

# bfu-Sicherheitstipp

## «Skifahren und Snowboardfahren»

### Angepasste Geschwindigkeit – auch beim Skifahren und Snowboarden

Rund 2,5 Millionen in der Schweiz wohnhafte Personen fahren Ski, 350 000 Snowboard. Jährlich verunfallen rund 65 000 von ihnen.

Kopfverletzungen machen 16 % aller Verletzungen aus. Beim Skifahren sind vor allem das Kniegelenk mit 34 % sowie Schulter und Oberarme mit 16 % betroffen. Beim Snowboarden trifft es vor allem die Unterarme und Hände mit 31 %.

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

- Passen Sie die Geschwindigkeit und Fahrweise Ihrem Können wie auch den herrschenden Wetter- und Pistenverhältnissen an.
- Kontrollieren und pflegen Sie Ihre Ausrüstung regelmässig und lassen Sie jährlich Ihre Skibindung einstellen. Snowboarder ziehen die Bindungsschrauben nach.
- Tragen Sie einen gut sitzenden Schneesporthelm mit der Normbezeichnung EN 1077.
- Snowboarder tragen zusätzlich einen Handgelenkschutz.
- Besuchen Sie einen Kurs in einer Skischule: Verbessern Sie Ihre Technik unter Anleitung von Profis.
- Machen Sie Pausen. Trinken und essen Sie genug.
- Befolgen Sie die FIS-Verhaltensregeln.

Mehr Tipps zum Schneesport finden Sie auf [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch), Ratgeber Unfallverhütung, Sport & Bewegung

