

## **Sicherheitstipps**

### **Körperliche Konstitution**

Wir üben zusammen mit Ihnen Schneesport aus. Dabei steht natürlich unser Körper im Vordergrund. Wir erwarten überhaupt nicht, dass jeder ein Modell-Athlet ist oder über besondere konditionelle Fähigkeiten verfügt. Wir können sehr gut einschätzen, wo bei jedem Einzelnen die körperlichen Grenzen liegen, das gehört zu unserer Fachkompetenz. Was wir jedoch nicht wissen, wer welche körperlichen Einschränkungen hat. Damit wollen wir Verletzungen, kürzliche Operationen und Spitalaufenthalte, Medikationen, künstliche Gelenke, Herzschrittmacher, Asthma usw. ansprechen. Bitte informieren Sie Ihren Lehrer unbedingt vor Unterrichtsbeginn über Ihre spezielle körperliche Verfassung, damit der Lehrer diesem Umstand gerecht werden kann und Ihnen einen lehrreichen, aber auch einen unbeschwerten Tag ermöglichen kann! Selbstverständlich sind dies sehr persönliche Auskünfte Ihrerseits, die wir diskret und vertraulich behandeln!

### **Helme und Protektoren**

Noch besteht auf unseren Pisten keine Helmtragepflicht. Leider ist es aber so, dass sich die Anzahl schwerer Unfälle auf Skipisten erhöht hat. Dies hat auch Nando Pajarola, Rettungschef der Bergbahnen Davos Klosters Mountains, bestätigt. Durch das stetig verbesserte Ski- und Snowboard-Material, das veränderte Verhalten auf den Pisten (die Carve-Technik führt zu einem grösseren Platzanspruch und zu längeren Phasen, in denen der Carver die Piste quer befährt) und optimierte Pistenverhältnisse geschehen nicht etwa mehr Unfälle, sondern schwerere. Daher empfehlen wir Ihnen und vor



**Ski School**  
**Snowboardschool**  
— **Klosters** —

allem Ihren Kindern das Tragen eines Helmes. Tatsächlich gibt es in den Sportgeschäften mittlerweile eine grosse Auswahl an weiteren Protektoren. Dazu gehören Rückenpanzer, Crashpants, Handgelenkschoner und auch Knie- bzw. Schienbeinschoner (vor allem im Bereich Rennsport). Auch für diese Schutzelemente gibt es noch keine Tragepflicht. Sicherlich sind auch solche Protektoren sinnvoll und erhöhen Ihren persönlichen Schutz. Lassen Sie sich vor dem Erwerb eingehend durch den Sportfachverkäufer informieren und beraten. Achtung: ein Unfall- und Verletzungsrisiko besteht auch gut geschützt nach wie vor – wie in allen Sportarten!

### **Prophylaxe**

Durch vorausschauendes Handeln und entsprechende Reaktion (oder auch Antizipation genannt) sowie erhöhter Aufmerksamkeit können Sie persönlich dafür sorgen, dass ein Schneesporttag beim gemütlichen Après-Ski und nicht etwa mit einem Spitalaufenthalt endet. Dieses Verhalten lernen und trainieren Sie ebenfalls in unseren Schneesportkursen. Speziell in den Kinderkursen achten wir besonders darauf, dass das Sicherheitsverhalten automatisiert wird und die FIS-Regeln bekannt sind.

**Wir wünschen Ihnen schöne und vergnügliche  
Ferien – Ihre Swiss Ski + Snowboard School  
Klosters**