



Der Zivilschutzverband - Bezirksstelle Judenburg möchte Sie über folgendes Thema informieren (Ausgabe 2):

Selbstschutz beim Schifahren und Snowboarden

Achtung: Rund 25 % der Unfälle passieren gleich am ersten Schitag.

Hauptgrund: falsch eingestellte Bindung – nur jede zweite ist korrekt eingestellt.

Überschätzung: Besonders gefährdet sind die mittelmäßigen Schi- und Snowboardfahrer. Sie überschätzen häufig das eigene Fahrkönnen und muten sich zuviel zu.

Ob Schifahrer oder Snowboarder – jeder kann für seine Sicherheit selbst am meisten tun.

Tempo, Taktik und Technik muss die Devise sein.





Selbstschutztipps für einen bruchfreien Schitag

- **Konditionell auf die sportliche Belastung vorbereiten!**

Mindestens 6 Wochen vor dem ersten Schitag mit Ausdauer-, Muskeltraining und Dehnungsübungen beginnen.

- **Bindung kontrollieren!**

Vor dem ersten Pistenzauber sollten Sie ihre Bindung von einem Fachmann kontrollieren lassen.



- **Spaß statt Stress!**

Keinen Stress aufkommen lassen, Schifahren ist Urlaub: aufbauend, erholsam und unbeschwert.

- **Locker zu Fitness!**

Am Anfang muss man sich erst wieder ans Schifahren gewöhnen. Vorher Aufwärmübungen machen. Öfters pausieren. Ermüdungsanzeichen ernst nehmen. Wenn notwendig Skitag früher beenden, als die Liftkarte unbedingt ausnützen.





•Alles unter Kontrolle!

Nicht die Geschwindigkeit sondern Schi- bzw. Snowboardbeherrschung und Übersicht zeichnen gute Schifahrer aus. Schi- und Snowboardfahrer mit Köpfchen berücksichtigen Pistenkennzeichnungen, Warntafeln und andere Schifahrer.



•Pistenkennzeichnung!

Auf Tafeln sind die Abfahrten in verschiedenen Farben eingezeichnet, so kann man die Schwere der Abfahrt dem eigenen Können anpassen!

BLAU: Schipisten für Anfänger

ROT: Schipisten für fortgeschrittene und mittelmäßige Schifahrer

SCHWARZ: Schipisten für ausgezeichnete Schifahrer

•Verhaltensregeln für Schifahrer und Snowboarder!

Beachten Sie bitte die Verhaltensregeln, diese sind bei den Liftstationen angebracht.





Im Falle eines Unfalls:

- Zwei überkreuzte Schier in Richtung Berg kennzeichnen die Unfallstelle.
- Entweder selbst per Handy die **Rettung 144** alarmieren oder Vorbeikommende bitten, dass sie es an der Talstation tun.
- Piste und Unfall möglichst präzise bekannt geben.
- Den Verletzten vorsichtig von seinen Schiern befreien, sodass dieser an der Unfallstelle relativ entspannt sitzen bzw. liegen und auf professionellen Abtransport warten kann.
- Den Verletzten die notwendige **ERSTE HILFE** leisten.
- Den Verletzten möglichst warm halten, z.B. durch den eigenen Anorak, ihm gegebenenfalls zu trinken geben und mit ihm sprechen.

Wenn Sie mehr über ERSTE HILFE wissen wollen

informieren Sie sich bei den Zivilschutzbeauftragten ihrer Gemeinde bei Ihrer Dienststelle des Roten Kreuzes, beim Zivilschutzverband Judenburg Tel. Nr. 0664/5934173 oder zivilschutz.ju@stzsv.at.

