Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 10 (2008)
Heft: 6

Artikel: Die richtige Einstellung zählt
Autor: Fischer, Stephan
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991655

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

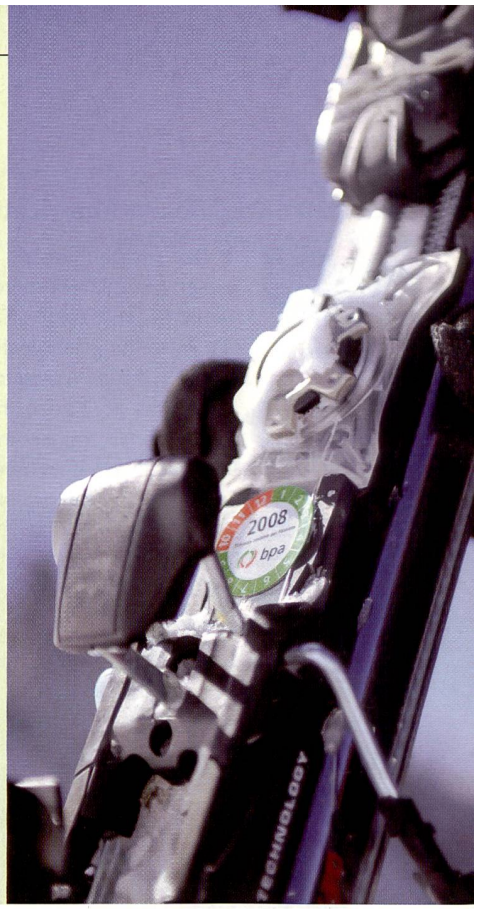
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Die richtige Einstellung zählt



Statt im Après-Ski enden manche Winterferien nach einem Sturz im Spitalbett. Mit einer richtig eingestellten Skibindung liesse sich eine Vielzahl Verletzungen verhindern. Vor der ersten Schussfahrt des Winters lohnt sich der Gang in ein Sportfachgeschäft.

Text: Stephan Fischer, Foto: bfu

▶ Knie, Unterschenkel und Füsse sind beim Skifahren besonders verletzungsgefährdet. Rund 50 Prozent aller Verletzungen beim Skifahren betreffen gemäss einer Statistik der bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung die unteren Extremitäten (siehe Kasten). Sehr wichtig bei einem Sturz ist eine einwandfrei funktionierende Skibindung und mit der regelmässigen Kontrolle der Skibindung respektive der korrekten Einstellung können viele dieser Verletzungen vermieden werden. Die bfu empfiehlt deshalb, den Skibindungs-Check vor Saisonbeginn beim Fachhandel durchführen zu lassen. Gemäss einer bfu-Untersuchung liess in der Saison 2007/2008 jedoch erst jeder Zweite seine Bindung durch eine Fachperson testen und einstellen.

Immer mit Skivignette!

Bereits zum 18. Mal lanciert die bfu diese Saison die Skivignetten-Aktion. Sie will damit möglichst viele Wintersportler/-innen zum Besuch eines Sportfachgeschäftes mit einem normgerechten Bindungseinstell-Prüfgerät motivieren. Jährlich werden schweizweit mehr als eine Million bfu-Skivignetten an den Sportfachhandel versandt. Im Gegensatz zur Abgastest-Vignette für Motorfahrzeuge ist die bfu-Skivignette nicht gesetzlich vorgeschrieben. Auch erhält niemand eine Busse, weil er ohne Skivignette auf der Skipiste carvt oder seine Spuren im Neuschnee hinterlässt. Die Ähnlichkeit mit der Abgastest-Vignette ist gewollt. Beide bestätigen einerseits die gewissenhafte Prüfung durch ein zertifiziertes Fachgeschäft, zum anderen erinnert die Vignette den Fahrer daran, wann die nächste Kontrolle ansteht.

Jährlich kontrollieren lassen

Rund 900 Sportgeschäfte und Sportabteilungen in der ganzen Schweiz beteiligen sich partnerschaftlich an der Aktion «bfu-Skivignette». Sie verpflichten sich gegenüber der bfu, die Skibindungen mit genormten und entsprechend kalibrierten Bindungseinstell-Prüfgeräten zu kontrollieren und individuell einzustellen. Ausschlaggebend für die optimale Einstellung sind die fünf Faktoren Alter, Grösse, Gewicht, Schuhsohlenlänge und Fahrstil. Die bfu empfiehlt, die Skibindungen jedes Jahr kontrollieren zu lassen. Insbesondere bei Kindern und Jugendlichen in der Wachstumsphase ist eine systematische Kontrolle erforderlich. Denn gerade bei den Jungen können sich Grösse und Gewicht, aber auch das Fahrverhalten von Saison zu Saison erheblich verändern.

Skibindungen weisen seit Jahren einen sehr hohen Sicherheitsstandard auf. Als «Schwachstelle» bleibt folglich fast nur der Mensch übrig, indem er beim Material nicht die nötige Sorgfalt walten lässt. Die an der Aktion beteiligten Spotfachgeschäfte garantieren mit der Abgabe der bfu-Skivignette die vorschriftsmässige Justierung der Skibindung. Kommt ein Skifahrer oder eine Skifahrerin infolge einer falsch montierten oder mangelhaft eingestellten Skibindung zu Schaden, dann ist das betreffende Sportfachgeschäft zu einer Schadenersatzzahlung verpflichtet, sofern es die Sorgfaltspflicht verletzt hat. Für beide Seiten lohnt sich deshalb, den Ausdruck mit Kundendaten, Auslösewerten und eingestellten Skalen-Werten aufzubewahren.

Beliebter Sport – unbeliebte Unfälle

Über 2 Millionen Personen fahren Snowboard oder Ski. Das Thema Sicherheit sollte dabei nicht Schnee von gestern sein. Umso weniger, als jährlich 45 000 Skifahrer und 26 000 Snowboarder verunfallen. Einige davon tödlich.

25 % aller Unfälle von Skifahrern betreffen das Kniegelenk. Es folgen Verletzungen an den Schultern (20 %), den Unterschenkeln und Füssen (15 %) und im Kopfbereich (15 %). Bei Snowboardfahrern stehen Unterarme und Hände mit je 30 % an erster Stelle, gefolgt von Schultern (20 %) und Kopf (16 %). Die Folgen sind häufig schwer, insbesondere wenn hohe Geschwindigkeiten grosse Kräfte bewirken. Die oft erreichte Fahrgeschwindigkeit von 50 km/h wirkt bei einem Aufprall gleich wie ein Sturz aus 10 Metern Höhe. Wichtig zu wissen: Über 90 % der Unfälle sind selbst verschuldet.

Darum können Sie selber viel zu ungetrübtem Fahrgenuss beitragen. Bereiten Sie sich und Ihre Ausrüstung auf die Saison vor und befolgen Sie die Regeln auf der Piste.

› *www.bfu.ch*

bfu

Bindung und Menschen sind individuell

Was bedeutet dies für die grosse Anzahl an Skilagern von Schulen, Vereinen und Verbänden, die jedes Jahr durchgeführt werden? Müssen Leiterinnen und Lehrer vor dem ersten Schneekontakt die Skibindungen der Jugendlichen kontrollieren oder gar selber den Schraubenzieher in die Hand nehmen, wenn die bfu-Skivignette fehlt? Von letzterem rät Marco Koch von Atomic Schweiz ab. Das Einstellen soll auf jeden Fall dem Fachgeschäft überlassen werden. «Jede Bindung ist individuell, genauso wie der Fahrer oder die Fahrerin. Deshalb unterstützen wir die bfu-Aktion. Gleichzeitig können bei der Kontrolle weitere allfällige Mängel an den Kanten oder am Belag festgestellt und behoben werden. Nebst der richtig eingestellten Bindung sind gut geschliffene Kanten und ein präparierter Belag weitere präventive Massnahmen, die sich auszahlen», erklärt Koch.

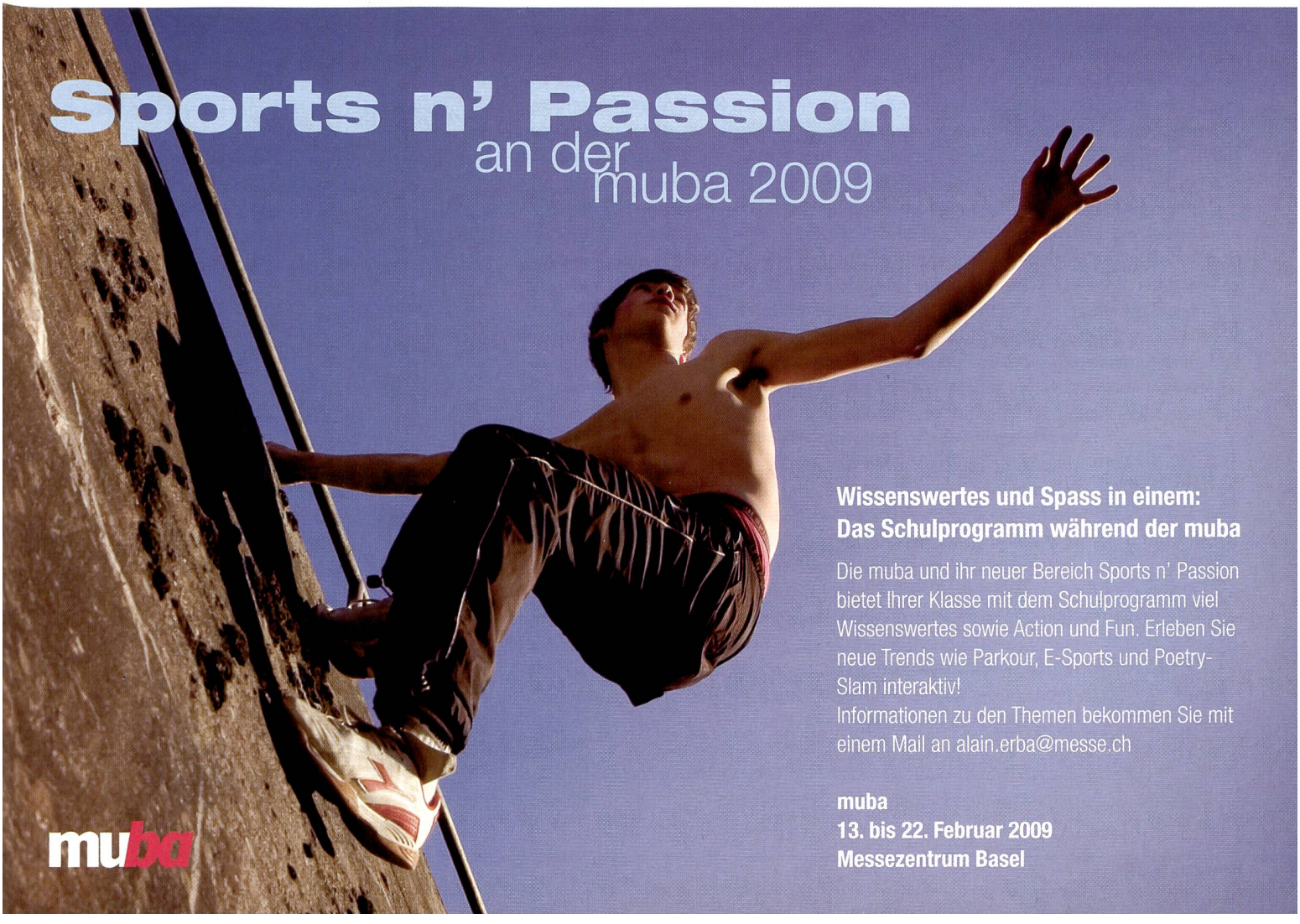
Die Lagerteilnehmenden und ihre Eltern können bereits mit der Anmeldung auf den Nutzen und die Notwendigkeit einer richtig eingestellten Skibindung hingewiesen werden. Ein weiterer eleganter Service ist es, gleichzeitig die Adresse des nächsten Fachgeschäftes in der Umgebung mitzuliefern.

Ein heisser Tipp ist die Broschüre «Skifahren und Snowboarden», die gratis bei der bfu angefordert und den Lagerteilnehmenden abgegeben werden kann. Sie enthält alle wichtigen Tipps, die mithelfen, den Winter möglichst unfallfrei geniessen zu können. Und nicht zuletzt sollten alle Lehrpersonen und Leitenden selber stets ihre Vorbildfunktion wahrnehmen und immer mit der entsprechenden Schutzausrüstung (siehe Kasten) auf die Piste gehen. //

Grössere Eigenverantwortung

▶ Bei Sportprofis stellt das Material ein entscheidender Faktor im Kampf um den Sieg dar. Wenn Hundertstelsekunden oder Zentimeter den Ausschlag über Sieg oder Niederlage geben, muss die Materialfrage perfekt gelöst sein. Die richtige Ausrüstung ist jedoch mehr als nur ein Erfolgsfaktor, ihr kommt beispielweise im Schneesport auch eine wichtige Schutzfunktion zu. Wer sich richtig schützen will, schenkt dem Zusammenspiel aller Komponenten von Beginn weg besondere Aufmerksamkeit.

Eine allgemeine Helmtragepflicht für Schneesportler existiert nicht. Es liegt in der Eigenverantwortung jedes Einzelnen, ob er seine Schwünge im Schnee «oben ohne» zieht oder seinen Kopf auf der Skipiste oder beim Sprung über die Schanze mit einem Helm schützt. Aktuell tragen fast 60 Prozent der Schneesportler/-innen einen Helm, Tendenz weiter steigend. Auffallend: Bei den Jüngeren (bis 17 Jahre) ist die Helmtragequote mit knapp 90 Prozent am grössten und nimmt danach mit zunehmendem Alter kontinuierlich ab. Bei den über 45-Jährigen beträgt sie gerade noch rund 30 Prozent.

Während bereits sieben von zehn Snowboardern «oben mit» unterwegs sind (2003: 20 Prozent), beträgt der Anteil bei den Skifahrern erst 55 Prozent (2003: 14 Prozent). Dass die Tragequote beim Snowboardfahren deutlich höher als beim Skifahren liegt, ist zum einen mit dem markant tieferen Durchschnittsalter der Snowboarder/-innen zu erklären. Zum anderen gehört das Tragen eines Helms beim Snowboarden schlicht zum «richtigen Style».

Ein Helm vermag zwar nicht alle Verletzungen zu verhindern. Er reduziert jedoch das Risiko einer Verletzung am Kopf signifikant. Auch ein Handgelenkschutz und Rückenprotektoren tragen zur Reduktion von Verletzungen bei. Die stete Präventionsarbeit hat zur Sensibilisierung und zu einem Umdenken in den (geschützten) Köpfen der Schneesportlerinnen und Schneesportler geführt. //