

Unfallfrei durch die Skisaison

Bald stehen die Sportferien im Kanton Zürich und in den Nachbarkantonen an und viele verschlägt es wieder auf die Skipiste. Damit die Wintersaison ohne Verletzungen verläuft, gibt es jedoch Einiges zu beachten.

Aufwärmen

Wer sich vor dem Ski- und Snowboardfahren aufwärmt vermindert das Risiko einer Sportverletzung. Wärme dich deshalb vor der ersten Abfahrt und nach einer längeren Pause kurz auf. Die SUVA-Aufwärmspiele helfen dabei: [Aufwärmen auf der Skipiste](#)

Ausrüstung

Laut einer Studie werden die Verletzungen bei Unfällen auf der Piste immer gravierender. Um die Gefahr von schweren Verletzungen zu vermindern, hilft die richtige Ausrüstung und das richtige Material. Das Tragen von einem passenden Helm ist dabei sehr wichtig. Ebenfalls kann das Tragen von einem Rückenprotektor die Wucht eines Aufpralls bei einem Sturz oder Zusammenstoss dämpfen. Auch sollten die Ski- und Snowboardbindungen regelmässig neu eingestellt werden und die Skis oder Snowboards regelmässig zum Service gebracht werden.

Fahrgeschwindigkeit

Viele Unfälle im Schneesport passieren, weil Schneesportler die Geschwindigkeit unterschätzen. Die Fahrweise und die -geschwindigkeit sollten deshalb immer dem eigenen Können und den Verhältnissen (Andere Schneesportler, Pistenzustand, Wetter, eigene Tagesform usw.) angepasst werden. Die Geschwindigkeit sollte so gewählt werden, dass auch bei unvorhergesehenen Hindernissen jederzeit gebremst oder ausgewichen werden kann.

Rumpf- und Beinmuskulatur

Beim Ski- und Snowboardfahren werden vor allem die Rumpf- und Beinmuskulatur besonders stark beansprucht. Eine körperliche Verfassung verbessert das technische Können, erhöht den Fahrgenuss und reduziert das Risiko von Stürzen und Verletzungen. Übungen zur Stärkung der benötigten Muskulatur findet ihr hier: [Übungen für den Schneesport](#)

Abseits der Piste

Neuschnee verleitet zu einer Fahrt abseits der Piste. Hier ist jedoch nicht nur wegen erhöhter Lawinengefahr Vorsicht geboten... Wer abseits der Piste einen Schadenfall erleidet, muss damit rechnen, dass die Versicherungsleistungen gekürzt werden können. Dies kann eine Kürzung des Taggeldes und einer möglichen Rente bedeuten und kann somit massive finanzielle Folgen auf den/die Verunfallte haben. Wer trotzdem abseits der Piste unterwegs ist, findet wichtige Tipps und Tricks auf dem Portal von "white risk" <https://www.whiterisk.ch/de/>.

Wir wünschen euch weiterhin eine unfallfreie und schöne Skisaison.

Schulthess Maschinen AG