

## 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.

# Wer nicht bremst, wird irgendwann gebremst.

Fahren Sie so, wie es Ihre  
Fähigkeiten und die Pisten-  
verhältnisse zulassen.

# Sicher die Piste hinunter

Verschneite Gipfel, weisse Berghänge und strahlender Sonnenschein laden zum Wedeln, Carven und Boarden ein. Leider verunfallen immer noch zu viele Sportlerinnen und Sportler auf der Piste. Die meisten dieser Unfälle sind vermeidbar.

Jedes Jahr ereignen sich in den Schweizer Bergen rund 76 000 Ski- und Snowboardunfälle. Über 90 Prozent der Unfälle auf den Pisten sind selbstverursacht.

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 Sturz aus 10 Metern Höhe.

Beachten Sie die folgenden Tipps, damit Ihnen der Tag auf der Skipiste in bester Erinnerung bleibt:

## Angepasste Geschwindigkeit

Passen Sie Geschwindigkeit und Fahrweise den eigenen Fähigkeiten und den Pistenverhältnissen an – so verringern Sie Ihr Unfallrisiko massiv.

## Gut vorbereitet in die Skisaison

Bereits vor Saisonbeginn können Sie mit Gleichgewichts- und Krafttraining Ihre Rumpf- und Beinmuskulatur kräftigen und Ihre Stabilität verbessern. In einer Skischule lässt sich die eigene Fahrtechnik weiter verbessern.

## Gut ausgerüstet auf die Piste

Für die Ausrüstung gilt: Regelmässig alles kontrollieren, defekte Teile ersetzen und Skibindung jährlich durch einen Fachhändler prüfen und einstellen lassen. Die Bindungsschrauben des Snowboards können Sie problemlos selber anziehen.

Vor Verletzungen schützt ein gutsitzender Schneesporthelm mit der Normbezeichnung EN 1077. Beim Snowboarden empfiehlt sich speziell für Einsteiger zusätzlich ein Handgelenkschutz.

Wenn Sie eine Sonnen- oder Schneebrille mit ausreichendem Schutz vor UV-Strahlung verwenden, riskieren sie keine Augenschäden und haben stets klare Sicht. Wenn sie jetzt noch wetterfeste, warme und bequeme Kleidung anziehen, kann nichts mehr schiefgehen.

## Sicher durch den Tag

Auf der Piste und im Snowpark regeln die Verhaltensregeln des internationalen Skiverbands (FIS) und die Richtlinien der SKUS den Verkehr.

### Kleines Vergissmeinnicht: unser Skiband

Damit Sie beim Schneesport stets an Ihre Sicherheit denken, schenken wir Ihnen ein Skiband. Es wird Sie noch vor der ersten Abfahrt daran erinnern, auf sich und andere achtzugeben.

