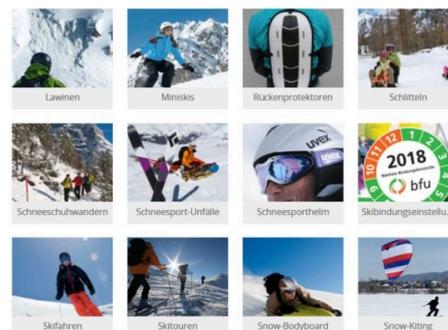


Wintersport: Mit den bfu-Tipps auf der sicheren Seite

Der Winter lockt wieder Tausende auf die Pisten. Mit den Wintersport-Tipps der bfu stehen Wintersport-Begeisterte auf der sicheren Seite.

Die Schweizer Berge ziehen seit jeher Schneesportbegeisterte an. Jährlich sind rund 3 Millionen in der Schweiz wohnhafte Ski- und Snowboardfahrende zumindest gelegentlich an den verschneiten Hängen anzutreffen. Laut bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung verletzen sich dabei jedes Jahr rund 76 000 Ski- und Snowboardfahrende.

Der Grossteil der Verletzungen ist als leicht (79 %) oder mittelschwer (14 %) einzustufen. Etwa 7 % sind aber schwerer Natur und ziehen einen Arbeitsausfall von mindestens 90 Tagen oder gar eine Invalidität nach sich. Durchschnittlich 5 Skifahrer und 1 Snowboarder sterben jährlich auf Schweizer Pisten.



Die bfu-Skivignette bestätigt die korrekte Bindungseinstellung

Gemäss der bfu-Grundlage «Verletzentransporte im Schneesport, 2016/2017» betreffen mehr als die Hälfte aller Verletzungen beim Skifahren das Knie (36 %) oder den unteren Teil der Beine, also Knöchel und Fuss (16 %). Skibindungen sind Auslösebindungen. Bei richtiger Einstellung können sie Verletzungen an Unterschenkel und Fussgelenk verhindern. Die bfu empfiehlt deshalb, die Skibindung vor jeder Saison von einer Fachperson einstellen und auf einem Prüfgerät kontrollieren zu lassen. Die bfu-Skivignette bestätigt die Überprüfung und weist zudem auf die nächste Kontrolle hin.

Im Rahmen der Sportkampagne erinnert die bfu in einem neuen [TV-Spot mit der frechen Figur «Fritz der Gips»](#) daran, die Skis vor der ersten Fahrt einstellen zu lassen. Fritz versucht dabei einen Skifahrer fälschlicherweise davon zu überzeugen, das Geld statt für das Einstellen der Bindung doch besser beim Après-Ski auszugeben.

Die wichtigsten Tipps der bfu

- Kontrollieren und pflegen Sie Ihre Ausrüstung regelmässig und lassen Sie die Skibindung jährlich einstellen.
- Passen Sie die Geschwindigkeit und Fahrweise Ihrem Können und den Pistenverhältnissen an.
- Tragen Sie einen gut sitzenden Schneesporthelm.

[Zum Wintersport-Ratgeber der bfu](#)

Quelle: [bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO