



Inhaltsverzeichnis	Seite
Vorwort	1
Einführung	2
Risiken erkennen	4
Risiken bewerten	6
Risiken bewältigen	9
Risiken überwachen	15
Schlusswort	16
Bibliografie	16
Impressum	16

Risikomanagement im Schneesport

Vorwort

Riet R. Campell, Direktor SSSA

Es gibt für einen Schneesportlehrer wohl nichts Unangenehmeres als den Eltern mitteilen zu müssen, dass ihr Kind im Spital liegt. Zum Glück passiert es selten und doch kommt es immer wieder vor.

Wer den Unfallhergang analysiert, stellt fest, dass mit wenigen Vorsichtsmassnahmen der Unfall hätte vermieden werden können.

Wir müssen lernen, permanent die Risiken zu erkennen, sie zu bewerten, zu bewältigen und zu überwachen. Versuche das Risiko bei der Organisation eines Skirennens, bei der Planung einer Skitour, bei einer Lektion im Park etc. nach den Grundsätzen der vorliegenden Akademie zu managen und du wirst bei der Arbeit eine grössere Sicherheit spüren.

Ich wünsche allen einen erfolgreichen Start in den Winter und insbesondere keine Unfälle.

Beat Howald, stv. Direktor SSSA

Wenn man das Wort Risikomanagement hört, denkt man sofort an Verbote, Gesetze und Unfallstatistiken.

Zur Verantwortung der Schneesportlehrer gehört die Sensibilisierung für die Sicherheit im Schneesport und damit die Unfallverhütung.

In der vorliegenden Academy soll es nicht darum gehen, mit Unfallzahlen Angst vor dem Schneesport und dessen Unterricht zu machen. Im Gegenteil! Anhand der Beispiele, wie jeder Einzelne und die Anbieter von Schneesportunterricht ihr eigenes Risikomanagement verbessern können, soll aufgezeigt werden, wie mit einfachen Mitteln das Unfallrisiko vermindert werden kann. Sei es als Lehrperson im Unterricht, sei es als aktiver Schneesportler oder als Anbieter von Unterricht im Schneesport.

Ziele des Risikomanagements

Unfälle mit Verletzungen vermeiden

Grundsätzlich sollen sich Teilnehmende bei kommerziellen Bewegungs- und Sportangeboten nicht verletzen. Oberstes Ziel ist im traditionellen Sport wie im Gesundheitssport die Unversehrtheit aller Gäste zu gewährleisten.

Vorausschauendes Handeln ist nötig, da im Sport immer ein Unfall geschehen kann. Die Leitenden und Teilnehmenden versuchen, durch effektive Massnahmen das Risiko auf ein Minimum – auf das sogenannte Restrisiko – zu reduzieren.

Sicherheit im Schneesport soll ein Thema sein

Die Gäste müssen/sollen merken, dass die Schneesportlehrperson für Sicherheit sensibilisiert ist, dass sie Sicherheit bewusst im Unterricht einbauen und dass ihr die Gäste wichtig sind. Sicherheit schafft Vertrauen und trägt zum Wohlbefinden bei.

Durch sachliche Aufklärung über das Unfallrisiko und ein kooperatives Lernklima in der Gruppe kann an die Selbst- und Fremdverantwortung der mündigen Teilnehmenden appelliert werden.

Gäste sollen wieder kommen

Wer gesund wieder nach Hause kehrt, kommt wahrscheinlich wieder zurück ins Gebiet und hoffentlich auch in die Schneesportschule. Unfälle und negative Erlebnisse dagegen können dazu führen, dass weniger Schneesport betrieben oder das betreffende Gebiet/die betreffende Schneesportschule gemieden wird. Insbesondere ältere Frauen scheinen sich nach einer Verletzung relativ häufig vom Schneesport abzuwenden. Hier sollten auch Alternativen, zum Beispiel der Wechsel auf ein anderes Schneesportgerät, aufgezeigt werden.

Engagement der bfu und Suva

Tatsache ist: Viele Unfälle sind vermeidbar. Darum setzen die bfu und die Suva alles daran, das Unfallgeschehen zu erforschen und Unfallrisiken durch aktive Präventionsarbeit zu senken.

Die bfu hat den gesetzlichen Auftrag, Freizeitunfälle zu verhüten und die Präventionsmassnahmen aller Akteure zu koordinieren. Sie erarbeitet mit Partnern aufgrund verschiedener Quellen Datengrundlagen zum Unfallgeschehen und Sportverhalten. Diese Massnahmen werden mittels Schulung, Beratung und Kommunikation adressatengerecht umgesetzt.

Die Suva steht den im Schneesport tätigen Verbänden, Institutionen und Unternehmen sowie der Öffentlichkeit als Partner im Bereich Schneesport-Unfallprävention zur Seite. Im Rahmen der Schneesportkampagne appelliert sie an die Eigenverantwortung der Schneesportler/-innen, die eigenen Grenzen zu erkennen und das Risiko richtig einzuschätzen.

Grundsätzlich wird mit Multiplikatoren wie Schneesportlehrpersonen zusammengearbeitet, um die Schneesportler zu erreichen. Dazu werden Arbeitsblätter, Infobroschüren, Apps/Events und weitere Einsatzmittel bereitgestellt.

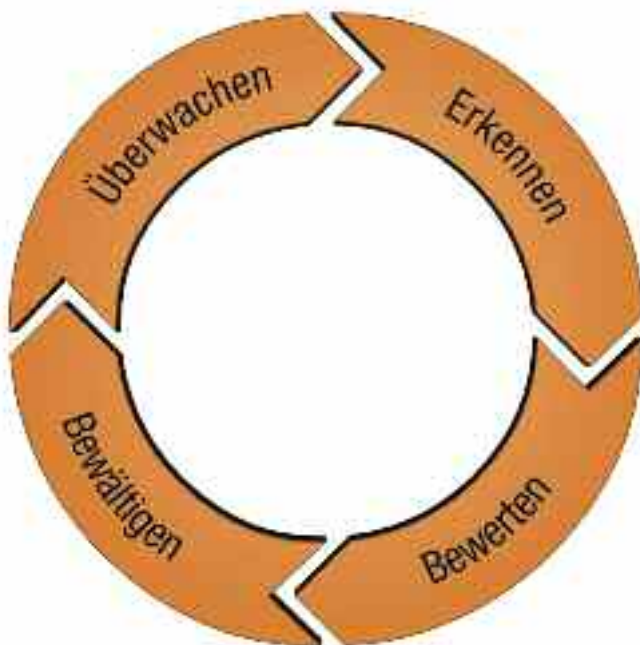
Zur Optimierung der Präventionsarbeit in der Schweiz koordiniert die bfu die Arbeiten der Institutionen im Rahmen des Schwerpunktprogramms Schneesport. So entstehen viele Kooperationen mit unterschiedlichen Partnerschaften zwischen bfu, Suva, SSSA, SBS, BASPO, SLF und anderen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in dieser Academy in der Regel die männliche Schreibweise verwendet. Es sei darauf hingewiesen, dass die entsprechenden Bezeichnungen auch für das weibliche Geschlecht gelten.

Risikomanagement in 4 Schritten

Sämtliche Risiken auszuschalten ist im Schneesport nicht möglich. Das Unfallrisiko kann jedoch reduziert werden. Beim Risikomanagement kann das Vorgehen in die nachfolgend beschriebenen vier Schritte unterteilt werden.

Hinweis: Die hier beschriebenen Risiken beziehen sich vorwiegend auf Unfälle mit Verletzungsfolgen.



Abgrenzung Lawinen-Unfallprävention

In dieser Academy wird der Fokus auf den Schneesport auf den gesicherten Pisten gelegt. Ausführliche Informationen zur Sicherheit im Bereich Backcountry finden Sie in der Academy Nr. 14 von 2009, im Lehrmittel Schneesport Schweiz, Band 7/2010: Varianten und Touren, sowie in Lawinen-Merkblättern (bfu/SLF), white risk (Suva/SLF) und andere.



Foto: Seilbahnen Schweiz

1. Risiken erkennen

Unfallzahlen sowie Erkenntnisse aus der Unfallanalyse werden gesammelt und kategorisiert. WAS GESCHIEHT?

2. Risiken bewerten

Mögliche Risikofaktoren und deren Ursachen werden ermittelt und gewichtet. WARUM GESCHIEHT ES?

3. Risiken bewältigen

Konkrete präventive Massnahmen zur Risikoreduktion werden erarbeitet und umgesetzt. WIE KANN ES VERHIN- DERT WERDEN?

4. Risiken überwachen

Die Risiken werden beobachtet und die Wirksamkeit der präventiven Massnahmen ermittelt. WAREN DIE MASS- NAHMEN WIRKSAM?

Unfallgeschehen in der Schweiz

Die bfu erforscht systematisch das Unfallgeschehen im Schneesport in der Schweiz. Detaillierte Informationen zum Unfallgeschehen findest du unter folgenden Links und in folgenden Dokumenten:

- Status: Jährlich erscheinende Statistik der Nichtberufsunfälle und des Sicherheitsniveaus in der Schweiz (www.bfu.ch).
- Verletztentransport im Schneesport: Jährlich erscheinende Statistik der Verletztentransporte durch die Pistenrettungsdienste (www.bfu.ch/sbs).
- Unfallstatistik UVG: Jährlich erscheinende Statistik der Unfälle der obligatorisch nach UVG versicherten Personen (www.unfallstatistik.ch und www.suva.ch/schneesport).

Erfasst werden nur Unfälle mit Verletzungen.

Obligatorisch nach UVG versichert sind alle in der Schweiz beschäftigten Arbeitnehmer sowie Arbeitslose und Stellensuchende, die Anspruch auf Arbeitslosenentschädigung haben. Dies sind ca. 4,3 Mio. Personen, also mehr als die Hälfte der gesamten Schweizer Wohnbevölkerung. Alle übrigen in der Schweiz wohnhaften Personen (Kinder, Studenten, nicht erwerbstätige Hausfrauen und -männer, Pensionierte usw.) sind nicht nach UVG, sondern nach KVG versichert und werden von der Unfallstatistik UVG somit nicht erfasst.

Wichtigste Erkenntnisse zum Unfallgeschehen

Die Anzahl der Unfälle pro Jahr in der Schweiz ist hoch. Im Freizeitbereich ereignen sich heute mehr Unfälle als bei der Arbeit. Von knapp 1 Mio. Freizeitunfällen fallen 304 000 oder rund ein Drittel auf den Sport, davon rund ein Viertel auf den Wintersport. Durch Präventionsmassnahmen sollen insbesondere Todesfälle und schwere Verletzungen verhütet und damit auch die Kosten der Nichtberufsunfälle deutlich gesenkt werden.

Skifahren und Snowboarden machen Spass und fördern das Wohlbefinden. Mit der Studie Sport Schweiz 2008 wurde ermittelt, wie viele im Alter von 10 bis 74 Jahren Ski oder Snowboard fahren. Pro Wintersaison geniessen ca. 1,71 Millionen Skifahren und 0,35 Millionen Snowboarder der Schweizer Wohnbevölkerung den Schneesport auf den Pisten.

Dabei verunfallen jährlich durchschnittlich 67 000 in der Schweiz wohnhafte Personen im In- und Ausland. Davon ist etwa die Hälfte UVG-versichert. Zudem verletzen sich auf Schweizer Pisten rund 30 000 Gäste aus dem Ausland. Durchschnittlich 6 Personen pro Jahr verunfallen auf den Schneesportpisten tödlich. Wie viele der Unfälle im Zusammenhang mit Schneesportschulen passieren, ist nicht bekannt.

Schweregrad der Unfälle

88 % leicht (kein Spitalaufenthalt)

7 % mittel (1–6 Tage)

5 % schwer (7 oder mehr Tage)

Weniger als 1 % tödlich

Ort des Unfalls

Knapp 80 % der Schneesportler verletzen sich auf den markierten und gesicherten Pisten, gefolgt von Snowpark, dem freien Gelände sowie Förderanlagen.

Alter der Verunfallten

Kinder und Jugendliche haben das höchste Risiko, sich zu verletzen. Gründe dafür können die noch geringen Fertigkeiten, die fehlende Erfahrung und fehlende Risikokompetenz, eine häufig nicht kindgerechte Ausrüstung sowie ein noch nicht ausgereifter Körper sein, welcher für gewisse Verletzungen anfälliger ist.

Fahrniveau der Verunfallten

Aufgrund der noch fehlenden Fertigkeiten der Anfänger, verletzen sich diese bedeutend häufiger. Dafür ist der Schweregrad der Verletzungen bei den geübten Fahrern höher, wohl weil sie meist mit höherem Tempo unterwegs sind.

Lokalisation der Verletzung

Gemäss Statistik der Verletzten Transporte im Schneesport (Quelle: bfu) betrifft beim Skifahren jede dritte Verletzung das Knie. Weibliche Schneesportlerinnen verletzen sich deutlich häufiger am Knie als die männlichen, während die Männer ein höheres Risiko für eine Kopf- oder Gesichtsverletzung haben.

Bei den Snowboardern betrifft fast jede zweite Verletzung die obere Extremität (Hand bis Schulter).

Hast du gewusst ...?

- dass Unfälle mit Beteiligung einer weiteren Person ca. 6% der Unfälle ausmachen?
- dass 90% aller Unfälle selbstverschuldet sind.
- dass das Unfallrisiko mit der Verbreitung von Carvingskis nicht gestiegen ist?
- dass durch das Tragen eines Schneesporthelms durchschnittlich jede 3. Kopfverletzung verhindert werden kann?
- dass durch das Tragen eines Handgelenkschutzes durchschnittlich jede 2. Handgelenkverletzung verhindert werden kann?

Kosten

Die jährlich rund 67 000 Unfälle im Schneesport führen zu rund 500 000 Arbeitsausfalltagen. Die materiellen Kosten aller Schneesportunfälle (u. a. medizinische Kosten und Produktivitätsausfall) belaufen sich auf jährlich mehr als CHF 400 Millionen (Quelle: bfu).

Praxisbezug

Überlege dir:

- Welche und wie viele Unfälle sind in deinem Unterricht/in der Schneesportschule schon passiert?
- Wann sind sie passiert, wo?
- Gibt es Tendenzen zur Veränderung der Anzahl oder Art der Verletzungen?

WAS geschieht in deinem Umfeld?

- Welche Art Unfälle ereignen sich?
- Welche Art Verletzungen fallen dir auf?
- Was geschieht oft?
- Welche Vorfälle haben schwerwiegende Folgen?
- Gibt es typische Bagatell-Unfälle im Schneesport, die du in Kauf nimmst?



Foto: Beat Hovwald

Risikoanalyse

Ausgehend vom Unfallgeschehen hat die bfu die relevanten Risikofaktoren im Schneesport aus den Unfallstatistiken, aus einer Literaturanalyse und aus Expertenbefragungen ermittelt.

Risikofaktoren bezogen auf die Ski- und Snowboardfahrenden

Schlechte Risikokompetenz

Schneesportler, die nicht in der Lage sind Gefahren zu erkennen und richtig einzuschätzen sowie adäquat zu handeln haben ein höheres Unfallrisiko.

Nicht angepasste Geschwindigkeit

Fährt ein Schneesportler mit einer Geschwindigkeit, die seinen eigenen Fähigkeiten oder den Umweltbedingungen nicht angepasst ist, kann sein Schneesportgerät bereits bei kleinen Bodenunebenheiten und wechselnden Schneebedingungen ausser Kontrolle geraten. Bei unerwartet auftauchenden Hindernissen kann der Schneesportler nicht mehr bremsen. Kollisionen mit häufig schweren Verletzungen sind die Folge.

Ungenügende physische Kondition und Fahren in übermüdetem Zustand

Der Schneesport verlangt gute Ausdauer, Kraft und Koordination um das Schneesportgerät unter Kontrolle zu halten, nicht frühzeitig zu ermüden, bei drohender Sturzgefahr besser zu reagieren sowie während dem Sturz die Gelenke und andere Körperstrukturen besser zu stabilisieren. Mit zunehmender Müdigkeit lassen Kraft, Koordination und Konzentration nach. Fehlende Aufmerksamkeit und Schwierigkeiten beim Halten des Gleichgewichts führen vermehrt zu Stürzen.

Fehlende Fahrfertigkeiten und falsche Sturztechnik

Ungeübte und unerfahrene Skifahrer und Snowboarder verletzen sich häufiger als geübte Schneesportler. Aber auch bei geübten Schneesportlern resultieren Stürze oftmals aufgrund von Fahrfehlern. Mit einer korrekten Falltechnik könnten Verletzungen, insbesondere des Handgelenks bei den Snowboardfahrern, in einer Sturz-situation verhindert werden.

Falsches Verhalten und rücksichtslose Fahrweise

Durch das Beachten und Einhalten von Verhaltensregeln sowie Signalen und Markierungen im Schneesport können Unfälle und Verletzungen auf den Pisten, in Park und Pipe, bei der Benutzung von Transportanlagen, aber auch abseits von Pisten verhindert werden. Eine rücksichtslose Fahrweise kann zu riskanten Ausweichmanövern, Kollisionen oder Stürzen in Folge subjektiver Bedrohungsempfindung führen.

Fehlendes Aufwärmen/Einstimmung

Der Schneesport erfordert eine hohe Konzentration und Reaktionsschnelligkeit. Eine körperliche und vor allem auch geistige Vorbereitung auf die Anforderungen der bevorstehenden Abfahrt, lenkt die Aufmerksamkeit auf den Schneesport, was Stürze und Kollisionen reduzieren hilft.

Alkoholkonsum

Der Schneesport verlangt ein gutes Gleichgewichtsgefühl und eine gute Reaktionsschnelligkeit. Alkohol verlängert die Reaktionszeit, reduziert das Gleichgewichtsvermögen und verändert die Bewegungspräzision und Risikowahrnehmung.



Foto: Mario Curti

Risikofaktoren bezogen auf die Ausrüstung

Material ungeeignet oder in schlechtem Zustand

Die Benutzung von nicht auf die Fertigkeiten und anatomischen Gegebenheiten angepasstem sowie schlechtem Material vermindert in erster Linie den Fahrgenuss und das Wohlbefinden auf der Piste. Falsches oder defektes Material kann aber auch Stürze provozieren und Verletzungen hervorrufen.

Skibindung wird nicht korrekt eingestellt

Eine zu späte oder zu frühe Auslösung der Skibindung kann Verletzungen provozieren. Durch eine jährliche Überprüfung und Einstellung der Skibindung durch eine Fachperson kann diesen Verletzungen wirksam vorgebeugt werden. Aktuelle Skibindungen weisen jedoch noch keinen ausreichenden Auslösemechanismus für alle Raumrichtungen auf und schützen daher das Knie noch zu wenig.

Schneesporthelm wird nicht getragen

Rund 15% aller Verletzungen betreffen den Kopf- und Halsbereich. Zudem sind Kopfverletzungen die Hauptursache für tödliche Verletzungen auf Schneesporthelmpisten. Durch das Tragen eines Schneesporthelms werden zwar keine Stürze oder Kollisionen verhindert, aber jede dritte Kopfverletzung kann verhindert werden.

Handgelenkschutz wird nicht getragen

Am häufigsten verletzen sich Snowboardfahrer am Handgelenk (rund 20%). Durch das Tragen eines Handgelenkschutzes kann rund jede zweite Handgelenkverletzung verhindert werden.

Rückenschutz wird nicht getragen

Rund 15% der verunfallten Skifahrer und Snowboarder verletzen sich am Rumpf oder der Wirbelsäule. Ein heutiger Rückenschutz kann die Wirkung von direkten Schlägen auf den Rücken dämpfen und das Einwirken eines spitzen Gegenstandes mindern, bietet jedoch keinen Schutz vor axialen Schlägen auf die Wirbelsäule bei einem Sturz auf den Kopf oder einer Landung nach einem Sprung.

Ungenügende Sehschärfe

Eine gute Sicht ist wichtig für das frühzeitige Erkennen von potenziellen Gefahren auf der Piste. Wird die Schneesporthelmschirmbrille oder die erforderliche Sehhilfe nicht getragen, können Kurzsichtigkeit, Blendwirkung, Tränenbildung oder ein vermindertes Kontrastsehen vermehrt zu Stürzen und Kollisionen führen.



Foto: Stephan Müller

Risikofaktoren bezogen auf die Infrastruktur

Ein Schneesportgebiet strebt nach einem hohen Sicherheitsstandard, damit seine Gäste unversehrt den Tag geniessen können. Dennoch können auch Anlagen Risiken bergen. Eisige Pistenabschnitte, Mängel bei der Pistengestaltung, Pistenpräparierung, Markierung, die Förderanlagen oder auch der Bau und Betrieb von Snowparks können Unfälle mitverursachen.

Praxisbezug

Überlege dir:

- Aus welchen Gründen könnten die Unfälle in deinem Unterricht/in der Schneesportschule passiert sein?
- Welche Faktoren haben mitgespielt?
- Was geschah vor dem Unfall?
- Warum ergeben sich daraus die erwähnten Verletzungen?
- Lässt sich ein Zusammenhang zwischen Risiken und Verletzungsarten erkennen?
- Warum ereignen sich gewisse Vorfälle öfter als andere?
- Erkennst du Verhaltensmuster oder Umwelteinflüsse, die solche Vorfälle begünstigen?
- Warum haben einige Vorfälle schwerwiegende Folgen?
- Welche Risiken bewirken ein grösseres Schadensausmass?



Foto: Stephan Müller



Foto: Beat Howald

Einleitung

Die Erkenntnisse aus den beiden vorangegangenen Schritten des Risikomanagements, also «WAS GESCHIEHT» und «WARUM GESCHIEHT ES», fliessen im dritten Schritt, dem Bewältigen der Risiken, laufend in den Unterricht ein: «WIE KANN ES VERHINDERT WERDEN?»

Die Gliederung in 4 Teile: Kommunikation, vor dem Schneesport, während des Schneesports und nach dem Schneesport hilft, die vielfältigen zur Verfügung stehenden Mittel sinnvoll einzusetzen.

Im Folgenden werden solche Mittel stichwortartig und mit Links auf weiterführende Seiten erwähnt.

Kommunikation

Die Themen über die Sicherheit im Schneesport werden über verschiedene Kommunikationskanäle wie Massenmedien, Printmedien, Onlinemedien und in Kursen verbreitet.



Foto: Beat Howald

Massnahmen vor dem Schneesport

Ausbildung:

- Vorbereitung: Verschiedene Institutionen bieten Kurse, Trainings, etc. an, um sich auf den Schneesport vorzubereiten.
- Schutzausrüstung: Durch Aufklärung und vorbildliches Verhalten soll das Wissen über die Wirksamkeit, die Akzeptanz und Tragquote von Schutzausrüstungen gesteigert werden (Sportfachhandel, bfu, Suva, etc.)
- Geschwindigkeitsanpassung, Risikoverhalten (Suva)

Beratung

- Beratungsstelle für Pistenabnahmen: Eine Expertengruppe der Pistenabnahme-Kommission vergibt das Qualitäts- und Sicherheitslabel «Geprüfte Pisten», wenn die Pisten den Kriterien genügen. Mit strengen Auflagen für den Bau und Unterhalt von Transportanlagen und gut geschultem Personal wird die Sicherheit auf hohem Niveau gehalten. www.seilbahnen.ch
- Produktesicherheit: Test von Schutzausrüstungen (bfu, Suva, Konsumentenzeitschriften, etc.)
- Leitfaden für den Bau und Pflege von Snowparks (SBS, Suva, bfu, J+S, SSSA, etc.).

SSSA Lehrmittel

Die Lehrmittelerie Schneesport Schweiz (Band 1–7/2010) ist so aufgebaut, dass die Unfallgefahr auf ein Minimum reduziert werden kann. www.snowsports.ch

Snow Safety Leitfaden

Sicherheitswissen für den Schneesportlehrer, zusammengefasst in einer Broschüre. www.bfu.ch

Smartphone App Slope Track

Slope Track zeigt dir die aktuellen Webcams, Wetterdaten und Pistenverhältnisse. Die App zeigt mit Tipps und Filmen, wo im Schneesport Vorsicht geboten ist. www.suva.ch/slopetrack
www.suva.ch/slopetrack-f
www.suva.ch/slopetrack-i

Risikotest

Erstelle mit diesem Selbsttest dein persönliches Risikoprofil und erhalte Tipps zur Reduktion deines persönlichen Risikos. www.suva.ch

Top 10

Übungen zur Verbesserung der physischen Kondition als Vorbereitung auf die Schneesportsaison. www.suva.ch

Tipps für sicheren Schneesport

Sicherheitswissen für den Gast, zusammengefasst in je einer Broschüre. www.suva.ch und www.bfu.ch

SKUS Richtlinien für Skifahrer und Snowboarder

www.skus.ch

Slow Slope

Eine Slow Slope dient der Verkehrsberuhigung auf ausgewählten Schneesportabfahrten. Diese Piste ist den langsamer fahrenden Schneesportlern vorenthalten und dient zur Erhöhung der Sicherheit.

Leitfaden für Snowparks

Für die Qualitätssteigerung der Snowparks erscheint diesen Winter ein Leitfaden zum Bau und Pflege von Snowparks und richtet sich an die Parkbetreiber. www.bfu.ch

Praxisbezug

Überlege dir:

- Wie kannst du dich in deiner Sportart schützen?
- Wie kannst du den bewussten Umgang mit den Risiken trainieren (vermeiden, vermindern, akzeptieren)?
- Wie setzt du die Präventionsziele in deinem Unterricht mit deiner Gruppe um?
- Welche Massnahmen kannst du selber sofort umsetzen, welche Anliegen musst du weiterleiten?
- Welche präventiven Massnahmen unternimmst du vor dem Unterricht mit deinen Gästen?

Massnahmen während dem Schneesport

Snow Safety Kartenset

Dieses Kartenset ist eine Ergänzung zum «Snow Safety» Leitfaden der bfu. Darin finden sich Tipps, Fragen und Antworten sowie Übungen zu den sicherheitsrelevanten Themen auf der Piste. Nimm das Kartenset mit und behandle das Thema Sicherheit direkt am Ort des Geschehens. Je nach Unterricht kannst du das Set nach deinen Bedürfnissen zusammenstellen und die Karten können auch den Teilnehmenden mit auf den Lift gegeben werden.



Anleitung

Das Kartenset ist in drei Hauptthemen aufgeteilt:

Vorbereitung

Auf dem Schnee

Verletzungen

Tipp: Laminiere die Karten, dann hast du länger Freude damit.

Warm-up

- Lehrmittelsreihe Schneesport Schweiz (Band 1–7/2010)
- App Slope Track
- Ideen zum Abheben



Foto: Stephan Müller

Swiss Snow League

Die einzelnen Schritte sind so gestaltet, dass immer vom Bekannten zum Unbekannten und vom Einfachen zum Schwierigen gesteigert wird.



Smartphone App Slope Track

Slope Track zeichnet deine auf der Piste zurückgelegte Abfahrt auf und macht dich auf besondere Gefahren aufmerksam. Zudem liefert sie Ideen für das Warm-up.

www.suva.ch/slopetrack

www.suva.ch/slopetrack-f

www.suva.ch/slopetrack-i



Slope Track

Sneesport-Events Suva

Damit die Pistenbenutzer ihr eigenes Risikoverhalten reflektieren können, organisiert die Suva Sneesport-Events. Es wird konkret veranschaulicht, wie die Fahrweise, das Tempo und der Bremsweg beherrscht werden können.

Risikokompetenz: Safety Tool Ski und Snowboard

Eine Unterrichtsunterlage speziell für den Unterricht mit Jugendlichen aufbereitet für die Schulung von Risikokompetenz. www.bfu.ch → Safety Tool

Umsetzung im Unterricht

- Berücksichtigung der Umwelteinflüsse
Methodische Möglichkeiten:
Variationen, erschweren/erleichtern. Hilfe stellen, Arten der Lernwege, Spiel mit Materialien und Hilfsmitteln
- Personale Möglichkeiten: Gruppengrösse, Gruppenzusammensetzungen, Partnerübungen, 1:1, Selbst-/Fremdeinschätzung
- Kontrolle der Ausrüstung
- Während: Aktuelle Situation, Veränderungen, Defekte, Befindlichkeit der Gäste, Ehrgeiz/Mut und Ängste der Gäste, Organisationsformen, Methodenwahl, Intensitätswahl

Massnahmen nach dem Schneesport

Das Risikomanagement ist ein ständiger Prozess. Deshalb ist es unabdingbar, sich nach dem Schneesport einige Gedanken darüber zu machen, was man nächstes Mal im Aufbau der Lektion, der Gestaltung des Schneesporttages, wieder gleich oder aber anders machen will.

Dazu gehören nicht nur die Überlegungen, wie die Lektion im Interesse des Lernfortschrittes anders gestaltet werden könnte. Auch die Reflexion über die im Rahmen des Risikomanagements getroffenen Massnahmen und eingesetzten Mittel gehört unbedingt dazu.

Praxisbezug

Überlegungen in deiner Schneesportschule:

- Was macht deine Schneesportschule im Umgang mit Unfällen?
- Hat die Schule einen Ablaufplan?
Wird der Unfall rapportiert und welche Schlüsse werden daraus gezogen?
Welche Unfälle will die Schneesportschule vermeiden bzw. reduzieren?

Überlegungen jeder Schneesportlehrperson:

- Was hast du für die Sicherheit deiner Gäste unternommen?
- Wie sind deine präventiven Massnahmen bei den Gästen angekommen?
- Gab es heikle Momente in deinem Unterricht? Wie sind sie ausgegangen?
- Wie schütze ich meine Gäste vor Unfällen? (z. B. die Gruppe optimal organisieren, Materialkontrollen)
- Was muss auf jeden Fall verhindert werden? (z. B. keine Kopfverletzungen riskieren, Sturzprophylaxe ernstnehmen, Helm tragen)
- Welche Massnahmen, Regeln und Sicherheitsbestimmungen sind unbedingt einzuhalten und haben sich in deinem Unterricht bewährt?

Absicherung gegen unvermeidbare Risiken

Zum Beispiel können die Folgeschäden eines Unfalls durch ein optimales Verhalten von Beteiligten vermindert werden:

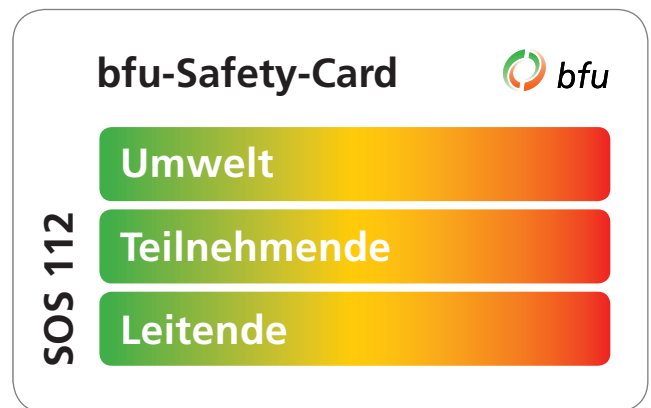
- 1. Unfallstelle sichern**
- 2. Alarmieren**
- 3. Lebensrettende Sofortmassnahmen**
- 4. Übergabe an den Rettungsdienst**

bfu-Safety-Card

Die Safety Card ist ein von der bfu entwickeltes Arbeitsinstrument für das Risikomanagement, das Leitende vor, während und nach dem Sport spezifisch einsetzen können. Zum einen können Leitende vor und während einer Aktivität einstufen, in welcher Risikozone sie sich mit ihren Teilnehmenden befinden und so abschätzen, ob Interventionen angezeigt sind. Zum anderen kann diese Reflexion auch im Nachhinein stattfinden, um eine Aktivität entsprechend weiterzuentwickeln.

Die Übergänge in diesem Ampelprinzip sind fließend und basieren auf der subjektiven Sicherheitseinschätzung (Safety-Skala). Sowohl bei der Planung von Angeboten wie auch bei der Durchführung und Auswertung werden drei Einflussfaktoren auf der Grün-Gelb-Rot-Skala bewertet.

Diese Einflussfaktoren sind:
Umwelt, Teilnehmende, Leitende



Praxisbeispiele

Umsetzung im Unterricht

Situation Snowpark

Was könntest du im Voraus und während dem Unterricht tun, damit es zu keinem Unfall kommt?

Verhaltensregeln für den Park einführen:

SKUS-Regeln für Parks und Pipes

1. Benutze Fun Parks und Half Pipes erst nach täglicher Besichtigung.
2. Stelle bei Sprüngen sicher, dass der Landeraum frei ist.

Basis-Regeln für Parks und Pipes

- Benutze Parks und Pipes erst nach Besichtigung.
- Berücksichtige die Schnee- und Wetterverhältnisse.
- Bereite dich körperlich und mental auf die Belastung vor.
- Trage Helm und eventuell weitere Protektoren. Schütze dich nicht nur bei waghalsigen Manövern.
- Nimm Rücksicht auf die anderen Fahrer, respektiere die Reihenfolge und halte genügend Abstand.
- Fahre oder springe nur solange, wie es deine Kondition und Konzentration zulassen.

Umsetzung im Unterricht

Situation Einsteigerklasse

Was könntest du im Voraus tun, damit es zu keinem Unfall kommt?

Vorher: Wetter, flaches Gelände, einfache Transportanlagen, korrekte Ausrüstung, Schutzausrüstung, Unterrichtsmaterial, Zeitbudget, Anzahl, Erwartungen, Leistungsfähigkeit, Vorkenntnisse, Risikoverhalten, Beeinträchtigungen, Motivation der Gäste und des Leiters, Ausbildungsstand, Unterrichtsweise, Methodik

Während: Aktuelle Situation, Veränderungen, Defekte, Befindlichkeit der Gäste, Ehrgeiz/Mut und Ängste der Gäste, Organisationsformen, Methodenwahl, Intensitätswahl

Nachher: IST-SOLL-Vergleich, Anpassungen, mögliche Alternativen



Foto: Stephan Müller



Foto: Beat Howald

Umsetzung im Unterricht

Situation Skirennen

Was könntest du im Voraus tun, damit es zu keinem Unfall kommt?

Checkliste Swiss-Ski; Sicherheit beim Stangentraining

Vorbereitung:

1. Auswahl einer niveauangepassten Trainingspiste
2. Reservation der Piste – Pistenchef/Skistation informieren
3. Materialvorbereitung (Stangenmaterial, Absperrung, Video, Bohrmaschine u.a.)

Vor Trainingsbeginn:

1. Absperrung der Piste, klare Signalisation (C-Netze, Absperrband)
 - Absicherung des Startbereichs
 - Absperrung der Trainingsstrecke
 - Absperrung des Zielbereichs, Bremsbereich
2. Kurssetzung
 - Sturzräume absichern
 - Hindernisse umgehen oder mit Auffangnetzen absichern
 - Sicherheitsabstand zu Hindernissen und weiteren Kurssetzungen
 - Angepasste Geschwindigkeit im Ziel

Während dem Training:

1. Streckenfreigabe durch Trainer/Leiter (ev. Funkkontakt zum Start)
2. Angepasste Startintervalle
3. Klare Anweisungen
4. Sperrung der Strecke bei Trainingspausen und Pistenpräparation

Umsetzung im Unterricht

Situation Raserklasse

– Was könntest du tun, damit es zu keinem Unfall kommt?

- Auseinandersetzung mit den Auswirkungen der Geschwindigkeit mit Unterstützung von Slope Track.
- Thematisierung der FIS-Regeln



Slope Track



Foto: Alphaphoto

Mit der Beobachtung der Unfallzahlen und des Schneesportgeschehens werden die Risiken laufend überwacht. Die Auswirkungen der einzelnen Massnahmen werden ausgewertet und mit den Zielen der Unfallprävention verglichen.

Mit dieser Tätigkeit schliesst sich der Kreis des Risikomanagements in 4 Schritten. Die Fragestellung «WAREN DIE MASSNAHMEN WIRKSAM» und die sich daraus ergebenden Folgerungen führen direkt wieder zum Beginn des Kreislaufs und damit zur Aufgabe, die Risiken zu erkennen, zu bewerten und zu bewältigen.

Das Erstellen eines Risikomanagements lohnt sich sowohl für eine Schneesportschule als auch für den einzelnen Schneesportlehrer. Dazu gestaltet es sich relativ einfach, bestehen doch zu den wichtigen Punkten Regeln und Vorschriften, so die FIS- und SKUS-Regeln sowie die Vorgaben in den Lehrmitteln SSSA und die Empfehlungen der bfu und Suva. Auch die Bergbahnen und Tourismusorganisationen vor Ort sollten in das Modell mit einbezogen werden.

Bereits mit dem Beachten der FIS-Regel Nr. 2: «Auf Sicht fahren. Fahrweise und Geschwindigkeit dem Können und den Verhältnissen anpassen.» und der Nr. 8: «Markierungen und Signale beachten.» können die meisten Unfälle auf einfache Art und Weise vermieden werden.

Umsetzung im Unterricht

Situation Schlittenfahrt

Was könntest du tun, damit es zu keinem Unfall kommt?

Abklärungen

Geöffnete und beleuchtete Bahnen benützen
Rekognoszieren: auf Hindernisse achten
motorisiert befahrene Strassen meiden

Regeln und Verhalten abmachen:

- Vertraut machen mit Brems- und Lenktechnik.
- Bremsbereit sein und Geschwindigkeit den Verhältnissen und dem Können anpassen.
- Sitzend schlitteln und nicht zusammenbinden
- Nicht an engen oder unübersichtlichen Stellen halten.
- Auf Alkohol verzichten.
- In der Nacht: Auf Sicht fahren und mit Beleuchtung fahren.
- Treffpunkte vereinbaren zur Zwischenkontrolle.



Foto: Stephan Müller

Schlusswort

Beat Howald, stv. Direktor SSSA

Es gibt viele verschiedene Modelle für die Erstellung eines Risikomanagements. Wichtig ist nicht, welches Modell gewählt wird, sondern in erster Linie, dass das Instrument Risikomanagement aktiv eingesetzt und laufend den sich ändernden Gegebenheiten und Ereignissen angepasst wird.

Wir hoffen mit dem Modell des Risikomanagements in 4 Schritten und den Umsetzungsbeispielen für typische Unterrichtssituationen einen Beitrag zur Unfallprävention zu leisten.

Bibliografie

Swiss Snowsports (SSSA) (2010): Schneesport Schweiz, Lehrmittelserie

Swiss Snowsports (SIVS – IASS) (bis 2009): sämtliche Publikationen

Andreas Führer und Rita-Maria Züger (2007): Projektmanagement – Management-Basiskompetenz

Alle Lehrmittel von SWISS SNOWSPORTS und die Academy sind zu finden unter: www.snowsports.ch

Impressum

Projektleiter Beat Howald

Redaktionelle Leitung Beat Howald

Autoren Samuli Aegerter, Suva; David Kerschbaumer, bfu

Mitautoren Beat Howald

Gesprächspartner Peter Läubli, Domenic Dannenberger, Moritz Schwery

Übersetzung französisch Ines Mangisch, Mangisch Translations

Fotos Mario Curti, Stephan Müller, Beat Howald, Seilbahnen Schweiz, Alphaphoto,

Adresse der Redaktion SWISS SNOWSPORTS, Redaktion, Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp, info@snowsports.ch

Gestaltung und Druck Südostschweiz Presse und Print AG, Südostschweiz Print, Kasernenstr. 1, CH-7000 Chur, www.so-print.ch

Adressänderungen Direkt an SWISS SNOWSPORTS, Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp, 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 oder Fotos ab.

Auflage 18 000 Exemplare, davon **13 000** deutsch und **5 000** französisch.