

UNFALLRISIKO MINIMIEREN

MIT DEM SCHNEESPORT-CHECK



Verletzungen sind die grossen Gewitterwolken über der motivierten Ski- und Snowboard-Fangemeinde. Die Suva hat mithilfe von Experten, u.a. Swiss-Ski, einen Selbsttest entwickelt, welcher das Verletzungsrisiko im Schneesport minimiert.

Familie Ramseier will Weihnachten in Andermatt verbringen. Sie ist mit dem Zug dorthin unterwegs. Max ist 17 Jahre alt und bezeichnet sich als fit. Er ist Snowboarder. Vater Emil arbeitet viel, trainiert selten, war aber früher ein guter Skifahrer und meint, das reiche auch heute noch. Mutter Franziska arbeitet Teilzeit, geht jedoch dreimal pro Woche ins Fitnesscenter. Sie hofft, dass sie in diesem Jahr verletzungsfrei durch die Saison kommt. Sohn Max zückt sein Smartphone und zeigt seinen Eltern stolz den Schneesport-Check auf suva.ch. «Kein Problem für mich, ich habe mich entsprechend vorbereitet», meint

er. «Wie geht denn das?», fragt seine Mutter und gibt die Website in ihrem Smartphone ein. In der Schweiz verletzten sich jährlich mehrere Zehntausend Schneesportlerinnen und Schneesportler. Je nachdem beeinträchtigt sie die Verletzung – nebst den Schmerzen – im Alltag so sehr, dass sie nicht einmal mehr ihre täglichen Bedürfnisse ohne Hilfe erledigen können. Die Verunfallten verursachen am Arbeitsplatz viele Ausfalltage, welche mit Folgekosten in der Höhe von insgesamt über 270 Millionen Franken pro Jahr verbundenen sind. Darum hat die Suva, u.a. zusammen mit Vertretern von Swiss-Ski*, den neuen Schnee-

sport-Suva-Check entwickelt. Dieses online-Tool soll die vielen Unfälle der Skifahrer und Snowboarder reduzieren.

Gemeinsam macht nun die ganze Familie den Schneesport-Check der Suva. Ramseiers müssen 50 Fragen zu ihren Vorlieben - Piste, Snowpark, Freeride - beantworten. Anhand der Antworten stellt die Suva ein persönliches Schneesportprofil zusammen. Unbekümmerter Gelegenheitsfahrer, vorsichtiger Einsteiger oder doch risikofreudiger Draufgänger? Familie Ramseier erfährt, welchem von zwölf Schneesporttypen sie zugehören.

Ausserdem erhalten sie auf ihr Ergebnis abgestimmte Tipps sowie drei Top-Empfehlungen, wie sie ihr Unfallrisiko klein halten können.

Nebst der Einschätzung der eigenen Risikofreudigkeit testet der Schneesport-Check die körperliche Fitness. Mit fünf Übungen wird der eigene Fitness-Stand eruiert. Entsprechend

dem Resultat bekommt man ein Trainingsprogramm, welches die Leistungsfähigkeit verbessern soll.

«Siehst du, du solltest mit mir ins Fitness kommen, dann könntest du's mehr geniessen und würdest erst noch dein Risiko minimieren», rät Mutter Franziska ihrem Mann mit einem Augenzwinkern. Als unbekümmerte Gelegenheitssportlerin sollte sie auf der Piste immer auf die Anderen Rücksicht nehmen und ihr Tempo ihrem Fahrstil anpassen. Sohn Max ist der risikofreudige Draufgänger, denn er bewegt sich mit seinem Board meist ohne Rückenpanzer und viel zu schnell.

Alle drei erhalten nun ihre persönlichen Fitnessübungen, mit denen sie sich auch jetzt noch auf den Saisonstart vorbereiten können. Im Ferienhaus angekommen, probieren die Ramseiers die Übungen sofort aus. Sie sind abwechslungsreich und machen Spass, vor allem, wenn man sie gemeinsam durchführt.

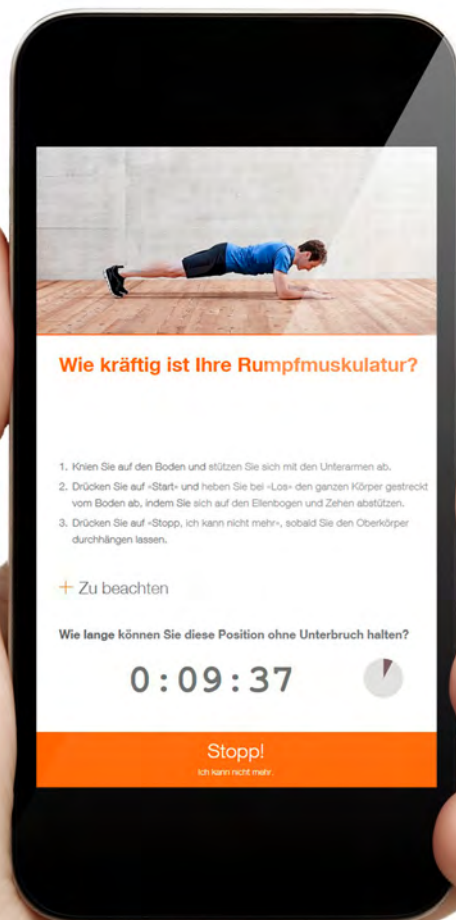
Am ersten Skitag achten die Ramseiers ganz genau darauf, dass sie alles korrekt befolgen. Max zieht brav seinen Rückenpanzer an, Franziska versucht, mehr auf die andern auf der Piste Rücksicht zu nehmen und Vater Emil gönnt sich seinen Glühwein erst daheim in der warmen Stube, abseits der Piste. Wenn sie so weitermachen, werden die Ramseiers diese Saison verletzungsfrei Sonne und Pulverschnee geniessen.

DR. MED. WALTER O. FREY
CHEFARZT SWISS-SKI

LEITENDER ARZT BALGRIST MOVE>MED ZÜRICH



Der Schneesport-Check der Suva ist unter www.suva.ch/Schneesportcheck aufgeschaltet und wird auf PC, Tablet oder Smartphone optimal dargestellt. Also, nichts wie los zum Check und auf in eine sichere und unfallfreie Saison!



*Swiss-Ski engagiert sich für Ihre Sicherheit: Gary Furrer, Direktor Breitensport Swiss-Ski und Walter O. Frey, Chefarzt Swiss-Ski, haben an der Entwicklung des Schneesport-Apps mitgearbeitet. Geleitet und getragen wird der Schneesport-Check von Samuli Aegerter Kampagnenleiter Schneesport, Suva