

SICHERES SCHIFAHREN

Spuren im Schnee



zumtobel.cc

Ausrüstung

Eine funktionstüchtige Schibekleidung und zeitgerechte Sportausrüstung erleichtert das Erlernen und bietet zusätzlich auch den richtigen Schutz. Professionelle Beratung und Informationen zum Thema Ausrüstung erhalten Sie bei Ihrem Sportfachhändler oder Schiverein.

- **Schianorak und Schihose**
- **Schiunterwäsche angepasst an die Temperatur**
- **Schihandschuhe**
- **Helm** (Wichtig: Eine Mütze unter dem Helm verschlechtert die Schutzfunktion erheblich.)
- **Schi- oder Sonnenbrille**
- **Sonnencreme und Lippenchutz mindestens Schutzfaktor „25“**
- **passende Schischuhe**
- **präparierte Schi** (Diese sollten bei Anfängern ca. bis zur Brust und bei leicht fortgeschrittenen ungefähr bis zum Kinn reichen. Ein Schiservice inklusive Bindungseinstellung ist empfehlenswert.)
- **Schistöcke** (Beim Erlernen werden noch keine Schistöcke benötigt.)
- **Getränke** (Schifahren macht durstig!)
- **Protektoren, auf die jeweilige Größe des Kindes abgestimmt, sind empfehlenswert**

Nicht anzuraten sind alle losen Bekleidungsstücke, wie Schals, aneinandergebundene Handschuhe, Schnüre und dergleichen. Wer damit bei Liften oder Beförderungsanlagen hängen bleibt, bringt sich unnötigerweise in eine gefährliche Situation.

Beschilderung



leicht

Neigung bis 25%



mittel

Neigung bis 40%



schwer

Neigung über 40%

Die Ziffern auf den blauen, roten oder schwarzen Pistenmarkierungsschildern kennzeichnen eine bestimmte Piste.



Schispitzen
anheben



Bügel öffnen



Schaukeln
verboten



Slalomfahren
verboten



Pistenraupe
unterwegs



Lawinengefahr



Erste Hilfe



Kreuzung
Schipiste



Kreuzung
Schlepplift



Allgemeine
Gefahren



Gesperrt



Langsam
fahren!

Pistenregeln – FIS-Regeln

- 1** Rücksicht auf die anderen Schifahrer nehmen. Niemanden gefährden oder schädigen.
- 2** Jeder Schifahrer muss auf Sicht fahren. Fahrweise und Tempo dem Können und den Verhältnissen anpassen
- 3** Der von hinten kommende Schifahrer muss seine Fahrspur so wählen, dass er vor ihm fahrende Schifahrer nicht gefährdet.
- 4** Überholen nur mit genügend Abstand!
- 5** Vor dem Anfahren hangaufwärts blicken und vergewissern, ob ein gefahrloses Losfahren möglich ist.
- 6** Anhalten nur am Pistenrand und an übersichtlichen Stellen.
- 7** Ein Schifahrer, der aufsteigt oder zu Fuß absteigt, muss den Rand der Abfahrt benutzen.
- 8** Jeder Schifahrer muss die Markierung und die Signalisation beachten.
- 9** Bei Unfällen ist jeder Schifahrer zur Hilfeleistung verpflichtet.
- 10** Jeder Schifahrer, ob Zeuge oder Beteiligter, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalles seine Personalien angeben.

Schifahren mit Spaß – spielend erlernen

...das ist das Motto der Vorarlberger Schivereine.

Jeder Teilnehmer der bei einem Vorarlberger Schiverein einen Schikurs absolviert, wird auch automatisch zum ÖSV – MITGLIED und kommt somit in den Genuss der ÖSV-Versicherung.



Die ÖSV-Versicherung ist eine kollektive Unfall-, Berge- (inklusive Hubschrauber-Bergung), Rückhol-, Rechtsschutz- und Haftpflichtversicherung. Für alle Mitglieder, abgeschlossen zwischen ÖSV und UNIQA.

Mein Schiverein

Vereinsstempel

Mit freundlicher Unterstützung von

Sicheres Vorarlberg
Tel. +43 (0) 55 72 / 543 43-0
info@sicheresvorarlberg.at
www.sicheresvorarlberg.at

Vorarlberger Schiverband
Referat Breitensport
Tel. +43 (0) 664 / 358 01 21
w.eberle@aon.at