



Unfallfrei

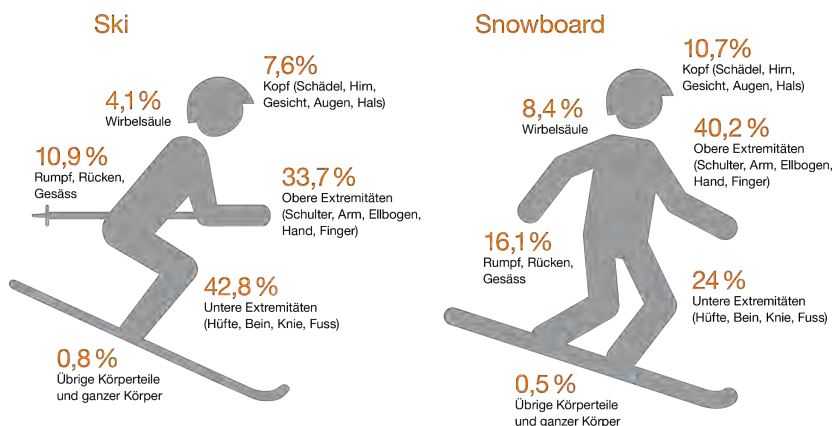
durch die Skisaison

*Die WM-Saison 2016/17 ist fulminant gestartet.
Lara Gut gewinnt überlegen gleich das erste Weltcuprennen
am steilen Eishang des Rettenbach-Gletschers in Sölden.
Die prächtigen Bilder mit blauem Himmel und stiebendem Schnee gehen rund um die Welt.
Fasziniert haben sie vor allem auch die treuen Skifans in der Schweiz.
Gleich millionenfach werden viele von ihnen auch dieses Jahr ihre schnellen Boards
oder Skier anschnallen und begeistert die Pulverhänge
oder präparierten Pisten hinunterflitzen.*

Bei 34 000 Skifans schlägt die Begeisterung auch dieses Jahr plötzlich in heftigen Schmerz um. Die gewaltige Zahl an Skiverletzten ist nach den SUVA-Statistiken in den letzten Jahren konstant geblieben. Rund 26 000 Skifahrer und 7500 Snowboarder werden sich bis Ende Saison verletzen. Die Verletzungen sind in der Regel schwerer Natur. Rund CHF 7300.– kostet im Durchschnitt ein verletzter Skifahrer die Versicherung, CHF 4100.– ein verletzter Snowboarder. Nicht nur in den Fallkosten und damit im Schweregrad unterscheiden sich die beiden Sportarten. Auch das Verletzungsmuster ist unterschiedlich. Am häufigsten verletzt sich der Skifahrer mit 42% Wahrscheinlichkeit an der unteren Extremität. Das ist beim Snowboarder mit 24% nur rund halb so häufig der Fall. Dafür ist die obere Extremität mit 40 zu 33%, der Kopf mit 11 zu 8%, die Wirbelsäule mit 8 zu 4% und Rumpf/Gesäss/Rücken mit 16 zu 11% beim Snowboarder häufiger betroffen als beim Skifahrer.

SCHNEESPORTUNFÄLLE

Verletzte Körperteile (Hauptdiagnose)



(Fälle in %, gerundet)
Quelle: UVG-Statistik, NBUV & UVAL, 2010–2014, Hochrechnung aus Stichprobe SSUV

Die dadurch verursachten volkswirtschaftlichen Kosten von jährlich CHF 270 Mio. sind gewaltig. Als begeisterter Schneesportler lassen mich statistische Zahlen kalt. Ich möchte nur eines: verletzungsfrei durch die Saison kommen!

Das Wichtigste in der Verletzungsprävention ist die körperliche Fitness. Beherrsche ich meine Skier oder mein Brett in jeder Situation, werde ich eher unfallfrei durch den Winter kommen. Mit dem physischen Aufbau, das wissen wir alle, muss ich spätestens im Sommer gestartet haben. Wer heute nicht fit ist, wird es auch an den frisch verschneiten Weihnachtstagen nicht sein.

Will ich dann gesund ins neue Jahr rutschen, gilt nur eines: ich muss mein Risikoverhalten so verändern, dass ich, wenn nicht sturzfrei, so mindestens verletzungsfrei fahre.

Dafür muss ich folgende Rahmenbedingungen einhalten:

Optimales Material

Optimal heisst nicht teuer. Optimal bedeutet, dass das Material auf meine Fitness-Konstellation, meine technischen Fähigkeiten und die Pistenbedingungen bestmöglich abgestimmt ist. Weiter, dass die Bindung richtig eingestellt ist und ich nicht mit zerkratzten, stumpfen Kanten über Eisplatten rutschen muss.

Fahrgeschwindigkeit anpassen

Gutes Material und flach planierte Pisten verleiten zu schnellem Fahren. Wer mit 50 km/h unterwegs ist, hat einen Reaktionsweg von zwölf Metern! Bis ich überhaupt fähig bin, meine Fahrgeschwindigkeit zu ändern oder abzubremsen, bin ich bereits zwölf Meter ge-

radeaus weitergedonnert. Auf den recht gefüllten Pisten sind Beinahe-Kollisionen an der Tagesordnung.

Etwa 4–8% der Schneesportunfälle geschehen aufgrund von Kollisionen mit anderen Personen. Zahlenmässig tönt das nach wenig. Diese Unfälle sind in der Regel aber sehr heftig und die Verletzungen sind sehr schwer.

Kein Alkohol

Was Alkohol für die Fahrtüchtigkeit bedeutet, weiss jeder vom Autofahren her. Da beim Skisport im Gegensatz zum Auto nicht nur der Geist, sondern auch der Körper stark gefordert ist, gilt, nach Alkoholgenuss sich doppelt vorsichtig talwärts zu bewegen oder besser ganz auf Alkohol zu verzichten.

Tageszeit beachten

Die häufigsten Unfälle passieren zwischen 11.00–12.00 Uhr und zwischen 14.00–16.00 Uhr. Dann sind am meisten Schneesportler auf den Pisten und das Verletzungsrisiko ist entsprechend grösser. Gegen Ende des Tages wird man zunehmend körperlich müde und die Konzentrationsfähigkeit nimmt ab.

Blaue und rote Pisten sind nicht ungefährlich

Auf den schwarzen Pisten passieren nur 7% der Unfälle, während auf den blauen und roten Pisten je 45% aller Unfälle geschehen! Leichte Pisten dürfen nicht zu schnellem, unkontrolliertem Fahren verleiten!

Alter schützt vor Torheit nicht

Ältere Männer sind fast gleich schnell wie die Jungen auf der Piste unterwegs. Die Unfallwahrscheinlichkeit ist beim 45- bis 59-jährigen Skifahrer entsprechend mit 38 zu 21% fast doppelt so hoch wie beim 15- bis 29-jährigen. Will ich auch im fortgeschrittenen Alter verletzungsfrei durch die Saison kommen, passe ich meine Geschwindigkeit an, auch wenn ich glaube, immer noch ein junges Skihäschen zu sein.

Skifahren ist ein wunderschöner Sport – wenn wir gewisse Leitplanken beachten, können wir ihn verletzungsfrei geniessen. Grundvoraussetzungen sind körperliche Fitness und adaptiertes Risikoverhalten. **WALTER O. FREY**

DANK

Samuli Aegerter, Kampagnenleiter Schneesport, Suva, für die Unterstützung mit statistischen Daten und deren Interpretation