



Fotos: Mario Curti, Marc Weiler, Marcel Giger

Sicherheit ist in allen Schneesportarten immens wichtig.



Inhaltsverzeichnis

Seite

| | |
|-------------------------------|---|
| Vorwort (Riet R. Campell) | 1 |
| Einleitung (Edith Müller) | 1 |
| Sicheres Kicker-Springen | 2 |
| Safety-Check | 2 |
| Auswertung Safety-Check | 8 |
| Online Snow-Safety-Lexikon | 8 |
| Partner im Bereich Sicherheit | 8 |
| Impressum | 8 |

Sicher Lernen! Sicher Lehren!

Bist du sicher? Sicherheit unterrichten

Vorwort

von Riet R. Campell, Direktor SSSA

Für unsere Gäste besteht der Hauptgrund für den Besuch einer Ski- und Snowboardschule darin, ihre Schneesportferien unfallfrei zu verbringen. Gemäss Statistiken der bfu ereignen sich beim Ski- und Snowboardfahren nach dem Fussball die meisten Unfälle. Als Ausbildungs- und Gästebetreuungsinstitution sind wir und unsere Partner verpflichtet, einen möglichst sicheren Unterricht anzubieten. In den Wintersaisons 2004/05 und 2005/06 wird in den Fortbildungskursen die Sicherheit im Schneesport ins Zentrum gestellt. Bereits heute unterrichten sehr viele Lehrer mit Helm, Rückenprotektoren und Gelenkschützen und tragen damit die Botschaft eines sicheren Schneesporttreibens zu unseren Gästen. Mit den zwei Academies (Nr. 1 und die vorliegende Nr. 5) zum Thema Sicher Lernen! Sicher Lehren! wurde ebenfalls ein guter Beitrag geleistet. Wir hoffen, durch diese Weiterbildung aller Schneesportlehrer die Zahl der Unfälle zu verringern.

Einleitung

von Edith Müller, Projektleiterin Schneesport SUVA

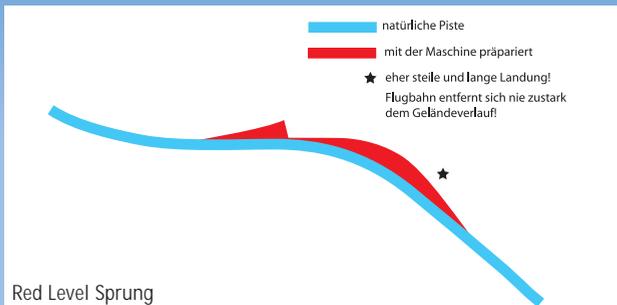
Das Image des Schneesports bezüglich Sicherheit wird immer schlechter, in den Medien häufen sich Meldungen über sehr schwere oder gar tödliche Unfälle.

Die Angst vor Kollisionen ist verbreitet. Man fürchtet den Schneesportler neben sich und hat vollstes Vertrauen in die eigenen Fahrkünste. Die Realität sieht aber anders aus: Die häufigste Unfallursache ist die Fehleinschätzung der Bedingungen und des eigenen Könnens; der selbstverschuldete Einzelsturz ist der häufigste Unfallhergang.

Diese Tatsachen bilden die Basis der Sicherheitslektionen von Suvaliv. Zusammen mit SWISS SNOWSPORTS führt Suvaliv in verschiedenen Regionen Sicherheitslektionen durch und gibt Tipps zu den Themen Material, warm-up, Einfahren und Fahrtechnik. Während des Fahrunterrichts steht das Thema Differenzieren im Vordergrund. Verschiedene Tempi, unterschiedliches Gelände etc. sollen dazu beitragen, dass die Teilnehmenden lernen, die Bedingungen und ihr eigenes Können besser einzuschätzen.

In einem zweiten Schritt sollen die Präventionslektionen von den Schweizer Ski- und Snowboardschulen offiziell ins Programm aufgenommen werden. So hoffen wir, dass diese Kurse den Schulen zusätzliche Lektionen bringen werden und dass wir damit gemeinsam einen Beitrag zur Unfallverhütung leisten können.

Sicheres Kicker-Springen



ERWERBEN UND FESTIGEN

Aufwärmen

- Wärme deine Muskulatur sehr gut auf.
- Versuche mehrmals aus dem Stand mit den Ski oder dem Snowboard abzuspringen und lande dann leise, aber bestimmt (mit Knien und Fussgelenken abfedern).

Allgemeine Sicherheitshinweise

Um Kicker-Springen mit grösstmöglicher Sicherheit zu unterrichten (oder einzuführen), musst du dich an ein paar Grundregeln halten:

- Mit gut aufgewärmten Muskeln und einem wachen Geist verletzt man sich weniger!
- Eine gute Besichtigung ist das A und O, um böse Überraschungen zu vermeiden. Achte auf:
Art und Grösse des Sprunges, Unebenheiten und Neigung des Schanzentisches, Länge des Flats, Länge und Steilheit der Landung, nötige Anfahrtsgeschwindigkeit, Schneebeschaffenheit, spezielle Begebenheiten.
- Ist die Landung frei («Spotter» auf dem Sprung)?
- Informiere dich über die Regeln des Snowparks!
- Trägst du deine Schutzausrüstung: Helm, Rückenschutz und Crashpants?
- Versuche deine Fähigkeiten realistisch einzuschätzen und steigere dich langsam. Beginne mit leichten und kleinen Sprüngen, denn es gibt immer einen nächsten Tag, um noch weiter und höher zu springen!

Einfahren

Aktiver Ollie



1. Übe die Olliebewegung mit Hilfe der Stöcke ein paar Mal aus dem Stand. Versuche den Flex der Ski auszunutzen!



1. Übe die Olliebewegung im Stand. Versuche den Flex des Boards gut auszunutzen und versichere dich, dass du wieder flach auf dem Brett landest.



2. Versuche dasselbe in langsamer Fahrt. Du kannst auch kleine Unebenheiten (Buckel) ausnutzen!



3. Überspringe ohne Hilfe der Stöcke ein kleines Hindernis (z.B. Seil). Versuche die Höhe des Hindernisses langsam zu steigern!



1. Überspringe kleine Hindernisse (z. B. Schneeball) und versuche dabei, die Höhe der Hindernisse langsam zu steigern.

Passiver Ollie in den Buckeln (Schanzensimulation: Absprung – Flug – Landung)



1. Traversiere mit kontrollierter Geschwindigkeit eine Buckelpiste, lass dich ohne Streckbewegung abheben und lande hinter dem nächsten Buckel («Kicker»-Technik). Vergiss die Olliebewegung nicht, dein Körper und deine Ski bilden immer ein verkehrtes «T». Steigere die Geschwindigkeit und versuche, zwei Buckel zu überspringen.



1. Suche dir kleine Buckel oder Wellen auf der Piste und versuche, flach auf dem Belag anzufahren und über eine kleine Olliebewegung abzuspringen.



2. Lasse dich in gebeugter Position («Monkey-Position») abheben. So kannst du dich auf die Grabs vorbereiten, die du später über einen Kicker «performst»!



2. Versuche nun dasselbe nochmals, wobei du nun zusätzlich schaust, dass du dich in der Luft so klein wie möglich machen kannst.

Safety-Check with SWISS SNOWSPORTS, SUVA, bfu

Bist du ein Park & Pipe-Freak ☺? Kennst du die Regeln im Schneesport ☺? Weisst du, wie du dich am sichersten auf den Pisten bewegen kannst ☺? Oder bist du einfach eine Spielernatur und punktest bei den Jokerfragen ☺?!

Wie viele Punkte kannst du beim Kartenspiel sammeln (1 Punkt pro vollständig beantwortete Frage)?

Die Karten kannst du auch ausschneiden und als Game mit deinen Schülern spielen. Ob du es als Frage-Antwort-Spiel oder als Quartett benutzt: dir sind keine Grenzen gesetzt! Die Punkte-Auswertung findest du auf Seite 8 dieser Academy.



Frage 1

Wer hat beim Drop In in die Halfpipe Vortritt?

Frage 2

Was machst du, bevor du einen Park das erste Mal benützt?



Frage 3

Wie verhältst du dich, wenn du entlang einer Halfpipe hochsteigst?

- A Ich gehe nahe am Coping, damit ich immer genau sehe, was in der Pipe passiert.
- B Ich habe immer genügend Abstand zur Pipe, damit ich mich und herauspringende Fahrer nicht gefährde.
- C Ich steige nie entlang einer Halfpipe hoch, weil es grundsätzlich verboten ist, sich da aufzuhalten.

Frage 4

Welche Verhaltenseigenschaften kennst du für die Benutzung einer Pipe (mindestens 4)?



Frage 5

Welche Sprungvariante wählst du zum Einspringen über eine dir unbekannte Sprunganlage?

Frage 6

Wie versicherst du dich, dass die Landezone hinter einem Sprung frei ist?



Frage 7

Worauf achtest du bei der Besichtigung eines Kickers (mindestens 3 Kriterien)?

Frage 8

Was passt alles zu einem sichern Einsteiger-Rail?

- A breit (doppelrohriges Rail oder Box)
- B schmal (einrohriges Rail)
- C mindestens 10m lang
- D kleine Rampe aus Schnee
- E verkleidet z.B. mit PVC (PVC darf nicht beschädigt sein, sonst besteht die Gefahr, dass man einhängt)
- F Kicker vor dem Rail
- G eher kurz



Frage 1

Dürfen noch nicht schulpflichtige Kinder den Sessellift allein benutzen?

Frage 2

Welches ist die häufigste Unfallursache beim Schneesport?

- A Fehleinschätzung des eigenen Könnens
- B Alkohol
- C Kollisionen
- D Mangelhaftes Material
- E Lawinen



Frage 5

Die Skibindung sollte jährlich vor Saisonbeginn beim Fachhandel überprüft und eingestellt werden.

Welche 5 Angaben werden dazu benötigt?

Frage 6

Bei welchen Verhältnissen bist du besonders vorsichtig beim Schanzenspringen (mindestens 2 Antworten)?



Frage 7

Eine Kollision auf der Piste mit 50 km/h entspricht einem Aufprall aus welcher Höhe?

- A 1,6 m
- B 6,3 m
- C 9,8 m

Frage 8

Worauf achtest du beim Kauf eines normgerechten Skihelms?

- A auf die Kennzeichnung EN 1077
- B auf die Kennzeichnung EN 1078

Antwort 7

(1 Punkt bei mindestens 3 richtigen Kriterien):

- Art des Kickers
- Ebenheit des Schanzentisches und Anfahrt
- Länge des Flats
- Beschaffenheit, Länge der Landezone
- nötige Anfahrtschwindigkeit

Antwort 8

(1 Punkt, wenn alle 4 richtigen Antworten gegeben wurden):

- A breit (doppelrohriges Rail oder Box)
- D kleine Rampe aus Schnee
- E verkleidet z.B. mit PVC (PVC darf nicht beschädigt sein, sonst besteht die Gefahr, dass man einhängt)
- G eher kurz

www.snowsports.ch

Antwort 5

Ich beginne mit einem einfachen Sprung (Safety-Sprung/Basic-Air).

Antwort 6

Ein «Spotter», der beim Sprung steht und die Landezone überblicken kann, gibt mir ein Zeichen, sobald diese frei ist.

www.snowsports.ch

Antwort 7

C 9,8 m

Antwort 8

A Auf die Kennzeichnung EN 1077 (EN 1077 = Europäische Norm für Skihelme, EN 1078 ist die Norm für Velo- und Inline-Helme)

Antwort 5

- Grösse
- Gewicht
- Alter
- Skifahrertyp (Fahrdynamik)
- Schuhsohlenlänge

Antwort 6

(1 Punkt bei mindestens 2 richtigen Antworten):

- bei schlechter Sicht
- bei starkem Wind
- bei hartem Schnee

www.snowsports.ch

Antwort 3

B Ich habe immer genügend Abstand zur Pipe, damit ich mich und herausspringende Fahrer nicht gefährde.

Antwort 4

- (1 Punkt bei mindestens 4 richtigen Antworten):
- Tragen von Schutzausrüstung (Helm, Rückenschutz)
 - vorgängige Besichtigung der Pipe
 - vor dem Losfahren/Drop In sich mit Handzeichen und Rufen verständigen
 - genügend Abstand zu den andern Benützern halten
 - nie überholen
 - nicht in der Pipe anhalten

www.snowsports.ch

Antwort 3

- (1 Punkt bei mindestens 3 richtigen Antworten):
- Helm und weitere Schutzausrüstung tragen
 - konditionelle Vorbereitung auf den Winter
 - auf Sicht fahren, Geschwindigkeit anpassen
 - gut angepasstes und eingestelltes Material verwenden
 - warm-up und sorgfältiges Einfahren vor der ersten Abfahrt und nach längeren Pausen
 - FIS- und SKUS-Regeln befolgen

Antwort 4

- (1 Punkt bei mindestens 3 richtigen Produkten):
- Ski-Ausstösebindung
 - Helm
 - Handgelenkschutz
 - Rückenschutz
 - Hüftschutz/Crashpants
 - Knieschutz

www.snowsports.ch

Antwort 1

Der der als erster die Hand gehoben hat. (In der Realität: man muss sich auch umblicken oder rufen, da es immer Fahrer gibt, die hinter oder vor einem stehen und einfach fahren.)

Antwort 2

Ich besichtige den Park vorher.

www.snowsports.ch

Antwort 1

Nein, sie müssen von einer erwachsenen Person begleitet werden.

Antwort 2

A Fehleinschätzung des eigenen Könnens

www.snowsports.ch



Frage 1

Was musst du beim Anhalten auf der Piste beachten?
Nenne mindestens 2 wichtige Punkte.

Frage 2

- Was sind gelbe Abfahrtsrouten?
A schlecht präparierte, schwierige Pisten
B markierte, gesicherte, aber nicht präparierte und kontrollierte Abfahrten
C ungesicherte Freeride-Gebiete



Frage 3

Welche Angaben machst du beim Alarmieren des Rettungsdienstes bei einem Unfall (mindestens 4)?

Frage 4

- Wer hat auf der Piste Vortritt?
A niemand
B der von rechts Kommende
C der Schnellere
D der Vorderer bzw. weiter unten Fahrende
E der Einheimische



Frage 5

Auf der Fahrt auf einer Piste bemerkst du eine Pistenbearbeitungsmaschine mit eingeschaltetem gelbem Gefahrenlicht. Wer hat Vortritt?

- A Du, weil du der schwächere Verkehrsteilnehmer bist.
B Die Pistenbearbeitungsmaschine hat immer Vortritt.

Frage 6

Stimmt es, dass Schneesportlern, welche Signale missachten, der Fahrausweis für Schlepplifte, Sessel- und Seilbahnen entzogen werden kann?



Frage 7

Sind die FIS-Verhaltensregeln für Skifahrer und Snowboarder verbindlich?

Frage 8

Du fährst in einen vor dir fahrenden Carver hinein, der seinen Schwung hangaufwärts zieht. Wer hat sich nicht richtig verhalten?
A Du, weil du die Fahrspur des vor dir Fahrenden nicht respektiert hast.
B Der Carver, weil er vor seinem Schwung hangaufwärts nicht nach oben geschaut hat.



Frage 1

Wie viele Personen arbeiten in den Wintersportgebieten der Schweiz im Pisten- und Rettungsdienst?

- A 1500 Personen
B 2500 Personen
C 4000 Personen

Frage 2

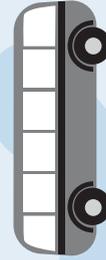
Wie viele Kilometer Pisten kontrollieren die Mitarbeiter des Pisten- und Rettungsdienstes in der Schweiz täglich?

- A 10 000 Kilometer
B 9 400 Kilometer
C 7 300 Kilometer



Frage 5

In welche Richtung fährt dieser Bus?



Frage 6

Zwei Schneesportlehrer sitzen in einer Bar und sprechen über ihre Gruppen. Da sagt der eine: «Wenn du mir jemanden aus deiner Gruppe überlässt sind unsere Gruppen gleich gross.» Darauf erwidert der andere: «Wenn du mir jemanden aus deiner Gruppe überlässt ist meine Gruppe doppelt so gross wie deine.»
Wie gross sind die beiden Gruppen?



Frage 7

Wo steht die meist frequentierte Seilbahn der Schweiz?

- A Zürich (Polybahn)
B Lugano
C Jungfrauregion

Frage 8

Wie hoch ist der höchste, ganz in der Schweiz gelegene Berg?

Antwort 7

Ja, gemäss gängiger Gerichtspraxis sind sie für alle Abfahrtsbenutzer verbindlich.

Antwort 8

(1 Punkt, wenn beide Antworten angegeben wurden)

Beide!

A Du, weil du die Fahrspur des vor dir Fahrenden nicht respektiert hast (HS-Regel 3).

B Der Carver, weil er vor seinem Schwung hangaufwärts nicht nach oben geschaut hat (HS-Regel 5).

www.snowsports.ch

Antwort 7

B Lugano

Antwort 8

Der Dom im Wallis mit 4545 m

www.snowsports.ch

Antwort 5

B Die Pistenbearbeitungsmaschine hat immer Vortritt.

Antwort 6

Ja

www.snowsports.ch

Antwort 5

Der Bus fährt nach links, da auf der Zeichnung keine Türen sind. Busse haben die Türen immer auf der Befahrerseite.

Antwort 6

Der eine hat eine 5er-Gruppe, der andere eine 7er-Gruppe.

www.snowsports.ch

Antwort 3

(1 Punkt bei mindestens 4 richtigen Angaben):

- Wer meldet?
- Was ist passiert?
- Wann ist es passiert?
- Wo ist es passiert?
- Wie viele Verletzte, Art der Verletzung?

Antwort 4

D der Vorderer bzw. weiter unten Fahrende

www.snowsports.ch

Antwort 3

C 67 % trugen einen Helm (bfu-Zählung)

Antwort 4

51 liegen in der Schweiz (Walliser Alpen 41, Berner Alpen 9, Bündner Alpen 1)

www.snowsports.ch

Antwort 1

(1 Punkt bei mindestens 2 richtigen Antworten):

- nur an übersichtlichen Stellen anhalten
- nie hinter Kuppen anhalten
- nur am Pistenrand anhalten
- nicht an engen Stellen anhalten

Antwort 2

B markierte, gesicherte, aber nicht präparierte und kontrollierte Abfahrten

www.snowsports.ch

Antwort 1

B 2500 Personen

Antwort 2

C 7300 Kilometer

www.snowsports.ch

Springen über einen Kicker

1. Deine ersten Sprünge sind dazu da, eine gute Stabilität in der Luft und bei der Landung zu finden (Safety-Sprung Basic Air).



Lass dich wie auf der Buckelpiste abheben und bleib immer zentral über den Ski (Olliebewegung, verkehrtes «T»)! Versuch die Landung gut abzufedern.



Versuche wie vorhin auf der Piste ganz flach auf dem Belag anzufahren und lass dich über eine ganz kleine Olliebewegung hinaustragen (Basic Air).



2. Fühlst du dich sicher über den Sprung, kannst du in einer gebeugten Stellung (Monkey-Position) anfahren, abspringen und versuchen, in der Luft klein zu bleiben. So fällt es dir später leichter zu graben, da du mit deinen Händen schon nahe der Ski bist. Erst kurz vor der Landung öffnest du dich, damit du weich abfedern kannst.



Wenn du dich sicher fühlst, kannst du einen einfachen Grab (z. B. Indy oder Mute) versuchen. Damit du leichter graben kannst, versuche, dich zuerst in der Luft so klein wie möglich zu machen, so bist du bereits mit deinen Händen sehr nahe beim Brett!



ANWENDEN UND VARIIEREN



Fotos: Mario Curti

Safety-Tipps

Die Kicker werden grösser (blue-red-black), was einem mehr Zeit für Grabs lässt. Es muss jedoch zu Beginn herausgefunden werden, wieviel Anlauf für den Sprung benötigt wird (zuschauen, wenn andere springen!). Eine Landung im Flachen (auf dem Flat oder bei einem zu weiten Sprung) kann sehr schmerzhaft sein.

- Vorgängige Besichtigung
- Zuerst mit einem einfachen Sprung (Safety-Sprung/Basic-Air) den Kicker kennen lernen

Grabs: wie erlerne ich sie am einfachsten?

Beginne mit einem einfachen Grab

☐ Safety, Phil, Cross ...

☐ Mute, Indy ...

1. Stell dir den Grab, den du springen möchtest, gedanklich vor. Du siehst dir selber in Gedanken zu, wie du in der Monkey-Position anfährst, abspringst, klein bleibst, deinen Grab einnimmst, ihn öffnest und sicher wieder landest.

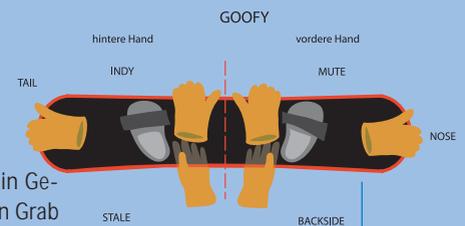
2. Übe den Grab zuerst im Trockenen

☐ z. B. auf Bank sitzend

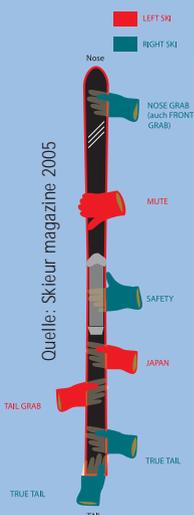
☐ z. B. auf einer Bank stehend.

Achtung: nicht Hand geht zu Ski/Snowboard, sondern die Beine und Hände nähern sich einander, ansonsten wird eine Rotation ausgelöst.

3. Vor dem Sprung konzentriert du dich noch einmal gut auf deinen Grab, fährst an und denkst erst wieder in der Luft an den Grab!



Quelle: SSSA, SLLM Snowboard, S.47



Quelle: Skieur magazine 2005

GESTALTEN UND ERGÄNZEN?

Style

Sitzt der Grab, kannst du beginnen, deinen Style zu kreieren! Style ist die individuelle Gestaltung des Grabs, die Ausstrahlung des gesamten Sprunges. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten zum Stylen: Ausstrecken des anderen Armes, Strecken von Beinen oder Füßen (Bonen), Verdrehen des Körpers (Tweaken) etc. Grundsätzlich kann gesagt werden, dass zuerst der Absprung, dann der Grab und zuletzt das Style-Element folgt.

Kreativität

Versuche selbst einen eigenen Grab oder einen eigenen Style zu entwickeln: Eigenkreationen machen Spass.

Wettkampf

Jeder kann die Sprünge des anderen bewerten:

- Wer macht den lustigsten Style?
- Welches war der stylischste Sprung?
- Wer konnte den Grab am längsten halten?

Don't forget the past!

- ☐ Versuche Old School Tricks zu springen wie zum Beispiel Duffy, Back Scratcher, Zudnik ...
- ☐ Rocket Air, Roast Beef, Chicken Salad, Double oder Triple Grabs ...

Punkte-Auswertung Safety-Check

Park & Pipe

- 0–4 Punkte: Informiere dich über die Sicherheitsvorschriften in Park & Pipe bei den Infotafeln, in den Lehrmitteln Skistylar 1.05 Park & Pipe 4 Skiers oder Snowboard – Ideen zum Abheben! (www.snowsports.ch)
- 5–6 Punkte: Beobachte das Geschehen im Park und lerne von den Könnern!
- 7–8 Punkte: Bravo! Das Vergnügen in Park & Pipe kann beginnen!

Regeln

- 0–4 Punkte: Unter www.skus.ch findest du alle Regeln, die auf unseren Pisten gelten.
- 5–6 Punkte: Ja, du kennst dich aus, eine kurze Repetition tut aber immer wieder gut!
- 7–8 Punkte: Die Regeln sitzen! Jetzt musst du sie nur noch befolgen ...

Prävention

- 0–4 Punkte: Mit mehr Wissen könntest du dich besser schützen!
- 5–6 Punkte: Have fun, but «Check the risk»!
- 7–8 Punkte: Bravo, du weisst viel über Sicherheit!

Joker

- 0–4 Punkte: Bleib dran! Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen!
- 5–6 Punkte: Ooooooh, es wird einmal was aus dir!
- 7–8 Punkte: Cleveres Köpfchen!!!

– Wenn du nur wenig punkten konntest
 – Wenn du weiterführende Informationen suchst
 – Wenn du weitere Fragen zur Ausweitung des Games brauchst
 – Wenn du Ideen für die Umsetzung der Sicherheitsthemen im Unterricht willst,
so konsultiere im Internet das Snow-Safety-Lexikon

Online-Snow-Safety-Lexikon

Im Winter 2003 wurden von der bfu die am häufigsten eingesetzten Lehrmittel im Schneesport einer Inhaltsanalyse unterzogen. Die Analyse bezog sich auf Aspekte wie Bindungseinstellung, FIS- und SKUS-Regeln, Schutzausrüstung, Aufwärmen, Lawinenkunde, Verhalten nach Unfall etc.

Die am häufigsten in Kursen eingesetzten Lehrmittel behandeln vorwiegend Aspekte der Fahrtechnik, Didaktik und Methodik. Unterlagen, die über Massnahmen zur Unfallverhütung informieren, sind meist spezielle Publikationen der Institutionen, die sich explizit in der Prävention engagieren, wie dies die Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu, das Eidg. Institut für Schnee- und Lawinenforschung SLF Davos, die Schweizerische Kommission für Unfallverhütung auf Schneesportabfahrten SKUS und die Schweizerische Unfallversicherungsanstalt Suva tun. Wissen und Informationen rund um das Thema Sicherheit sind in verschiedensten

Broschüren und Medien verstreut (vgl. Liste in Academy Nr. 1). Diese Tatsache macht es für Schneesportlehrer schwierig, den Gästen das Thema Sicherheit umfassend zu vermitteln. Ebenso stellt dies für Klassenlehrer und Kursleiter eine unnötige Hürde dar.

Deshalb existiert nun neu online ein Snow-Safety-Lexikon, das alle Informationen rund um die Sicherheit im Schneesport zusammenfasst. Wenn du also Übungen zum Aufwärmen, Erläuterungen zu den FIS-Regeln, die Signale und Markierungen, eine Verletzungsstatistik, Tipps zum Material, Tragquoten von Schutzausrüstungen, Grundlagen der Lawinenkunde, Infos zum Tempo, Verhaltensanweisungen bei Unfall etc. suchst, so wirst du hier fündig. Neben den nötigen Wissensgrundlagen sind auch Tipps für den Unterricht enthalten. Das Lexikon ist noch im Ausbau, Ergänzungen sind jederzeit willkommen!

Das Lexikon wird aufgeschaltet unter www.bfu.ch und www.snowsports.ch sowie als Link auf den Homepages von Suva und Jugend + Sport.

Unsere Partner im Bereich Sicherheit

SWISS SNOWSPORTS



Schweizerische Unfallversicherungsanstalt, Freizeitsicherheit www.suva.ch



Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu, www.bfu.ch



Bundesamt für Sport Magglingen (J+S) www.baspo.ch



Eidg. Institut für Schnee- und Lawinenforschung SLF, Davos, www.slf.ch Lawinenbulletin Tel. 187



Schweizerische Kommission für Unfallverhütung auf Schneesportabfahrten SKUS www.skus.ch



MeteoSchweiz Alpenwetter www.meteoschweiz.ch Schneeproggnose Tel. 0900 552 138 (auch SMS)



Seilbahnen Schweiz (SBS) www.seilbahnen.org



Schweizerische Rettungsflugwacht www.rega.ch Notfallnummer 1414

IMPRESSUM | Praxis im Schneesport

ACADEMY ist eine Praxisbeilage zur Zeitschrift SWISS SNOWSPORTS (4/2005), welche ein Organ des gleichnamigen Verbandes ist.

Redaktorin: Marlene Däpp

Autoren und Bilderauswahl: Romana Hartmann, Claudio Busarello, Edith Müller, Monique Walter, Mauro Terribilini, Marlene Däpp

Referenzperson: Jörg Roten

Arbeitsgruppe Academy Matthias Plüss, Mauro Terribilini, Edith Müller, Monique Walter, Marlene Däpp

Übersetzung: Raphaël Lamon, bfu, SUVA, Agata Markovic

Lektorat: Agata Markovic, Matthias Plüss, Pierre Pfefferlé, Monique Walter

Fotos: Mario, Curti, Marc Weiler, Marcel Giger

Grafiken und Logos: Lucas Zbinden

Adresse der Redaktion Redaktion SWISS SNOWSPORTS Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp E-Mail: redac@snowsports.ch

Gestaltung und Druck Südostschweiz Print AG Kasernenstr. 1, 7000 Chur www.suedostschweiz.ch

Adressänderungen Direkt an SWISS SNOWSPORTS Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp E-Mail: info@snowsports.ch

Bezugspreise Für Mitglieder des Verbandes SWISS SNOWSPORTS im Beitrag inbegriffen.

Nachdruck Die in ACADEMY publizierten Artikel und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke oder Kopien sind mit der Redaktion zu vereinbaren. Die Redaktion lehnt jede Haftung für unverlangt eingeschickte Texte und Fotos ab.

Auflage 14 000 Exemplare davon 10 700 deutsch und 3300 französisch