

Leitfaden zur Vermeidung von Sportunfällen/-verletzungen

Ski alpin - Snowboard – Ski nordisch

Einleitung

Beim Skifahren und Snowboarden sind insbesondere die folgenden Verletzungen typisch:

- Insbesondere Verletzungen des Knie- oder Schultergelenks,
- aber auch Verletzungen des Rumpfs, des Kopfes und von Hüfte und Oberschenkel.

Im normalen Sportbetrieb treten zudem Verletzungen auf, wie sie generell im Sport anzutreffen sind: Zerrungen, Überdehnungen, Stauchungen und Prellungen an unterschiedlichen Stellen/Körperteilen.

Gefährdungen und Maßnahmen zur Vermeidung

Technische Maßnahmen

Die Sportgeräte müssen in einwandfreiem Zustand sein. Die Schneesporttreibenden sollen umgehend auf Mängel und Defekte hingewiesen und zu deren Behebung aufgefordert werden. Für die Sichtprüfung vor Kursbeginn sind (auch) die Übungsleitenden zuständig. Sicherzustellen ist insbesondere eine den Körpermaßen und dem Könnensstand angemessene Ausrüstung. Bei Verdacht auf Fehlauflösung der Bindung ist die kursteilnehmende Person verpflichtet, die Bindungseinstellung bei einer qualifizierten Person einstellen zu lassen.

Organisatorische Maßnahmen

Die Übungsleitenden sollen die Teilnehmenden auf besondere Gefährdungen hinweisen, um diese zu minimieren. Wichtig ist auch die Kommunikation der geltenden Verhaltensregeln - hier insbesondere der so genannten FIS-Regeln - für die Teilnehmenden.

Hier einige grundlegende Punkte:

- Übungsleitung sowie Kursteilnehmende sollen geeignete Sportkleidung tragen. Hierzu zählen unabhängig von den Außentemperaturen auch robuste Handschuhe.
- Zum Schutz vor Verletzungen sollen Personen mit Brillen sportgerechte Brillen bzw. Kontaktlinsen tragen.
- Auf das Tragen von angemessener Schutzkleidung wird nachdrücklich hingewiesen – hierzu zählen Helm und – insbesondere bei der Ausführung von Sprüngen und Pistentricks – Rücken- und weitere Protektoren.
- Die Übungsleitung gestaltet ihren Unterricht gemäß der DSV-Regelungen zum „Abhalten von Pistenkursen“.