des Personals.	Important: Lire attentivement les instructions avant de sauter et respectez les consignes du personnel.	Importante: Leggere attentamente le istruzioni prima di saltare e rispettare le indicazioni del personale.	Important: Read the instructions carefully before you leap and respect the staff's instructions.
Bitte schau dir die Anweisungen an, bevor du springst.	Regarde attentif avant de sauter.	Controlla prima di saltare.	Look before you leap.
Bitte schau dir deinen Lauf an.	Planifie ton passage.	Planifica la discesa.	Make a plan.
Gehe langsam an.	Sois y gentilment.	Procedi con un passo per volta.	Easy style it.
Respekt verdient Respekt.	Le respect invite au respect.	Rispetto chiede rispetto.	Respect gets respect.

Start small and work your way up.



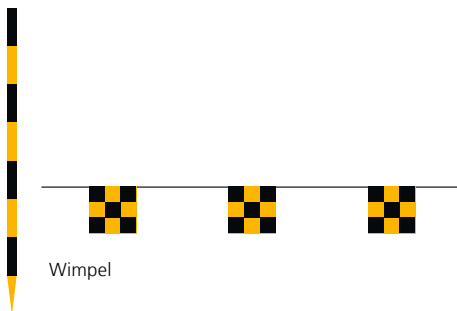
Gesperrte Pisten und Abfahrtsrouten

Ausserhalb der Bahnbetriebszeiten sowie nach erfolgter Schlusskontrolle sind Pisten und Abfahrten geschlossen und damit gesperrt. Die Sperrung von Pisten und Abfahrtsrouten (z. B. bei Lawinengefahr) wird signalisiert:

- auf den Orientierungstafeln mit roten Sperrtafeln oder mit roten Signallichtern,
- im Gelände mit Sperrtafeln und zusätzlich mit Absperreseilen und Wimpeln.



Fahrverbot: Gesperrte Abfahrten und Wege keinesfalls befahren!



Stange

Gefahrenstellen

Örtliche Gefahrenstellen auf Pisten werden signalisiert und notfalls mit Wimpeln und Stangen abgesperrt.



Kreuzung



Allgemeine Gefahr



Engpass

Freies Gelände – Off-piste

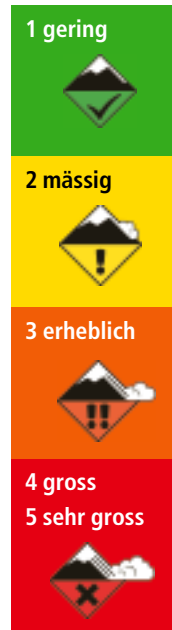
Viele Wintersportler suchen das Abenteuer neben der Piste und begeben sich damit in Gefahr, insbesondere in Lawinengefahr. Das Gelände abseits von Pisten und Abfahrtsrouten ist freies Gelände, das weder markiert noch vor alpinen Gefahren gesichert wird.



Ab hier beginnt das unkontrollierte Gelände. Diese Tafel wird nur dort aufgestellt, wo eine nicht markierte Abfahrtsmöglichkeit abzweigt, die besondere Gefahren birgt.

Lawinengefahrenskala

Die Lawinengefahr ausserhalb der gesicherten Abfahrten wird anhand einer fünf-stufigen Skala beurteilt.



Ab Gefahrenstufe 3 «erheblich» warnen Sie diese Tafel und die Lawinenwarnleuchte mit Blinklicht. Bleiben Sie auf den markierten und geöffneten Abfahrten.



Variantenfahren / Freeriden

Informieren Sie sich über die Verhältnisse

- Lawinenbulletin auf www.slf.ch und auf dem Smartphone mit der kostenlosen SLF App «White Risk»
- Wetterbericht (z. B. www.meteoschweiz.ch)
- Pisten- und Rettungsdienste
- Freeride Checkpoints

Beurteilen Sie die Lawinengefahr

Die Beurteilung der Lawinengefahr erfordert Ausbildung, grosse Umsicht und Erfahrung. Schönes Wetter und wenig Schnee schliessen Lawinengefahr nicht aus. Nehmen Sie ein schlechtes Gefühl ernst.

Verzichten Sie im Zweifelsfall.



Verhalten im freien Gelände

1. Beobachten und beurteilen Sie laufend die Schneebeschaffenheit, Schneeverfrachtungen, frische Schneebrettlawinen und Anrisszonen.
2. Tragen Sie ein Lawinenverschütteten-Suchgerät (LVS) am Körper und stellen Sie es auf «Senden»; kontrollieren Sie die Funktion; nehmen Sie Lawinenschaufel und Sonde mit. Weitere Notfallsysteme sind empfehlenswert, zum Beispiel ein Lawinenairbag.
3. Fahren Sie nur bei guter Sicht.
4. Durchfahren Sie Schlüsselstellen und extreme Steilhänge einzeln; legen Sie Fluchtwege fest.
5. Fahren Sie nie allein; beobachten Sie ständig die Kameraden und seien Sie reaktionsbereit.
6. Schnallen Sie auf Gletschern Snowboard und Skis wegen der Spaltengefahr nicht ab.

Respektieren Sie die Natur

Wald- und Wildschutzzonen

Die Natur bietet Ihnen Raum für traumhafte Erlebnisse. Begegnen Sie ihr mit dem nötigen Respekt. Beachten Sie die auf den Orientierungstafeln eingetragenen Wald- und Wildschutzzonen, die nicht befahren werden dürfen. Im Gelände werden sie mit nebenstehenden Signalen angezeigt.



Tafel

Bei Nichtbeachtung von Wald- und Wildschutzzonen kann Ihnen der Fahrausweis / das Schneesportabonnement entzogen und eine Busse auferlegt werden. Dieses Verhalten kann strafrechtlich verfolgt werden.



Wimpel



Hilfeleistung bei Unfällen

Bei Unfällen sind Sie verpflichtet zu helfen.

Absichern der Unfallstelle

Sichern Sie die Unfallstelle: Markieren Sie die Unfallstelle mit gekreuzten Skiern oder positionieren Sie allenfalls Warnposten.

Erste Hilfe

Leisten Sie Erste Hilfe: Erfassen Sie den Zustand des Verletzten, lagern Sie ihn richtig, versorgen Sie Wunden und schützen Sie ihn gegen Kälte.

Alarmierung des Rettungsdienstes

Alarmieren Sie den Rettungsdienst: Melden Sie Ort und Zeit des Unfalls, die Anzahl Verletzte und die Art der Verletzung direkt dem Rettungsdienst des Gebietes oder unter Tel. 112.

Feststellen des Tatbestandes

Halten Sie, insbesondere bei Kollisionsunfällen, den Unfallhergang und die Personalien aller Beteiligten fest sowie Ort, Zeit und Hergang des Unfalls, Gelände-, Schnee- und Sichtverhältnisse, Markierung und Signalisation.



Sicher leben: Ihre bfu.

Die bfu setzt sich im öffentlichen Auftrag für die Sicherheit ein. Als Schweizer Kompetenzzentrum für Unfallprävention forscht sie in den Bereichen Strassenverkehr, Sport sowie Haus und Freizeit und gibt ihr Wissen durch Beratungen, Ausbildungen und Kommunikation an Privatpersonen und Fachkreise weiter. Mehr über Unfallprävention auf www.bfu.ch.

Die Schweizerische Kommission für Unfallverhütung auf Schneesportabfahrten SKUS bezweckt die Unfallverhütung auf Schneesportabfahrten und Langlaufloipen. Die SKUS besteht aus Vertretern der wichtigsten im Schneesport aktiven Schweizer Organisationen. Die von ihr erlassenen Richtlinien werden von den Gerichten anerkannt und sind für Schneesportler verbindlich. www.skus.ch

Die SKUS-Richtlinien sind genehmigt und empfohlen von:

bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung; Bundesamt für Sport BASPO; Bundesamt für Verkehr BAV; Interkantonales Konkordat für Seilbahnen und Skilifte IKSS; Schweizer Unfallversicherung Suva; Seilbahnen Schweiz SBS; Swiss-Ski; SWISS SNOWSPORTS; Verband öffentlicher Verkehr VöV; WSL-Institut für Schnee- und Lawinenforschung SLF

© bfu Ausgabe 2012, Verwendung unter Quellenangabe erwünscht; gedruckt auf FSC-Papier
© SKUS 2012

Schweizerische Kommission für Unfallverhütung auf Schneesportabfahrten SKUS
c/o bfu, www.skus.ch

bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung, Postfach 8236, CH-3001 Bern
Tel. +41 31 390 22 22, Fax +41 31 390 22 30, info@bfu.ch, www.bfu.ch

Weitere Informationen

Wir empfehlen Ihnen ausserdem folgende Broschüren:

- 3.001 Schlitteln
- 3.009 Baden
- 3.010 Bergwandern
- 3.018 Radfahren
- 3.020 Mountainbiking
- 3.028 Lawinengefahr
- 3.086 Tauchen in den Ferien
- 3.121 E-Bikes

Diese Broschüren oder Publikationen zu anderen Themen können Sie kostenlos beziehen oder als PDF herunterladen:
www.bfu.ch.

