

Wer nicht bremst, wird irgendwann gebremst

Die Schweiz ist eine Wintersportnation: Über 2 Millionen Personen fahren Ski. Jährlich verletzen sich dabei aber rund 51 000 Personen. Die meisten Verletzungen erleiden die Verunfallten am Kniegelenk, an den Unterschenkeln und im Kopfbereich. Über 90 % der Unfälle sind selbstverschuldet, nur rund

7 % sind die Folge von Kollisionen mit anderen Personen.

Was viele nicht wissen: Mit Ski und dem Snowboard ist man schneller unterwegs, als man denkt – die Fahrgeschwindigkeit beträgt schnell einmal 50 km/h. Ein Aufprall auf ein stehendes Hindernis ist bei diesem Tempo vergleichbar mit einem ein Sturz aus 10 Metern Höhe.

Die drei wichtigsten Tipps, damit Sie auf der Piste sicher unterwegs sind:

- Vor der Saison mit der Vorbereitung beginnen – körperlich und bezüglich Ausrüstung
- Gutsitzenden Schneesporthelm tragen
- Geschwindigkeit und Fahrweise den eigenen Fähigkeiten und den Pistenverhältnissen anpassen

Die bfu bietet ein neues Safetykit zum Thema «Skifahren/Snowboarden» an. Gratis zu bestellen resp. herunterzuladen ab ca. Mitte November sind die Einsatzmittel unter www.safetykit.bfu.ch.

