Goldene Regeln für unfallfreies Skivergnügen

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **35 (1978)**

Heft 1

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

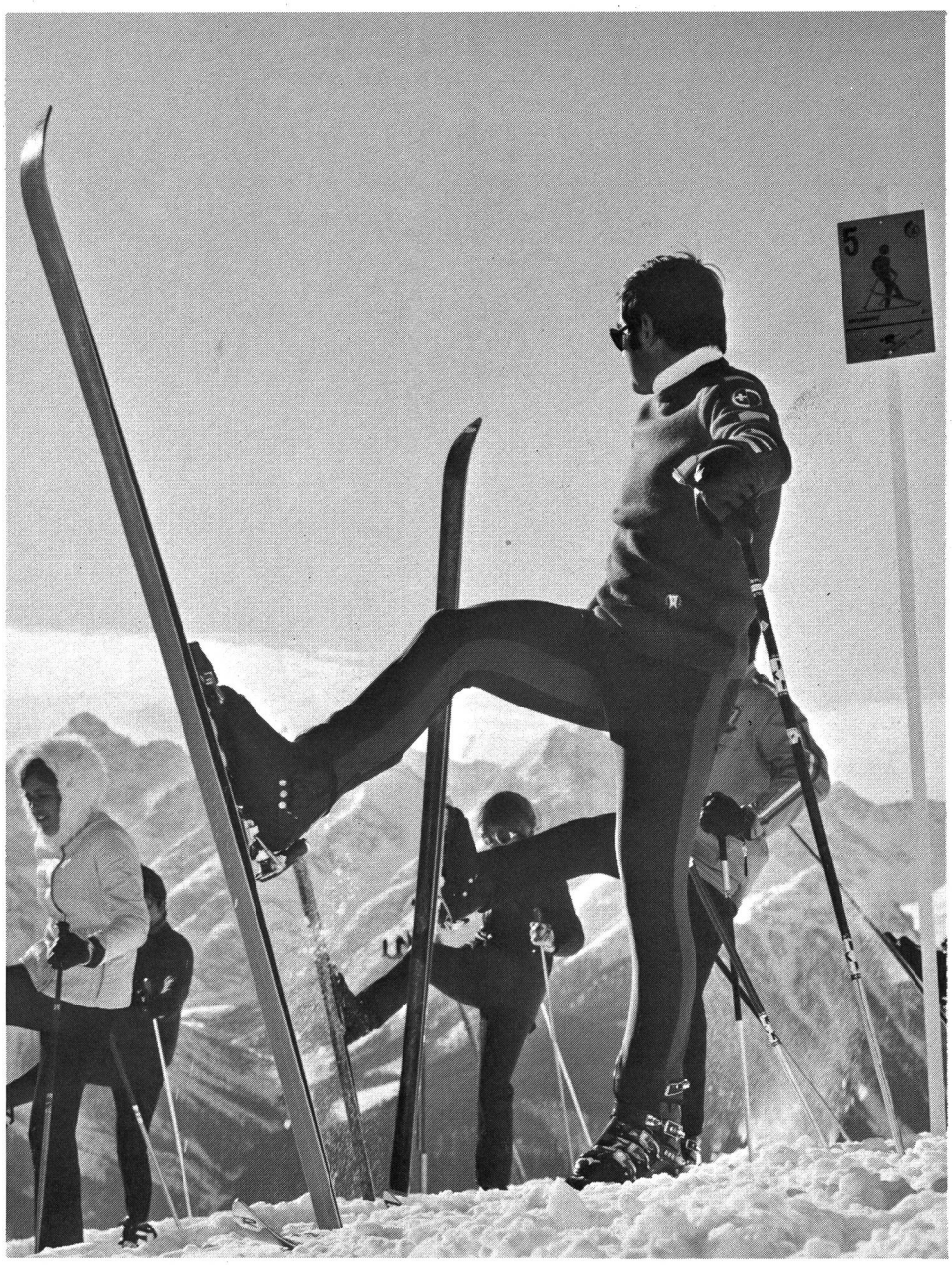
http://www.e-periodica.ch

Goldene Regeln für unfallfreies Skivergnügen

Foto: Ringier-Bilderdienst

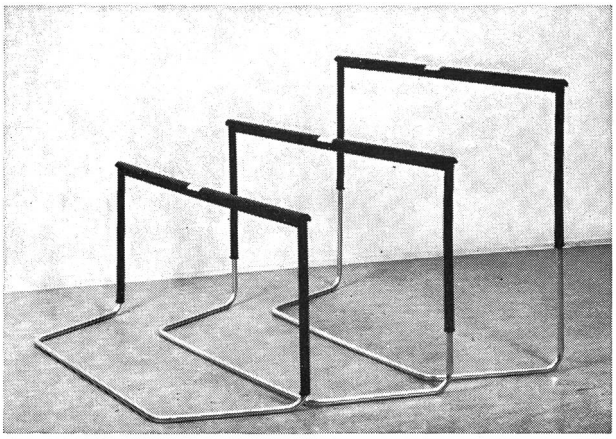
1. An einem Skisonntag tummeln sich auf den Skipisten der Schweiz über 200 000 Sportbegeisterte: Halte Disziplin und Ordnung!
2. Für den anständigen Skisportler gilt das Motto: Auf der Piste gibt es kein Vortrittsrecht.
3. Nicht in der Mitte der Piste aufsteigen oder stehen bleiben. Ruhepausen neben der Piste.
4. Kampf der «liftgekühlten» Muskulatur durch Auflockerung und Aufwärmen (kurzes Hangaufsteigen) vor der Abfahrt.
5. Relativ viele Unfälle ereignen sich auf den Abfahrten am späten Nachmittag wegen Übermüdung und/oder Vereisung der Piste nach Sonnenuntergang beziehungsweise Temperaturrückgang. Vorsicht!
6. Passe das Tempo dem Können an! Kollisionsunfälle nehmen zu! Werde kein Pistenraser oder Tageskartensklave! Habe den Mut durch «Absitzen» einen Zusammenstoss zu vermeiden!
7. Ruhepausen ohne Alkohol! Auch heisser Tee, heisses Zitronenwasser wärmt auf!
8. Mit vollem Bauch studiere nie – ein voller Bauch fährt nicht gut Ski. Iss vorher mässig, jedoch zweckmässig.
9. Meide Kälteschäden! Meide Sonnenbrand! Kleide Dich vorher so, dass Du nicht stark schwitzest; meide unzweckmässige Modeausrüstungen; kleide Dich sportgerecht!
10. Stelle die Sicherheitsbindungen regelmässig richtig ein! Vermeide eine zu harte Einstellung! Lasse Dich darüber vom Berater beim Kauf der Bindung informieren. Stelle die Sicherheitsbindung am Saisonbeginn wieder richtig ein. Lasse sie beim Fachmann nochmals testen. Bei fleissiger Ausübung des Skisports ist sogar eine Nachkontrolle während der Saison nötig.
11. Die Kondition muss schon vor der Saison durch Ausgleichssport vorbereitet werden. Die weit über 450 VITA-Parcours im ganzen Lande bieten dazu eine einmalige Gelegenheit. Treibe im Winter Ausgleichsgymnastik, besonders am Morgen.
12. Erlerne das Stürzen! Kopf einziehen, über die Schulter abrollen.
13. Der dritte Urlaubstag scheint infolge eines Umstellungstiefs des Körpers unfallreicher zu sein. Deshalb: Vorsicht!
14. Schnee beurteilen! Wetterbericht und Lawinenbulletin beachten! Pistensperren gelten für alle!
15. Auch auf der Heimreise drohen Unfälle (vereiste Wege, Strassen und Trittbretter, Autoraserei). Schnittverletzungen an den Händen beim Transport der Skier werden durch Handschuhe vermieden. Skier beim Transport senkrecht tragen.
16. Sei fair – gegen andere und gegen Dich!

Vita Lebensversicherungs-Aktiengesellschaft



Für Schulen und Vereine

Übungshürde H 90

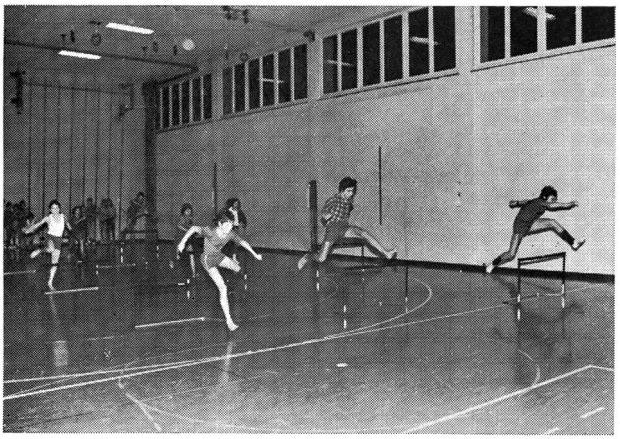


Höhe stufenlos verstellbar von 50 bis 90 cm (mit Zusatzrohr bis 106 cm)
besonders geeignet für Schulen und Jugendgruppen

Vorteile
- elastisches Horizontalrohr, daher keine Verletzungsgefahr
- sekundenschnell in der Höhe dem Ausbildungsstand angepasst
- nur 3 kg schwer, trotzdem standfest
- preisgünstig (zum Beispiel bei Abnahme von 10 Stück nur Fr. 50.—/Stück)

Anwendung
Vielseitig verwendbar, zum Beispiel für
- Lauf- und Rhythmusschulung ohne Angst vor Verletzungen
- Förderung der Sprungkraft

Kann in der Halle und im Freien aufgestellt werden.



Verlangen Sie den Sonderprospekt

R. Bachmann
8503 Hüttwilen, Steineggstrasse, Telefon (054) 9 24 63

Grosse Belgische Ferienorganisation sucht auf den Spätsommer eventuell nach Vereinbarung

Sportlehrer

Tätigkeitsbereich
Winter:
Koordination und Überwachung des Skiunterrichtes in verschiedenen Ferienzentren der Schweiz
Sommer:
Anstellungsmöglichkeit im modernen Sportzentrum von Fiesch (Hallenbad, Mehrzweckhalle, Tennisanlagen)

Anforderungen
- Kenntnisse in der Personalrekrutierung und Personalführung
- Überwachung des Skiunterrichtes
- Skimaterialkenntnisse
- Organisation von verschiedenen Sommersportveranstaltungen
- Verhandlungsgeschick mit Verbänden und Sportorganisationen
- Gute Beziehungen zu den Massenmedien
- Kursleitungen im Sportzentrum Fiesch
- Überwachung der Sportanlagen Fiesch

Offerte mit den üblichen Unterlagen und Gehaltsansprüchen bis 31. Januar 1978 an Intersoc Bruxelles, Büro Schweiz, 7077 Valbella

Volleyball

Europa Cup-Final
der Meister (Herren)
Basel, 17.–19.2.78
Sporthalle St. Jakob

Eintrittspreise:
Erwachsene: Fr. 15.—/10.—
Studenten/Lehrlinge: Fr. 8.—
Schüler bis 16 Jahre: Fr. 5.—
Studenten/Schüler
nur gegen Ausweis

Dauerkarten:
Fr. 35.—/Fr. 24.—

Freitag, 17. Februar
18.30/21.00 Uhr

Samstag, 18. Februar
18.30/21.00 Uhr

Sonntag, 19. Februar
13.30/16.00 Uhr

Auskunft erteilt:
Volleyball-Europacupfinal
Basel
Postfach 412
4009 Basel