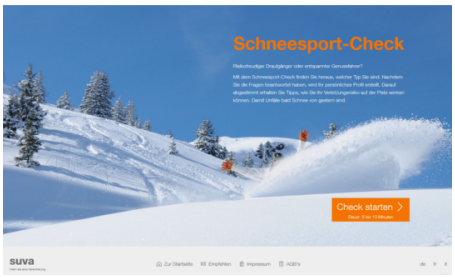
Unfallprävention: Teste deine Wintertauglichkeit

Bist du fit für den Winter? Der Schneesport-Check der Suva ist ein Online-Tool, mit dem Skifahrer und Snowboarder ihr Unfallrisiko einschätzen und minimieren können.



Der Schneesport-Check der Suva – ein Online-Tool, mit dem Skifahrer und Snowboarder ihr Unfallrisiko einschätzen und minimieren können funktioniert folgendermassen: Die Schneesportler beantworten je nach Vorliebe – Piste, Snowpark oder Freeride – rund 50 Fragen zu verschiedenen Risikodimensionen. Anhand der Antworten stellt die Suva ein persönliches Schneesportprofil zusammen.

Dank ihres Profils erfahren die Schneesportler, zu welchem der zwölf Schneesporttypen sie gehören. Zudem erhalten sie auf ihr Ergebnis abgestimmte Tipps sowie drei Top-Empfehlungen, wie sie ihr Unfallrisiko klein halten können.

Mit Trainingsprogramm

Weil Skifahren und Snowboarden körperlich anspruchsvoll sind, beinhaltet der Schneesport-Check fünf Übungen, die zeigen, wie fit man ist. Entsprechend erhalten die Schneesportler auf ihren Fitnessstand abgestimmt ein Trainingsprogramm mit Übungen.

Der Schneesport-Check der Suva steht unter www.suva.ch/schneesportcheck bereit und wird auf PC, Tablet oder Smartphone optimal dargestellt.

Quelle: Suva

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO