

# **FIS-Verhaltensregeln für Skifahrer und Snowboarder**

## **1. Rücksicht auf die anderen Skifahrer und Snowboarder**

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.

## **2. Beherrschung der Geschwindigkeit und der Fahrweise**

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss auf Sicht fahren. Er muss seine Geschwindigkeit und seine Fahrweise seinem Können und den Gelände-, Schnee- und Witterungsverhältnissen sowie der Verkehrsdichte anpassen.

## **3. Wahl der Fahrspur**

Der von hinten kommende Skifahrer und Snowboarder muss seine Fahrspur so wählen, dass er vor ihm fahrende Skifahrer nicht gefährdet.

## **4. Überholen**

Überholt werden darf von oben oder unten, von rechts oder von links, aber immer nur mit einem Abstand, der dem überholten Skifahrer oder Snowboarder für alle seine Bewegungen genügend Raum lässt.

## **5. Einfahren und Anfahren**

Jeder Skifahrer und Snowboarder, der in eine Skiabfahrt einfahren, nach einem Halt wieder anfahren oder hangaufwärts schwingen oder fahren will, muss sich nach oben und unten vergewissern, dass er dies ohne Gefahr für sich und andere tun kann.

## **6. Anhalten**

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss es vermeiden, sich ohne Not an engen oder unübersichtlichen Stellen aufzuhalten. Ein gestürzter Skifahrer/Snowboarder muss eine solche Stelle möglichst schnell freimachen.

## **7. Aufstieg und Abstieg**

Ein Skifahrer oder Snowboarder, der aufsteigt oder zu Fuß absteigt, muss den Rand der Abfahrt benutzen.

## **8. Beachten der Zeichen**

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss die Markierungen und die Signalisation beachten.

## **9. Hilfeleistung**

Bei Unfällen ist jeder Skifahrer und Snowboarder zur Hilfeleistung verpflichtet.

## **10. Ausweispflicht**

Jeder Skifahrer und Snowboarder, ob Zeuge oder Beteiligter, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalls seine Personalien angeben.

Quelle:

Skilehrplan praxis. (2006). S. 124. Deutscher Verband für das Skilehrwesen e.V. Interski Deutschland. DLV Buchverlag GmbH & Co. KG, München.

## **FIS Verhaltensregeln für Skilangläufer**

### **1. Rücksichtnahme auf die anderen**

Jeder Langläufer muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.

### **2. Signalisation, Laufrichtung und Lauftechnik**

Markierungen und Signale (Hinweisschilder) sind zu beachten. Auf Loipen und Pisten ist in der angegebenen Richtung und Lauftechnik zu laufen.

### **3. Wahl von Spur und Piste**

Auf Doppel- und Mehrfachspuren muss in der rechten Spur gelaufen werden. Langläufer in Gruppen müssen in der rechten Spur hintereinander laufen. In freier Lauftechnik ist auf der Piste rechts zu laufen.

### **4. Überholen**

Überholt werden darf rechts oder links. Der vordere Läufer braucht nicht auszuweichen. Er sollte aber ausweichen, wenn er es gefahrlos kann.

### **5. Gegenverkehr**

Bei Begegnungen hat jeder nach rechts auszuweichen. Der abfahrende Langläufer hat Vorrang

### **6. Stockführung**

Beim Überholen, Überholtwerden und bei Begegnungen sind die Stöcke eng am Körper zu führen.

### **7. Anpassung der Geschwindigkeit an die Verhältnisse**

Jeder Langläufer muss, vor allem auf Gefällstrecken, Geschwindigkeit und Verhalten seinem Können, den Geländebedingungen, der Verkehrsdichte und der Sichtweite anpassen. Er muss einen genügenden Sicherheitsabstand zum vorderen Läufer einhalten. Notfalls muss er sich fallen lassen, um einen Zusammenstoß zu verhindern.

### **8. Freihalten der Loipen und Pisten**

Wer stehen bleibt, tritt aus der Loipe/Piste. Ein gestürzter Langläufer hat die Loipe/Piste möglichst rasch freizumachen.

### **9. Hilfeleistung**

Bei Unfällen ist jeder zur Hilfeleistung verpflichtet.

### **10. Ausweispflicht**

Jeder, ob Zeuge oder Beteiligter, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalles seine Personalien angeben.

Quelle: <http://www.ski-online.de/2175-skilanglauf.htm>, abgerufen am 06.09.2010.

## **DSV-Tipps für Sesselliftfahrer**

Die DSV-Tipps dienen der Sicherheit aller Pistenbenutzer. Anweisungen des Liftpersonals gehen aber im Zweifel vor. Wer Kinder in seiner Obhut hat oder anvertraut bekommt, soll ihnen helfen, die DSV-Tipps und die Anweisungen des Personals einzuhalten.

### **1. Anstellen**

Bitte geordnet anstellen und nicht drängeln. Hinweise auf Mindestgröße von Kindern beachten. Keinen Einstiegsplatz frei lassen, um unnötige Wartezeiten zu vermeiden. Snowboarder steigen aus der hinteren Bindung.

### **2. Einsteigen**

Zügig zum Förderband oder an die Einstiegsstelle bewegen und Stöcke in eine Hand nehmen. Blick nach hinten wenden und den herannahenden Sessel beobachten. Nach dem Hinsetzen Sicherungsbügel schließen und dabei Rücksicht auf Sesselpartner nehmen. Ski auf den Raster stellen und ruhig halten, damit es nicht zu einer ungewollten Bindungsöffnung kommt.

### **3. Während der Fahrt**

Bitte ruhig sitzen, Ski in Fahrtrichtung halten und nicht schaukeln. Bis zum Ausstieg fahren. Wer vorzeitig aussteigt, gefährdet sich und andere. Das Hinabwerfen von Gegenständen und das Rauchen ist aus Sicherheits- und Umweltgründen streng verboten.

### **4. Fahrtunterbrechung**

Auch bei längerer Fahrtunterbrechung Ruhe bewahren und Sesselpartner beruhigen. Unbedingt Informationen abwarten, niemals eigenmächtig handeln. Abspringen ist lebensgefährlich, weil der Höhenabstand zum Boden immer täuscht.

### **5. Vor dem Ausstieg**

Rechtzeitig auf das Aussteigen einrichten. Sicherungsbügel erst bei Erreichen des Hinweisschildes öffnen und vor der Ankunft die Skispitzen anheben.

### **6. Aussteigen**

Zur vorgeschriebenen Seite hin aussteigen und sofort den gesamten Ausstiegsbereich verlassen. Wer hier verweilt, gefährdet die Nachfolgenden und sich selbst.

Quelle:

Skilehrplan praxis. (2006). S. 125. Deutscher Verband für das Skilehrwesen e.V. Interski Deutschland. DLV Buchverlag GmbH & Co. KG, München.

## **DSV-Tipps für Schleppliftfahrer**

Die DSV-Tipps dienen der Sicherheit aller Pistenbenutzer. Anweisungen des Liftpersonals gehen aber im Zweifel vor. Wer Kinder in seiner Obhut hat oder anvertraut bekommt, soll ihnen helfen, die DSV-Tipps und die Anweisungen des Personals einzuhalten.

### **1. Anstellen**

Bitte geordnet anstellen und nicht vordrängen. Bei Tellerliften einzeln, bei Doppelbügel paarweise, um unnötige Wartezeiten zu vermeiden. Snowboarder steigen aus der hinteren Bindung. Nur bei Liften ohne Einstiegshelfer Teller oder Bügel selbständig ergreifen.

### **2. Einsteigen**

Stöcke in die äußere Hand nehmen und zügig an die Einstiegsstelle herantreten. Nach innen wenden und mit der freien Hand nach dem Schleppliftbügel greifen.

### **3. Anfahren**

Nicht auf den Bügel setzen! Aufrecht stehen, leicht gegen den Bügel lehnen und sich ziehen lassen. Snowboarder stellen den freien Fuß zwischen die Bindungen.

### **4. Während der Fahrt**

Gleichgewicht halten. Bei Doppelbügel weder nach außen noch auf den Bügelpartner lehnen.

### **5. Keine Experimente**

Auf der Liftrasse bleiben und nicht Slalom fahren. Niemals vorzeitig aussteigen, damit gefährdet man sich und andere.

### **6. Verhalten nach einem Sturz**

Wer stürzt, muss sich bemühen, die Liftrasse sofort frei zu machen. Nachfolger können oft nicht ausweichen.

### **7. Vor dem Ausstieg**

Rechtzeitig auf das Aussteigen einrichten. Darauf achten, dass der Schleppliftbügel sich nicht in der Kleidung verfängt.

### **8. Aussteigen**

Zügig zur vorgeschriebenen Seite aussteigen. Bügel in Zugrichtung loslassen. Seitliches Wegwerfen bringt andere in Gefahr.

### **9. Ausstiegsbereich verlassen**

Sofort den gesamten Ausstiegsbereich verlassen, damit die Nachfolgenden Platz haben. Wer hier verweilt, kann außerdem von einem pendelnden Bügel getroffen werden.

Quelle:

Skilehrplan praxis. (2006). S. 125f. Deutscher Verband für das Skilehrwesen e.V. Interski Deutschland. DLV Buchverlag GmbH & Co. KG, München.

## **DSV-Tipps zum Verhalten gegenüber Pistenraupen**

### **1. Eigenverantwortlichkeit des Pistenbenutzers**

Mit dem Einsatz von Pistenraupen muss jederzeit auch während des Skibetriebs gerechnet werden. Der Pistenbenutzer soll bei seiner Spurwahl stets daran denken, dass die Geräte häufig bergwärts fahren, schwer lenkbar sind und der Fahrer das Gelände nicht immer rundum voll überblicken kann.

### **2. Abstand halten**

Einer Pistenraupe, egal ob sie fährt oder steht, darf der Pistenbenutzer niemals zu nahe kommen. Er muss immer damit rechnen, dass sie plötzlich die Fahrtrichtung ändert, anhält oder rückwärts fährt. Der Sicherheitsabstand darf deshalb zur Vorder- und Rückseite 15 Meter, zu den Seiten 3 Meter nicht unterschreiten.

### **3. Nicht anhängen**

Die Fahrmanöver der Pistenraupen sind unberechenbar. Anhängen ist lebensgefährlich!

### **4. Manchmal verdeckt**

Pistenraupen müssen auch im nicht einsehbaren Gelände oder an Engstellen arbeiten. Dabei fahren sie oft bergwärts. Mit ihrem plötzlichen Auftauchen ist jederzeit zu rechnen. Der Pistenbenutzer muss deshalb auch zur eigenen Sicherheit stets auf Sicht fahren und Geländesprünge unterlassen.

### **5. Vorrang der Pistenraupen**

Pistenraupen immer den Vorrang einräumen und zuerst passieren lassen. Der Pistenbenutzer muss im Zweifel in ausreichendem Abstand anhalten, bis das Gerät vorbei ist. Dies gilt vor allem im Bereich von Engstellen.

### **6. Am Steilhang Abrutschgefahr**

Am steileren Hang kann die Pistenraupe ins Rutschen kommen. Der unterhalb befindliche Pistenbenutzer soll sie deshalb genau beobachten, großräumig Abstand halten und so schnell wie möglich ihren Arbeitsbereich verlassen.

Im Steilhang niemals oberhalb einer Pistenraupe queren. Bei einem Sturz besteht Gefahr, in das Gerät hineinzurutschen.

### **7. Bemerkbar machen**

Wenn ein Pistenbenutzer nicht ausweichen kann (Sturz, Materialdefekt o. ä.), muss er sich dem Fahrer durch möglichst deutliche Zeichen bemerkbar machen. Wenn nötig, sollen andere Pistenbenutzer den Lenker warnen.

### **8. Gefahr nach Pistenschluss oder bei Pistensperre**

Nach Pistenschluss oder bei Pistensperre finden Präparierungsarbeiten statt, bei denen die Geräte vielfach an über 1000 Meter langen Stahlseilen verankert sind. Wegen des oft unsichtbaren oder plötzlich empor schnellenden Seils besteht Lebensgefahr!

Quelle:

Skilehrplan praxis. (2006). S. 126. Deutscher Verband für das Skilehrwesen e.V. Interski Deutschland. DLV Buchverlag GmbH & Co. KG, München.

## Regeln zum Abhalten von Pistenkursen

- ◆ Zuvor festgelegte Halte- und Sammelpunkte sind am Rand der Piste zu wählen, sodass der Pistenbetrieb nicht behindert wird und dass keine Gefährdung für die Gruppe eintritt.
- ◆ Haltepunkte sind so zu wählen, dass möglichst unmittelbar im Anschluss der Unterricht ohne weiters Queren etc. fortgesetzt werden kann.
- ◆ Bei stark befahrenen Pisten oder schlechter Sicht ist in Abhängigkeit des Leistungsstandes ein möglichst kurzer Fahrabstand zueinander einzuhalten, Organisationsformen sind entsprechend angepasst zu wählen.
- ◆ Festgelegte Reihenfolgen sind während der Abfahrt durch die Schüler einzuhalten.
- ◆ Ein eingeteilter Schlussmann wartet bei gestürzten Schülern und unterstützt, dass die Gruppe vollzählig bleibt.
- ◆ Abgeschwungen wird unterhalb der Gruppe.
- ◆ Ist die Piste zu queren, so muss jeder Schüler selbst auf die von oben kommenden Skifahrer achten.
- ◆ Einzelaufgaben oder Schrägfahrübungen sind möglichst in wenig befahrenen Hangabschnitten durchzuführen.
- ◆ Geländeparcours, Stangenläufe oder ähnliches dürfen nur in Absprache mit dem Pistenbetreiber (z.B. Liftgesellschaft) eingerichtet werden.
- ◆ Gesperrte oder geschlossene Strecken dürfen grundsätzlich nicht befahren werden.

Für die Teilnehmer eines Kurses gelten dieselben Verhaltensregeln (z.B. FIS-Regeln) wie für alle Pistenteilnehmer.

Quelle:

Skilehrplan praxis. (2006). S. 126. Deutscher Verband für das Skilehrwesen e.V. Interski Deutschland. DLV Buchverlag GmbH & Co. KG, München.

## **FIS-Umweltregeln für Skifahrer und Snowboarder**

Skisportler und Snowboarder in aller Welt erleben die freie Natur. Sie ist Heimat für Tiere und Pflanzen, die auf empfindlichen Boden gedeihen. Sie schützt auch den Menschen selbst. Alle sind aufgerufen, die Landschaft zu schonen, um auch in Zukunft Skisport und Snowboarding in einer intakten Umwelt ausüben zu können und nachhaltig zu sichern. Der Internationale Skiverband bittet daher die Skisportler und Snowboarder, folgende Regeln zu beachten:

- 1. Informieren Sie sich über Ihr ausgewähltes Gebiet. Unterstützen Sie die Orte, die sich um die Umwelt sorgen.**
- 2. Wählen Sie umweltfreundliche Verkehrsmittel - Bus und Bahn - zur Anreise.**
- 3. Bilden Sie Fahrgemeinschaften bei Anreise mit dem privaten Auto.**
- 4. Lassen Sie Ihr Auto am Skiort stehen, nehmen Sie den Skibus.**
- 5. Fahren Sie nur bei ausreichender Schneedecke Ski und Snowboard.**
- 6. Halten Sie sich an die markierten Pisten und Loipen.**
- 7. Beachten Sie Pistenmarkierungen und -sperrungen.**
- 8. Verzichten Sie auf das Fahren abseits der Pisten, besonders in Waldgebieten.**
- 9. Fahren Sie nicht in geschützte Gebiete. Schonen Sie Tiere und Pflanzen.**
- 10. Nehmen Sie Ihren Abfall mit.**

Quelle:

Skilehrplan praxis. (2006). S. 124f. Deutscher Verband für das Skilehrwesen e.V. Interski Deutschland. DLV Buchverlag GmbH & Co. KG, München.

## Die 10 DSV-Gesundheitsregeln für Skifahrer

Verletzung, Unfall oder Krankheit sind keine typischen Begleiterscheinungen des Skisports, sondern davon unabhängig. Sie sind vielmehr Folge von richtigen oder falschen Verhaltensweisen der einzelnen Skisportler. Der Skifahrer hat sein Schicksal in der Hand. Richtige Verhaltensweisen sind der beste Schutz vor Unfällen, Verletzungen oder Erkrankungen. Sie lassen sich erlernen.

1. Jeder Skifahrer sollte konditionell gut vorbereitet sein, der Bewegungsapparat und das Herz-Kreislaufsystem so trainiert sein - am besten das ganze Jahr über -, dass allen sportlichen und körperlichen Anforderungen genügt wird.
2. Den Wetterverhältnissen angepasste Kleidung ist unerlässlich, um Unterkühlungen auszuschließen. Die technische Ausstattung, vor allem Schuhe und Bindung, müssen den neuesten Sicherheitsvorschriften entsprechen.
3. Nach längeren Abfahrten Erholungspausen einlegen und die Fahrzeiten, insbesondere in den ersten Tagen, nicht zu lange ausdehnen. Unfälle ereignen sich überwiegend bei Ermüdung und am späten Nachmittag.
4. Bei Herzschmerzen, Schwindel, Atemnot und anderen Beschwerden anhalten und sobald als möglich den Arzt aufsuchen.
5. Vorsichtiges und umsichtiges Fahren vermeidet Unfälle. Lawinensperrgebiete nie durchfahren.
6. Übermäßiges Essen unmittelbar vor und während des Skilaufens sind zu vermeiden. Kleine kohlenhydratreiche Zwischenmahlzeiten haben sich bewährt.
7. Vor und während des Skilaufens keinen Alkohol trinken.
8. Menschen mit Risikofaktoren wie erhöhtem Blutdruck, Diabetes, Herzproblemen und bei Einnahme von Medikamenten sowie Kinder und Jugendliche mit Übergewicht dürfen meistens auch Skilaufen, sollten vor dem Skilaufen aber den Rat ihres Arztes einholen.
9. Nicht das Alter, sondern ein schlechter Trainings- und Gesundheitszustand sind ein Grund, auf das Skilaufen zu verzichten
10. Skiläufer sollten auf ausreichend Schlaf achten, damit der Körper sich vor den täglichen Belastungen erholen kann.

Quelle: <http://www.ski-online.de/content.php?folder=2212>, abgerufen am 06.09.2010