Unfallprävention

SKIFAHREN

Allgemeines

Trainerinnen und Trainer

- sorgen für eine aktive Aufsicht, die dem Alter und dem Entwicklungsstand der Kinder und Jugendlichen entspricht.
- vermitteln die FIS-Verhaltensregeln sowie relevante Sicherheitsrichtlinien (z.B. SKUS) und achten auf deren Einhaltung.
- kennen die richtigen Abläufe im Ernstfall und beherrschen die Erste Hilfe Maßnahmen.
- haben stets eine Rettungsdecke, einen Druckverband und ein Mobiltelefon dabei.
- orientieren sich beim Off-Snow-Training an den sportartspezifischen Empfehlungen zur Unfallprävention und halten sich an die geltenden Sicherheitsvorgaben.
- können sicherheitsrelevante Fragen im Rahmen der Ausbildung für Ski- oder Snowboardtrainer:in beantworten.

Persönliche Schutzausrüstung

Trainerinnen und Trainer

- kontrollieren gemeinsam mit den Teilnehmer:innen die Ausrüstung und Schneesportgeräte.
- empfehlen, Skibindungen in einem Fachgeschäft einstellen und mit einem Bindungseinstellgerät prüfen zu lassen.
- passen Snowboardbindungen bei Bedarf an (z.B. Winkel, Stance, Setback, Neigung des Highbacks).
- achten darauf, dass ein Helm getragen wird.
- empfehlen in Snowparks zusätzlich das Tragen eines Rückenprotektors.
- empfehlen beim Telemarkfahren den Einsatz harter Knieschützer.
- legen Snowboard-Anfänger:innen nahe, Handgelenksschützer zu tragen.
- sensibilisieren Brillenträger:innen, eine sporttaugliche Brille oder Kontaktlinsen zu verwenden.

Präventionsmaßnahmen bei der Sportaktivität

Trainerinnen und Trainer

- passen das Training stets an die aktuellen Bedingungen an (Wetter, Gelände, Leistungsniveau).
- nutzen offizielle Pisten, markierte Abfahrtsrouten und genehmigte Anlagen.
- stimmen Trainings- und Wettkampfanlagen mit dem örtlichen Pisten- und Rettungsdienst ab.
- achten auf eine dem Leistungsstand angemessene Trainings- und Wettkampfintensität – besonders nach Verletzungen oder längeren Pausen.
- bauen regelmäßig Übungen zur Stabilisation von Fuß- und Kniegelenken sowie zur Kräftigung und Dehnung von Bein- und Rumpfmuskulatur ein.
- achten bei Videoaufnahmen auf sichere Bedingungen für alle Beteiligten.
- sorgen für ausreichend Pausen inklusive Verpflegung und Flüssigkeitszufuhr.
- beobachten bei Kälte und/oder Wind aufmerksam mögliche Unterkühlungssymptome.

Sport mit Kindern

Trainerinnen und Trainer

- sorgen dafür, dass Kinder unter 1,25 m Körpergröße nur in Begleitung Erwachsener mit Sesselliften fahren.