

Winterlager – Organisation: Material – Von der Kleidung zu Schneesportgeräten

Welche Kleider? Schneesportgeräte? Schutzausrüstung? Zusätzliches Material? Lehrpersonen tun gut daran, die Schülerinnen und Schüler vor dem Lager auf das benötigte Material aufmerksam zu machen. Eine Übersicht.



Kleidung

- Die Kleidung soll zweckmässig sein und den aktuellen Temperaturen angepasst werden können. Daher empfiehlt sich auch im Schneesport das bewährte Zwiebelprinzip. Dieses Prinzip basiert auf einer Transportschicht, der Wärmeschicht und abschliessend der Isolationsschicht.
- Als unterste Schicht eignet sich atmungsaktive Funktionswäsche die den Schweiß vom Körper wegtransportiert. Fleece-Pullover sind mögliche Kleidungsstücke für die Wärmeschicht.
- Baumwolle eignet sich nicht für die erste und zweite Schicht, da dieses Material die Feuchtigkeit aufsaugt und speichert.
- Abschliessend soll die Isolationsschicht Wind, Regen und Schnee abweisen. Auch wenn die äusserste Schicht wasserdicht sein soll, empfiehlt sich hier die Wahl eines atmungsaktiven Materials.
- Zusätzlich kann es vorteilhaft sein, wenn die äusserste Schicht mit

Lüftungsreissverschlüssen ausgestattet ist, welche bei Bedarf geöffnet werden können. Dies ist auch bei den Schneesporthosen ein Plus. Wichtig sind auch die Pflege und das Imprägnieren der Isolationsschicht.

Sonnenbrille/Schneesportbrille

- Das Tragen einer Sonnen- oder Schneesportbrille ist sehr wichtig. Durch die Reflexion der Sonnenstrahlen im Schnee verdoppelt sich die Dosis des UV-Lichts.
- Für den Schneesport eignen sich gut belüftete Sonnenbrillen mit grossen, nach hinten gezogenen Gläsern oder Schneesportbrillen passend zum Helm.

Schutzausrüstung

- Die Schutzausrüstung soll im Falle eines Sturzes Verletzungen vorbeugen und/oder vermindern.
- Die Schutzausrüstung soll mit der normalen Winterbekleidung getragen werden können und die Bewegungsfreiheit nicht einschränken.
- Zur Schutzausrüstung gehören Helm, Handgelenkschutz und Rückenpanzer, wobei dieser vor allem für Schneesportler, die abseits der Pisten oder im Snowpark fahren, empfehlenswert ist. Denn in diesen beiden Situationen ist das Risiko mit dem Rücken auf einem harten Gegenstand aufzuschlagen (z.B. Stein, Rail) höher, als beim Fahren auf den geprüften Pisten.

Die bfu empfiehlt folgendes zu beachten:

für den Helm

- Vermerk EU Norm 1077
- Der Helm soll gut sitzen und bequem sein, auch beim Tragen einer Sonnen- oder Schneesportbrille.
- Der Helm darf auch mit offenen Kinnband beim Hin- und Herschütteln nicht wackeln.
- Nach einem schweren Sturz sollte der Helm ersetzt werden, auch wenn äusserlich keine Defekte sichtbar sind.
- Ersetzen Sie den Helm gemäss Angaben des Herstellers, definitiv aber bei sichtbarer Schädigung oder nach einem starken Schlag, auch wenn keine Schäden sichtbar sind.

für den Handgelenkschutz für Snowboarder/innen

Ein Handgelenkschutz kann Verletzungen vermeiden oder den Schweregrad vermindern.

Bis heute gibt es keine EU Norm, die die Qualitätssicherung des Schutzes gewährleisten würden.

Ein Handgelenkschutz muss über Stabilisierungselemente die vor Überstreckung schützen und Stösse auf das Handgelenk dämpfen.

Die Stabilisierungselemente sollen keine scharfen Kanten aufweisen.

für die Rückenprotektoren

- Die Unfallmechanismen, die zu Verletzungen an Rumpf, Rücken und Rückenmark führen sind noch wenig erforscht. Deshalb können auf wissenschaftlicher Basis keine Empfehlungen abgegeben werden.
- Rückenprotektoren können in der richtigen Grösse und abhängig von Konstruktion und Material die Wirkung direkter Schläge dämpfen und die Einwirkung eines spitzen Gegenstandes mindern.
- Ein Rückenprotektor hat jedoch wenig bis keine Schutzwirkung bei axialen Schlägen auf das Steissbein oder den Kopf, beim Abknicken der Halswirbelsäule und bei starken Rotationskräften auf den Rumpf. Diese Kraftwirkungen können zu Brüchen der Wirbelsäule und Schädigungen des Rückenmarks führen.
- Ein Rückenprotektor kann jedoch zusätzlicher Schutz vor allem beim Fahren abseits der Piste oder im Park, in Pipes, auf Rails und Obstacles bieten, da dort das Risiko einer Landung auf dem Rücken aus der Höhe deutlich höher ist als beim Fahren auf der Piste.

Hilfestellungen von GoSnow.ch

Wer sich mit einer quietschfidelen Kinderschar auf den Weg in die Berge macht, trägt Verantwortung – und muss an tausend Dinge denken. Deshalb finden Sie hier sehr viele wichtige, nützliche und auch zeitsparende Tipps, Links und Anregungen, damit das Vergnügen jederzeit im Vordergrund steht.

- [Zu den Tipps](#)

Ski und Snowboards

Das verwendete Material leistet einen wichtigen Beitrag für eine sichere Fahrt auf den Pisten. Folgende Aspekte sollten bezüglich der Skis oder dem Snowboard beachtet werden.

Ski

- Die Skier sollen auf den Fahrer abgestimmt sein: Art, Taillierung, Länge
- Kanten geschliffen (verrostete oder unscharfe Kanten können den Halt auf vereisten Pisten vermindern)
- Skibindungen müssen korrekt eingestellt und [bfu-geprüft](#) sein; Grösse, Gewicht und

- Fahrstil
- Kontrolle der Schuhe; Sohlen und Schnallen

Snowboard

- Das Snowboard soll auf den/die Fahrer/in abgestimmt sein: Art, Taillierung, Länge
- Kanten geschliffen (verrostete oder unscharfe Kanten können den Halt auf vereisten Pisten vermindern)
- Bindung korrekt eingestellt
- Der Abstand zwischen den Bindungen, auch Stance genannt, entspricht etwa der Länge der Fusssohle bis zum oberen Teil des Knies.
- Ein breiter Stand vereinfacht die seitliche Stabilität
- Bindung zentral platzieren, Zehen und Fersen sollten nicht übers Brett ragen
- Winkel der Bindungen beträgt mindestens 24 Grad
- Duck-Stance ermöglicht das Fahren in beide Richtungen und erleichtert Einsteigern, die bevorzugte Position zu finden

Materialmiete

- Intersport Schweiz und die Intersport Händler in den Destinationen unterstützt Schulen mit speziellen Preisen für Mietmaterial für Schneesportlager oder -tage.
- Bei Jugend und Sport kann kostenlos [Leihmaterial bezogen werden sofern das Lager unter J+S angemeldet ist](#)

Abonnemente

- Im [Paket von GO-SNOW](#) inbegriffen oder bei den kantonalen und lokalen Touristeninformationen erfragen.

Quelle: [Schneesportinitiative Schweiz - Go Snow](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO