



Foto: Mario Curti

Inhaltsverzeichnis	Seite
Vorwort und Einleitung	1
Der Traumberuf «Schneesportlehrer/-in»	2
Unfall: Folgen und Konsequenzen	3
Das Werkzeug der Schneesportlehrperson: Physis und Psyche	5
Unfallprävention für Schneesportlehrpersonen	6
Einflussfaktoren: Körperliche Voraussetzungen	7
Einflussfaktoren: Motivation und Einstellung	8
Einflussfaktoren: Soziales Verhalten	9
Einflussfaktoren: Ausrüstung	10
Unfallprävention in den Schweizer Skischulen	11
Schlusswort, Bibliografie und Impressum	12

Als Schneesportlehrperson unfallfrei durch die Wintersaison

Vorwort

Davide Codoni
Direktor Swiss Snowsports

Es ist mir eine grosse Freude, mein erstes Vorwort im Rahmen der Academy zu verfassen.

Wir alle wissen, dass die Konsequenzen von Unfällen gravierend sein können. Das Schwerpunktthema «Unfälle» oder vielmehr die Unfallprävention ist daher essenziell für die Ausübung der Schneesportlehrertätigkeit. Körperliche und mentale Fitness allein reichen nicht aus, um Unfälle zu verhindern. Ebenso wichtig sind eine bewusste Vorbereitung und Ausübung des Schneesportunterrichts. Einflussfaktoren wie die Schneebedingungen, das technische Niveau und die Kondition variieren, weshalb eine laufende Überprüfung der eigenen Kenntnisse in dieser Thematik fundamental ist.

Swiss Snowsports arbeitet sehr eng mit der Suva und der BFU zusammen. Beide Institutionen sorgen laufend für prägnante Unfallpräventionskampagnen. Auch in der SKUS, die ihre Lehrgrundlagen regelmässig aktualisiert, beteiligt sich unser Verband aktiv.

Vorbeugen ist immer besser als Therapieren! Lasst uns deshalb gemeinsam Verantwortung für uns selbst wie auch für unsere Gäste und Skischulen übernehmen. Denn sicheres Lehren und Lernen ist für uns alle das A und O.

Einleitung

Michael Brügger
Leiter Ausbildung Swiss Snowsports

Sonnenschein, optimale Pistenverhältnisse, lachende Kinder und begeisterte Gäste – es ist wahrlich ein Traumberuf, den Schneesportlehrpersonen ausüben. Leider weicht dieser Traum nicht selten einer Tragödie, wenn die Aktivitäten von Unfällen überschattet werden.

Alle mit dem Schneesport verbundenen positiven Emotionen und die daraus möglicherweise keimende Euphorie verleiten dazu, Risiken aus den Augen zu verlieren. Hier sind Unfälle rasch die Folge. Unfälle, die Konsequenzen haben!

Damit du den Schneesport gesund und sicher geniessen und lange als Schneesportlehrer/-in tätig sein kannst, bedarf es verantwortungsvolles Handeln – nicht nur deinen Gästen, sondern auch deinen Mitarbeitenden, deinem Arbeitgeber und dir selbst gegenüber.

In der vorliegenden Academy soll es nicht darum gehen, Ängste vor dem Schneesport und dem Unterricht zu erzeugen – im Gegenteil! Mit hilfreichen Tipps und konkreten Massnahmen soll aufgezeigt werden, wie das Unfallrisiko für Schneesportlehrpersonen mit einfachen Mitteln vermindert werden kann.

Wir wünschen euch eine lehrreiche Lektüre und weiterhin eine unfallfreie Saison!

2 Der Traumberuf «Schneesportlehrer/-in»

Name	Lisa
Alter	26 Jahre
Ausbildung	Fahrradmechanikerin EFZ, Schneesportlehrerin mit eidg. Fachausweis
Beruf	Schneesportlehrerin, Biketrainerin, Aushilfe in einer SAC-Hütte
Skischule	Schweizer Skischule «Snowlis Gehilfen»
Hobbys	Skifahren, Telemarken, Biken, Bergtouren mit Freunden, Klettern
Wohnsituation	allein, 4. Stock ohne Lift

Wie wird Lisa wahrgenommen?

Lisa ist eine offene und lustige Person. Sie kann besonders gut mit Kindern umgehen. Sie stört sich an der teils belächelnden Haltung ihrer Kollegen. Sie wirkt selbstständig und rechtschaffen.

Was interessiert Lisa?

Alles was draussen stattfindet; sie ist eine «Macherin».

Was frustriert Lisa?

Nichtstun; fehlende Bewegung; Dinge, die nicht wie geplant laufen.

Was will Lisa erreichen?

Lisa will sich in der Skischule neben ihren männlichen Kollegen und ehemaligen Rennfahrern behaupten. Sie fährt im Demo Team der Skischule mit.



Abb. 1: Schneesportlehrerin Lisa

Unfallhergang

Lisa trainiert für den skischulinternen Riesenslalom. Dafür wurde ein Teil der Piste abgesperrt und ein Stangenparcours gesteckt. Als eine der wenigen Skifahrerinnen in der Skischule ist sie selbst nie Rennen gefahren und deshalb besonders motiviert, an den Start zu gehen. Aus der vorletzten Trainingsmöglichkeit vor dem grossen Rennen möchte sie heute nochmal alles herausholen. Überzeugt geht sie an den Start, der ihr gut gelingt. Nach etwa fünf Toren hat sie ordentlich Tempo aufgebaut, doch dann geschieht es: Durch den Schlag einer Bodenwelle rutscht ihr Aussenski weg und sie stürzt.

Von den Auffangnetzen gebremst, bleibt sie benommen liegen. Ein heftiger Schmerz durchzuckt ihr rechtes Knie. Schnell kommen ihre Kollegen herbeigefahren, um ihr zu

helfen. Sie wird mit dem Rettungsschlitten abgeholt und ins nächstgelegene Krankenhaus gebracht. Dort erhält sie die Diagnose: Kreuzbandruptur. Lisa ist am Boden zerstört, denn damit ist nicht nur das Rennen, sondern gleich die ganze restliche Saison für sie gelaufen.

Die starke Schwellung in ihrem Kniegelenk erlaubt keine sofortige Operation – Lisa muss sich gedulden, bevor das Kreuzband operiert werden kann. Nach der Diagnose darf sie das Krankenhaus mit einer Schiene und Schmerzmitteln verlassen. Weil sich ihre Wohnung im 4. Stock befindet und kein Lift vorhanden ist, kommt sie vorübergehend bei ihren Eltern unter. Dort angekommen muss sie sich um den Unfallschein sowie um ihre Unfallmeldung kümmern.

Administratives Vorgehen bei Unfällen für Schneesportlehrpersonen in unselbstständiger Erwerbstätigkeit

- Die Schneesportlehrperson oder ihre Angehörigen melden dem Arbeitgeber den Unfall unverzüglich.
- Der Schneesportlehrer füllt zusammen mit dem Arbeitgeber den Unfallschein aus und legt das Arztzeugnis bei.
- Die Unfallmeldung wird durch die Unfallversicherung des Arbeitgebers geprüft und verarbeitet.

Ausnahme: Schneesportlehrpersonen, welche weniger als acht Stunden pro Woche angestellt sind, sind nicht gegen Nichtberufsunfälle (Unfälle in der Freizeit) über die obligatorische Unfallversicherung nach UVG versichert. Demzufolge erhalten diese Personen keinerlei Leistungen aus dem UVG. Die anfallenden Heilungskosten wie z. B. Arzt- oder Spitalrechnungen, werden jedoch durch den Unfallzusatz in der privaten Krankenkasse nach KVG übernommen.

Abredeversicherung als Alternative zu Unfallzusatz der privaten Krankenkasse nach KVG: Arbeitnehmende geniessen nach Beendigung ihres Arbeitsverhältnisses während 31 Tagen einen Versicherungsschutz gegen Nichtberufsunfall, insofern sie im Durchschnitt mindestens acht Stunden pro Woche gearbeitet haben. Mit der Abredeversicherung können Schneesportlehrpersonen diesen Schutz um maximal sechs Monate verlängern. Die Abredeversicherung gewährt dieselben Leistungen wie die obligatorische Nichtberufsunfallversicherung und muss vor Ende der obligatorischen Nichtberufsunfallversicherung bei jener Versicherungsgesellschaft abgeschlossen werden.

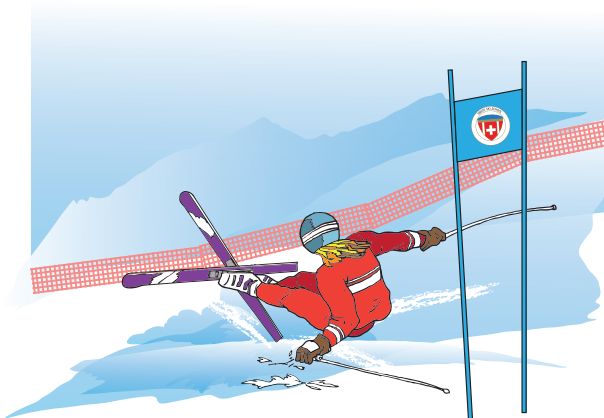


Abb. 2: Unglücklicher Sturz von Lisa



Abb. 3: Professionelle und fürsorgliche Rettung

Unfallfolgen

Unfälle kommen unvermittelt, können jeden treffen und haben erhebliche Auswirkungen auf unterschiedliche Komponenten. Die folgende Tabelle gibt Aufschluss über mögliche Folgen und Konsequenzen eines Unfalles.

Bewältigung des Alltags	<ul style="list-style-type: none"> • Lisa verliert ihre Selbstständigkeit und darf nicht mehr Skifahren. Sie ist auf Hilfe angewiesen und muss sich überall hinfahren lassen. Alleine einzukaufen oder zu waschen ist in der ersten Zeit nicht möglich.
Finanzielle Absicherung	<ul style="list-style-type: none"> • Lisa erhält von der Unfallversicherung ab dem dritten Tag nach dem Unfall ein Taggeld in Höhe von 80 % ihres Lohns. Somit fehlen ihr nicht nur zwei Tage Lohn, sondern zudem, über die gesamte Dauer ihres verletzungsbedingten Ausfalls, 20 % ihres gewöhnlichen Gehalts. • Die Lohnfortzahlung während des Unfalls dauert nur so lange wie die vom Arzt ausgestellte Dispens. • Lisa verliert zusätzliche Einnahmen wie Trinkgeld oder bezahlte Mahlzeiten. • Es können Zusatzkosten zur Bewältigung des Alltages anfallen: Haushaltshilfe, Taxi, usw.
Psychisches Wohlbefinden	<ul style="list-style-type: none"> • Lisa fehlt die Bewegung, was deutlich auf ihre Laune schlägt. • Der soziale Kontakt mit ihren Freunden aus der Skischule fällt fast komplett weg. • Die vollständige körperliche Genesung ist nicht garantiert. Diese Ungewissheit verursacht bei Lisa zusätzlichen psychischen Stress.
Physische Genesung	<ul style="list-style-type: none"> • Lisa muss über längere Zeit regelmässig die Physiotherapie aufsuchen. • Eine Operation ist stets mit Risiken verbunden. • Der Rehabilitationsprozess nach einer solchen Operation ist langwierig. • Lisa wird lange keinen Sport treiben können.
Berufliche Zukunft	<ul style="list-style-type: none"> • Lisa verliert wichtige Stammgäste, die sich für die laufende Wintersaison eine andere Schneesportlehrperson suchen müssen. • Die geplante Ausbildung zur technischen Leiterin der Skischule muss verschoben werden. • Das Formationsfahren mit dem Demo Team am Swiss Snow Happening fällt für sie ins Wasser. • Im Sommer wird sie ihrem Job als Bike-Trainerin nicht nachgehen können. Es stellt sich die Frage, wie Lisa den Sommer verbringen soll.

Abb. 4: Unfall: Folgen und Konsequenzen

Das Fallbeispiel von Lisa zeigt auf, dass ein Unfall gesamtheitlich betrachtet mit vielen verschiedenen Folgen verbunden ist.

Unfälle oder andere gesundheitsschädigende Vorfälle sind kostenaufwändiger und für die Karriere der Schneesportlehrperson meist gravierender als entsprechende präventive Massnahmen. Deshalb geht der Trend weg vom Therapieren und hin zum Vorbeugen. Best-Practice-Beispiele und konkrete Handlungsempfehlungen sind auf den nachfolgenden Seiten zu finden.

Wiedereingliederung

Je rascher Mitarbeitende nach einem Unfall sozial und beruflich wieder integriert werden, desto besser ist dies für alle Beteiligten. Nur ein funktionierendes Zusammenwirken zwischen Patienten, dessen persönlichem Umfeld, dem

Arbeitgeber, dem Arzt und der Versicherung ermöglicht eine erfolgreiche Wiedereingliederung.

Abgrenzung Lawinenprävention

In dieser Academy wird der Fokus auf den Schneesport im Bereich von gesicherten Pisten gelegt. Ausführliche Informationen zur Sicherheit im Bereich Backcountry sind in folgenden Publikationen zu finden: Academy Nr. 14, 24 und 33; Lehrmittel Schneesport Schweiz, Band 7/2010: Varianten und Touren; Lawinen-Merkblatt: Achtung Lawinen (SLF); www.whiterisk.ch (SLF, Suva). Diese Aufzählung ist nicht abschliessend.

Maschinen und Werkzeuge müssen regelmässig durch Fachpersonen geprüft und gewartet werden. Bei festgestellten Mängeln werden Massnahmen zur Behebung eingeleitet, damit die Nutzungstauglichkeit garantiert bleibt.

Das Werkzeug der Schneesportlehrperson ist ihr Körper! Wann hast du das letzte Mal geprüft, ob deine Fitness für die Wintersaison ausreicht?

Ski, Snowboard, Telemark und Langlauf sind Sportarten, die zu hohen Belastungen von Muskulatur und Gelenken führen. Zudem verursacht das Praktizieren einer einzigen Sportart einseitige Körperbelastungen. Umso mehr ist eine gute physische Vorbereitung Voraussetzung für eine durchgängige Einsatzbereitschaft und das Vermitteln eines hochwertigen Unterrichts über mehrere Monate.

Physische Kondition und koordinative Fähigkeiten

Geschwindigkeit sowie hohe äussere und innere Kräfte fordern die körperliche Fitness beim Schneesport heraus. Gute Ausdauer, Kraft und Koordination sind deshalb essentiell für die Kontrolle des Schneesportgeräts, die Prävention frühzeitiger Ermüdung, eine angemessene Reaktion auf Stürze und damit einhergehend die Stabilisierung der Gelenke und anderen Körperstrukturen.

Eine ernst zu nehmende Verletzungsprophylaxe setzt daher Fitness-Checks sowie eine gute Saisonvorbereitung voraus. Beim Schneesport eignen sich insbesondere Gymnastikübungen für die Oberschenkel, die Rumpfmuskulatur und den Oberkörper.

Mit dem Fitnessstest der Suva kannst du deine Fitness überprüfen und auf Basis der getätigten Übungen persönlich auswerten lassen:



www.suva.ch/fitnessstest



Foto: Michael Portmann

Effektives Regenerieren nach dem Schneesport

Die meisten berufstätigen Schneesportlehrpersonen finden kaum Zeit für eine angemessene Regeneration, da am folgenden Tag bereits die nächsten Gäste zu unterrichten sind. Um aus der Erholungszeit das Maximum herauszuholen, empfehlen sich folgende Regenerationsmassnahmen:

- Cool Down: Stretching, Yoga oder Pilates helfen zu entspannen.
- Wechselduschen: Durch die Temperaturschwankungen wird der Stoffwechsel angeregt. Muskeln und Gelenke werden besser durchblutet und mit Nährstoffen versorgt.
- Saunieren: Der Körper wird sanft überhitzt, die Gefässe weiten sich, mehr Blut und somit Nährstoffe werden ins Gewebe gepumpt.

Grundsätzlich gilt: Je grösser die Anstrengung, desto länger die Regeneration.

Gesunde Ernährung

Nährstoffreiches Essen und genügend Flüssigkeit fördern den gesunden Mineralstoffhaushalt im Körper. Proteine sind essenziell für den Körper. Mehrkettige Kohlenhydrate wie sie in Vollkornprodukten zu finden sind unterstützen die Erholung.

Ausgeruht in den nächsten Tag zu starten, steigert alle Leistungskomponenten

Das Schlafbedürfnis ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Wichtig ist, dass man seinen persönlichen Wert kennenlernt und ernst nimmt. Nur wer nachts ausreichend schläft, ist am folgenden Tag sowohl mental als auch körperlich in der Lage, sein volles Potenzial abzurufen. Chronischer Schlafmangel führt zu Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, verlangsamt die Reaktionszeit und senkt die Aufmerksamkeit.

Alkoholkonsum

Der Schneesport verlangt ein gutes Gleichgewichtsgefühl und eine schnelle Reaktionsfähigkeit. Alkohol hat einen negativen Einfluss auf die konditionelle Substanz als auch auf die koordinativen Fähigkeiten. Die Reaktionszeit wird drastisch herabgesetzt, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer vermindern sich deutlich. Zudem wird die Risikowahrnehmung beeinträchtigt. Somit steigert Alkohol das Risiko für Verletzungen und Unfälle deutlich. Es gilt der Grundsatz: «Null Promille – null Probleme!»

Einführung

Zur Kategorisierung der zahlreichen Präventionsmassnahmen wird zwischen verhaltensorientierter (Menschen) und verhältnisorientierter (Umwelt) Prävention unterschieden. Das folgende Kapitel beschreibt das Verhalten der Schneesportlehrperson, um einen Unfall zu vermeiden.

In der Präventionsarbeit werden unterschiedliche Risiko- und Schutzfaktoren zusammengeführt, die Unfälle begünstigen oder verhindern. Die Präventionsarbeit bezweckt die Beeinflussung dieser Einflussfaktoren, indem die Risikofaktoren geschwächt und die Schutzfaktoren gestärkt werden.

Das Leistungsmodell veranschaulicht die vier Komponenten der sportlichen Leistung. Die Leistungsanteile sollten entsprechend ihrem Anforderungsprofil (Ski, Snowboard, Telemark, Langlauf) gewichtet und trainiert werden. Das Leistungsmodell dient einerseits dazu, die sportartspezifischen Anforderungen (Sollwert) zu definieren und andererseits, das individuelle Leistungsprofil (Istwert) zu kennen. Die Differenz zwischen Ist- und Sollwert kann mittels Trainings vermindert oder gar gänzlich aufgehoben werden. Wer seine Fahrweise dem Können und der persönlichen Fitness anpasst, reduziert das Unfallrisiko.

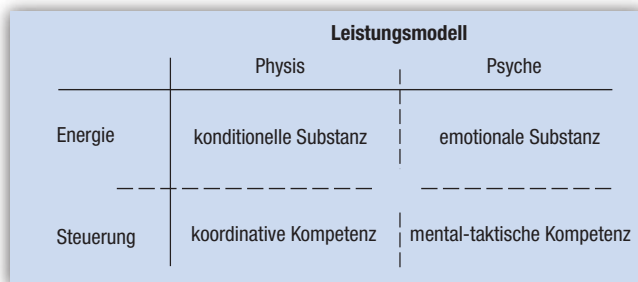


Abb. 5: Das Leistungsmodell im sportmotorischen Konzept (Hotz + Birrer, 2007)

Im Rahmen der Schneesport-Unfallprävention hat die Suva in Zusammenarbeit mit der Schneesportbranche einen an das Leistungsmodell angelehnten Online-Schneesport-Check erstellt, der verhaltensorientierte Präventionsempfehlungen für Schneesportlehrpersonen abgibt.



www.suva.ch/schneesportcheck

Von diesem Schneesport-Check abgeleitet haben wir einige Fragen zu relevanten Einflussfaktoren bei Schneesportlehrpersonen zusammengestellt. Betroffen sind die Bereiche

- körperliche Voraussetzungen
- Motivation und Einstellung
- soziales Verhalten
- Ausrüstung

Als Antwort kann jeweils ein Daumen gewählt werden:



Je mehr Daumen zur Seite und/oder nach unten gesetzt werden, um so wichtiger sind die anschliessenden Präventionstipps zu den entsprechenden Risikofaktoren zu werten.

Die Empfehlungen sollen das Verletzungsrisiko von Schneesportlehrpersonen senken.

Wusstest du, dass ...

8 von 10 Unfällen auf der Piste passieren?

0,3% der Unfälle bei Schneesportlern während des Unterrichtens stattfinden?

ein Skiunfall durchschnittlich CHF 8000.– an direkten Kosten verursacht?

unter allen Schneesportunfällen 87 % durch Selbstunfälle ohne Sprung und 7,6 % durch Kollision mit anderen Personen passieren?

beim Skifahren 34 % aller Verletzungen das Knie und beim Snowboarden 22 % den Oberarm- und Schulterbereich betreffen?

zwischen 2009 und 2018 in der Schweiz 38 Menschen beim Schneesport tödlich verunglückten und davon 50 % beim Touren-Skifahren?

7% der Verletzungen im Snowpark zugezogen werden?
















Quellen:

- Philip Derrer, Flavia Bürgi, Steffen Niemann, Othmar Brügger: «Verletzentransport im Schneesport, 2017/2018», bfu-Grundlage, 2018
- bfu: «Skifahren und Snowboarden – Ab auf die Bretter», 2017
- UVG-Statistik, NBUV & UVAL, 2013–2017

7 Einflussfaktoren: Körperliche Voraussetzungen

Die körperlichen Voraussetzungen beinhalten hier die Aspekte Fitness, Können und Technik. Ein konstanter Befund der Unfallforschung zeigt, dass im Schneesport die meisten Unfälle kurz vor dem Mittag und gegen Ende eines Schneesporttages stattfinden. Diese Häufung wird als Folge körperlicher Ermüdung und nachlassender Konzentration interpretiert. Auch ungenügenden Fahrfertigkeiten wird eine hohe Verletzungsrelevanz beigemessen.

Fitness, Können und Technik

Ich treibe neben der Arbeit als Schneesportlehrperson mehrmals pro Woche Sport.	  
Ich mache regelmässig Krafttraining für Beine, Rumpf und Oberkörper.	  
Auf die Schneesportsaison bereite ich mich mit einem gezielten Fitnessstraining vor.	  
Ich beherrsche eine Vielzahl an Formen auf der Piste und kann im Snowpark verschiedene Tricks zeigen.	  
Im Snowpark lande ich immer in der vorgesehenen Landezone.	  

Präventionstipps zu Fitness, Können und Technik

Schneesport stellt hohe Anforderungen an die körperliche Fitness. Eine gute Kondition erhöht den Fahrgenuss, steigert den Trainingserfolg und vermindert gleichzeitig das Risiko von Stürzen und Verletzungen.

- Kräftige vor allem die Rumpf- und Beinmuskulatur und trainiere Gleichgewicht und Schnelligkeit.
- Wärme dich vor der ersten Fahrt oder nach längeren Pausen und Liftfahrten auf.

Mit einem guten Fahrkönnen lassen sich die Abfahrten und die unterschiedlichen Formen kontrollieren sowie das Sturzrisiko minimieren. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen: damit neue Formen gelingen, müssen vorgängig die technischen Voraussetzungen erworben werden.

- Lass dich von deinem technischen Leiter beraten und besuche die Trainings in der Skischule.
- Achte darauf, dass risikoreiche Formen mit einer Teilschrittmethode erworben werden.
- Verwende auch für dein persönliches Training die methodischen Kernsätze wie etwa «vom Einfachen zum Schwierigen».

Gut zu wissen

Mit der neuen App «Slope Track» kannst du die Belastung messen, die beim Schneesport auf dich wirkt. Du erhältst passende Trainingsübungen und kannst dich mit Skirennprofi Wendy Holdener vergleichen. Probiere es aus!



Slope Track


















www.suva.ch/slopetrack

Geschwindigkeitsmessungen auf den Pisten zeigen, dass beim Ski-, Snowboard- und Telemarkfahren häufig hohe Tempi erreicht werden. Risikofreudigkeit und Nervenkitzel verursachen zwar nur partiell Schneesportunfälle, jedoch resultieren häufig schwere Verletzungen daraus.

Unbekümmerte Schneesportlehrpersonen neigen eher dazu, Gefahren auszublenzen. Oft besteht eine geringe Bereitschaft für die Unfallprävention.

Risikobereitschaft und Unbekümmertheit

Ich meide mehrheitlich Abfahrten, Elemente oder Sprünge mit sehr hohen Anforderungen.	  
Ich schätze meine Fähigkeiten meistens korrekt ein.	  
Wenn ich müde bin, mache ich eine Pause.	  
Bei jeder Fahrt schätze ich die Risiken und Folgen ab.	  
Beim Erlernen neuer Air-Tricks gehe ich es langsam an.	  

Präventionstipps zur Risikobereitschaft und Unbekümmertheit

Für die Schneesportlehrperson lohnt es sich, das eigene Verhalten zu reflektieren.

- Versuche Risiken zu erkennen, zu bewerten und zu bewältigen.
- Passe deine Fahrweise und das Tempo deinem Können und den Verhältnissen (Wetter, Pistenzustand, andere Schneesportler, eigene Tagesform usw.) an.

Das Risiko für schwere Verletzungen ist im Snowpark grösser als auf der Piste. Die Kräfte, die auf den Körper wirken, sind beim Fahren durch Sprünge und Landungen besonders hoch.

- Übe keine risikoreichen Formen (z. B. Sprung- oder Schwungformen) aus, wenn die Konzentrationsfähigkeit nachlässt oder die körperliche Ermüdung spürbar ist. Nimm deinen Körper ernst. Übermüdung und nachlassende Konzentration erhöhen das Unfall- und Verletzungsrisiko.
















Gut zu wissen

Wer sich nicht aus- und weiterbildet verpasst den Anschluss an aktuelle Themen. Das Thema Sicherheit ist an den Aus- und Fortbildungskursen von Swiss Snowsports ein wesentlicher Bestandteil. Tausche deine Erfahrungen mit anderen Schneesportverantwortlichen aus und profitiere dabei für deine persönliche Reflexion bezüglich Risikobereitschaft und Unbekümmertheit.

www.snowsports.ch/de/fortbildung/fortbildungskurse.html

Mangelnde Rücksicht wird im Schneesport vorwiegend im Zusammenhang mit Kollisionsunfällen thematisiert. Auch wenn Personenkollisionen auf den Pisten und Loipen relativ selten sind, verursachen sie doch häufig schwere Verletzungen. Bei jüngeren Erwachsenen zeigt sich insbesondere bei der Anwesenheit von Freunden (Peers) eine höhere Risikobereitschaft durch ein gesteigertes Streben nach Anerkennung. Gruppendruck kann insbesondere im Training der Skischule negative Folgen haben.

Einfluss der Gruppe und Rücksicht

Die Gruppe hat keinen Einfluss auf meine Risikobereitschaft.	  
Wenn ich ein ungutes Gefühl habe, äussere ich meine Bedenken in der Gruppe.	  
Wenn ich fahre, beachte ich das gesamte Umfeld.	  
Ich achte stets darauf, mit meinem Verhalten niemanden zu gefährden.	  
Ich kenne die normativen Gegebenheiten (FIS-, SKUS-Regeln, Absperrungen usw.) und halte mich daran.	  

Präventionstipps zum Einfluss der Gruppe und Rücksichtsförderung

Jede Schneesportlehrperson ist dafür verantwortlich, sich respektvoll zu verhalten und andere Menschen nicht zu gefährden. Nur wer für sich selbst Verantwortung übernehmen kann, ist auch in der Lage, Verantwortung für andere zu übernehmen. Schneesportlehrpersonen sind Vorbilder und verantwortungsvolle Gastgeber im Wintertourismus.

Der Internationale Skiverband (FIS) hat zehn Verhaltensregeln formuliert. Diese FIS-Regeln sind gemäss Gerichtspraxis rechtlich verbindlich. In Snowparks gibt es zusätzliche Verhaltensregeln, die einzuhalten sind.

- Beim Schneesport ist deine volle Konzentration nötig. Achte auch auf die anderen Schneesportler/-innen, damit du auf deren Fahrverhalten rechtzeitig reagieren kannst.
- Denk daran, dass du nicht nur dich selbst, sondern auch andere gefährden kannst.

Jede Schneesportlehrperson bringt ihre individuellen Voraussetzungen und ihre Lernbiografie mit. Somit sollte der Unterricht im Training individuell gestaltet und der Fokus auf mögliche Lösungen zur Stärkung der individuellen Kompetenzen gelegt werden.

- Passe dich nicht kommentarlos an die Trainingsgruppe an. Scheue dich nicht, deine Bedenken zu äussern.
















Gut zu wissen

Die FIS-Verhaltensregeln sowie die SKUS-Richtlinien für Skifahrer und Snowboarder werden über die SKUS sowie über die Suva-App «Slope Track» kommuniziert. Sie sind verbindlich für alle Schneesportler/-innen.

www.skus.ch
www.suva.ch/slopetrack

Die Ausrüstung, mit welcher sich eine Schneesportlehrperson im Gelände bewegt, soll seinen Bedürfnissen entsprechen und den gewünschten Anforderungen gerecht werden. Ideal abgestimmtes Material ist eine wichtige Voraussetzung für die persönliche Sicherheit und mehr Spass am Schneesport.

Im Falle eines Sturzes lässt sich der Schweregrad einer Verletzung durch eine angemessene Schutzausrüstung eindämmen.

Ausrüstung	
Ich prüfe regelmässig meine Ausrüstung und warte das Material.	  
Ich trage immer einen Helm.	  
Beim Rennsport und Freestyle trage ich immer einen Rückenprotektor.	  
Ich trage immer eine Notfallausrüstung (Taschenapotheke) bei mir und kenne ihre Anwendung.	  
Während des Schneesportunterrichts führe ich folgende Ausrüstung immer mit: Taschenapotheke, Wärmedecke, Notfallblatt.	  

Präventionstipps zur Ausrüstung

Eine gut passende Schutzausrüstung gewährleistet einen angenehmen Tragekomfort und einen ansprechenden Schutz.

- Kontrolliere bezüglich Grösse und Zustand vor Saisonbeginn deine Schutzausrüstung auf ihre Tauglichkeit.

Skifahrer verletzen sich am häufigsten an den Knien. Die richtige Bindungseinstellung (Andruck, DIN-Wert) kann Knieverletzungen verhindern.

- Kontrolliere regelmässig deine Ausrüstung und lasse die Skibindung von einer Fachperson auf ihre Einstellung und Funktion überprüfen.

Gut präparierte Ski und Snowboards lassen sich besser steuern und entfalten eine markant stärkere Bremswirkung.

- Wachse den Belag regelmässig und Sorge für einen guten Schliff der Kanten.

Stark taillierte Ski benötigen ein gutes Fahrkönnen und ergeben eine grössere Belastung auf den Körper.

- Der ständige Gebrauch von Slalomskiern ist sehr belastend für die Knie. Verwende für den Unterricht etwas weichere Ski mit einer mittleren Taillierung.

Gut zu wissen

Als Mitglied von Swiss Snowsports profitierst du von attraktiven Rabatten auf verschiedene Produkte wie Helme, LVS-Geräte oder Sonnenschutz – damit du sicher durch den Winter kommst!

www.snowsports.ch/de/mitglieder/angebote-fuer-mitglieder.html

Neben den Schneesportlehrpersonen selbst können auch die Skischulen einen Beitrag zur Reduktion des Unfallrisikos ihrer Mitarbeitenden während der Arbeits- und Freizeit leisten.

Zur Vermeidung von Ausfalltagen bei Schneesportlehrpersonen lohnt es sich für Skischulen, in die Prävention von Unfällen zu investieren.

Mitarbeitende sollen bei der Arbeit und in der Freizeit sicher sein und gesund bleiben. Um dieser ganzheitlichen Sichtweise gerecht zu werden, empfiehlt sich die folgende Vorgehensweise:

1. **Kaderschulung durchführen:** In der Kaderschulung werden Führungskräfte über die Bedeutung ihrer Rolle in der Präventionsarbeit informiert. Damit können sie Prävention fundiert planen und sie auch gegenüber ihren Mitarbeitenden kommunizieren und vertreten.
2. **Ein funktionierendes Absenzen-Management einführen:** Mit der Gewinnung und Pflege aussagekräftiger Absenzen-Daten können Probleme und Lücken in der Mitarbeiterbetreuung aufgedeckt werden. Ein wirksames Absenzen-Management ist daher Teil des Fundaments für eine erfolgreiche Präventionsarbeit.
3. **Ist-Situation analysieren:** Nur wer die Situation der eigenen Skischule kennt, kann Massnahmen zur Verbesserung treffen. Eine genaue Situationsanalyse der Unfälle und Krankheiten ist daher ein wichtiger Pfeiler für die Erkennung des Präventionspotenzials.
4. **Präventionsarbeit planen:** Erfolgsversprechende Präventionsarbeit baut auf einem ganzen Bündel von Massnahmen auf. Es ist sorgfältig zu erarbeiten, welche Massnahmen geeignet sind, welche Ziele erreicht werden sollen und welche Rolle die Faktoren Kosten und Zeit spielen.
5. **Präventionsmassnahmen umsetzen:** Die geplanten Aktivitäten werden im Rahmen der Saisonplanung zeitlich sinnvoll angesetzt (z. B. Schneesport-Check in der Vorsaison; App «Slope Track» während der Saison). Ressourcen für die Umsetzung werden freigegeben.
6. **Eine Auswertung durchführen:** Zu einem festgelegten Zeitpunkt soll ausgewertet werden, ob die getroffenen Massnahmen das Unfallgeschehen positiv beeinflussen. Diese Analyse liefert wichtige Erkenntnisse und deckt zudem weiteres noch nicht ausgeschöpftes Verbesserungspotenzial auf.



Foto: Michael Portmann

Schlusswort

Noldi Heiz
Schulleiter Schweizer Skischule Arosa

Unfälle sind Ereignisse, die unverhofft auf das Umfeld einprasseln und zum Teil massivste Auswirkungen und Kosten für die direkt Betroffenen, für die Kollegen und Kolleginnen und den Betrieb, für welchen man arbeitet, nach sich ziehen können.

Unfälle scheinen oft «einfach so» zu passieren. Daran ist in vielen Fällen zu zweifeln.

Die detaillierte Analyse eines Ereignisses zeigt meist eine Verknüpfung von Faktoren, die erst in ihrer Summe das Schadensereignis ermöglichen. Oft hilft der Ausschluss eines einzigen dieser Faktoren, um den Schaden gänzlich zu verhindern. Wir sind also der Gefahr nicht einfach so ausgeliefert, sondern können aktiv etwas dagegen tun. Dies hört sich einfach an, ist aber in der Umsetzung sehr komplex, da entsprechende Massnahmen auf verschiedensten Ebenen anzusetzen sind. Zentral scheint mir aber die Bereitschaft, dieses Thema in den Fokus der Mitarbeitenden und Unternehmen zu setzen. Schneesportlehrpersonen brauchen eine gesunde kritische Grundhaltung in Bezug auf ihre Leistungsfähigkeiten, ihr Können, ihr Material und die externen Faktoren. Dieser Instinkt kann helfen, kritische Situationen frühzeitig zu erkennen und so zu verhindern. Die Ausbildung und die Unternehmen sind gefordert, diese Sensibilität bei ihren Mitarbeitenden zu fördern und die eigenen Rahmenbedingungen kritisch zu durchleuchten.

In diesem Sinne wünsche ich allen Schneesportlehrpersonen und Schulen einen wachen Geist und einen kritischen Blick – und natürlich eine unfallfreie Wintersaison!



Noldi Heiz



Foto: Michael Portmann

Bibliografie

- Swiss Snowsports Association (bis 2020): sämtliche Publikationen, Belp SSSA, Belp: Lehrmittelsreihe 2010
 SSSA Belp: Academy Nr. 18
 Suva Luzern. App «Slope Track»: www.suva.ch/slopetrack
 Suva Luzern. Schneesport-Check: www.suva.ch/schneesportcheck
 Suva Luzern. Wiedereingliederung und berufliche Reintegration: www.suva.ch/wiedereingliederung
 Fischer A., Lamprecht M., Stamm H., 2013. Weiterentwicklung Risikotest Schneesport. Studie im Auftrag der Suva. L&S Sozialforschung und Beratung AG, 2013.
 Hafen M., 2013. Grundlagen der systemischen Prävention. Heidelberg: Carl Auer Verlag.
 Derrer P., Bürgi F., Niemann S., Brügger O., Verletzentransporte im Schneesport, 2017/2018. Bern: bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung; 2018. bfu-Grundlagen
 Skifahren und Snowboarden, Ab auf die Bretter, Bern: bfu- Beratungsstelle für Unfallverhütung, 2017. bfu-Grundlagen
 UVG-Statistik, NBUV&UVAL, 2013-2017, Stand 2017, Hochrechnung aus Stichprobe, SSUV
 BFU. Status 2019: Statistik der Nichtberufsunfälle und des Sicherheitsniveaus in der Schweiz. Strassenverkehr, Sport, Haus und Freizeit. Bern: BFU; 2019.

Alle Lehrmittel von Swiss Snowsports und die «Academy» sind zu finden unter: www.snowsports.ch

Impressum

- Projektleiter** Michael Brügger
Redaktionelle Leitung Arsène Page
Autoren Davide Codoni, Michael Brügger, Samuli Aegerter (Suva), Arsène Page, Adina Krähenbühl
Gesprächspartner Riet Rudolf Campell, Benedikt Heer (bfu), Isa Jud, Rafael Ratti, Eva Hauck, Stefan von Känel
Lektorat deutsch Stephan Rubli
Übersetzung französisch MT – Mangisch Translations
Grafiken Atelier J & L Zbinden Mathieu
Fotos Mario Curti, Michael Portmann
Adresse der Redaktion SWISS SNOWSPORTS, Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp, info@snowsports.ch
Produktion Viaduct, Sommerastrasse 32, 7007 Chur, www.viaduct.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 15 000 Exemplare, davon 11 000 in deutscher und 4 000 in französischer Sprache