

Skifahren und Snowboarden

Wie bei jeder anderen Sportart ist auch beim Schifahren und Snowboarden ein gewisses Unfallrisiko nicht zu vermeiden. Wenn man jedoch nicht über seine Verhältnisse fährt, die Pistenregeln beachtet und eine gut gewartete Schi- und Snowboardausrüstung hat, dann ist die Wahrscheinlichkeit, einen Unfall zu erleiden wesentlich geringer. Achtung, die meisten Unfälle passieren bereits am ersten Schitag. Nachstehend die wichtigsten Tipps für einen unfallfreien Schitag.

Bindung kontrollieren:

Vor dem ersten Pistenzauber die Sicherheitsbindung nur von einem Fachmann überprüfen und einstellen lassen.

Locker zur Fitness:

Zum Start der Wintersaison mit gemüthlichen Abfahrten beginnen.

Aufwärmübungen nicht vergessen und öfters Pausen machen. Ermüdungsanzeichen ernst nehmen. Besser etwas früher den Schitag beenden als die Liftkarte um jeden Preis auszunützen.

Grips statt Gips:

Pistenbenützer mit Köpfchen fahren kontrolliert, passen ihre Fahrlinien und die Geschwindigkeit dem Gelände, den Schnee- verhältnissen sowie der Wetterlage an. Ausreichender Abstand zu anderen Schifahrern oder Snowboardern kann Kollisionen verhindern. Anhalten nur am Pistenrand und an übersichtlichen Stellen. Vorsicht beim Queren und Einfahren in die Piste. Und noch etwas – ohne Alkohol fährt´s sich besser.

Hinweistafeln beachten:

Pistenkennzeichnungen, Warnschilder und Sperrtafeln sind ein wichtiges Sicherheits- service. Fahren Sie daher nie in gesperrte Hänge ein, denn Lawinengefahr ist Lebens- gefahr. Dies gilt auch für das Befahren von Tiefschneehängen – ohne alpinistische Kenntnisse oder erfahrene Begleitung hat man dort nichts verloren.

(Tipps zur Verfügung gestellt vom Kärntner Zivilschutzverband)

