



## Skifahren, Snowboarden und Langlaufen Sicher auf Piste und Loipe

Ob auf zwei Brettern oder auf einem: Wer beim Skifahren, Snowboarden und Langlaufen Unfälle verhindern will, braucht eine gute Ausrüstung, die richtige Technik und nimmt Rücksicht auf andere. Die Tipps der BFU zeigen, worauf es ankommt.

Ein geringeres Unfallrisiko hat, wer auf der Piste und Loipe Rücksicht nimmt. Beim Skifahren und Snowboarden heisst das vor allem, den anderen genügend Raum zu lassen und das Tempo dem eigenen Können und den Verhältnissen anzupassen. Beim Langlaufen ist wichtig, den abfahrenden Personen den Vortritt zu lassen.

Apropos Langlaufen: das sieht einfacher aus, als es ist. Mit der richtigen Technik lassen sich viele Verletzungen verhindern. Deshalb am besten einen Kurs für Einsteigerinnen und Einsteiger besuchen.

Kommt es doch zu einem Unfall, kann gerade beim Skifahren und Snowboarden die richtige Ausrüstung Schlimmeres verhindern. Der Helm gehört immer auf den Kopf. Snowboard-Einsteigerinnen und -Einsteiger brauchen einen Handgelenkschutz.

Speziell beim Skifahren wichtig: Jedes Jahr die Skibindungseinstellung in einem Fachgeschäft kontrollieren lassen. Löst sich der Ski noch optimal?

### Die wichtigsten Tipps

- Auf andere **Rücksicht** nehmen
- Auf Ski und Snowboard: **Helm** tragen
- Beim Skifahren: **Skibindungseinstellung** jährlich kontrollieren lassen
- Beim Snowboarden: **Handgelenkschutz** tragen
- Beim Langlaufen: Sich die richtige **Technik** in einem Kurs aneignen

Wer Lust auf noch mehr Sicherheit hat, findet viele weitere Tipps zum Skifahren, Snowboarden und Langlaufen auf [bfu.ch/schneesport](https://bfu.ch/schneesport).

