

BEACHTEN SIE IMMER DIE FIS-REGELN

Die Regeln des Internationalen Skiverbandes (FIS) gelten als Maßstab für skisportgerechtes Verhalten des verantwortungsbewussten Skifahrers und Snowboarders. Sie haben zum Ziel, Unfälle auf Skipisten zu vermeiden.

- Verhalten Sie sich rücksichtsvoll, gefährden oder schädigen Sie niemanden.
- Passen Sie Fahrweise und Geschwindigkeit Ihrem Können und den Verhältnissen an. Fahren Sie immer auf Sicht.
- Respektieren Sie die Fahrspur der vorderen Skifahrer und Snowboarder.
- Überholen Sie immer mit ausreichendem Abstand.
- Vor dem Einfahren, Anfahren und hangaufwärts Schwingen Blick nach oben und unten.
- Halten Sie nur am Pistenrand oder an übersichtlichen Stellen an.
- Steigen Sie nur am Pistenrand auf oder ab.
- Beachten Sie die Markierungen und Signale.
- Helfen Sie bei Unfällen und alarmieren Sie den Rettungsdienst.
- Im Falle eines selbstverschuldeten Unfalls müssen Beteiligte und Zeugen ihre Personalien angeben.

Wer gegen die Regeln verstößt und einen Unfall verursacht, kann für die Folgen zivil- und strafrechtlich haftbar gemacht werden.

Bitte überprüfen Sie auch Ihren Versicherungsschutz. Im Falle eines selbst verschuldeten Unfalls – auch bei Kindern und Jugendlichen – sind die private Haftpflicht- und Unfallversicherung zuständig und oftmals die einzigen Kostenträger.

DIE ZNS – HANNELORE KOHL STIFTUNG

Die ZNS – Hannelore Kohl Stiftung wurde 1983 gegründet, um die Situation von Menschen mit Verletzungen des Zentralen Nervensystems (ZNS) nachhaltig zu verbessern. 270.000 Menschen erleiden in jedem Jahr eine Schädelhirnverletzung, die Hälfte von ihnen ist jünger als 25 Jahre und 35.000 sind Kinder unter sechs Jahren.

Unsere Hauptaufgaben und Ziele sind

- die gezielte Aufklärungsarbeit über Unfallursachen und Unfallrisiken,
- die Förderung von Forschungsprojekten und die Einrichtung von Therapieplätzen,
- die Begleitung der Unfallopfer durch alle Phasen der Behandlung und Rehabilitation,
- die Unterstützung der Unfallopfer und deren Angehörige durch Information, Beratung und Schulung sowie
- die Unterstützung bei der Wiedereingliederung in Schule oder Beruf, auch wenn bis dahin viele Jahre vergehen.

Die ZNS – Hannelore Kohl Stiftung finanziert ihre Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen. Sie erhält keine öffentlichen Mittel. **Helfen Sie uns mit Ihrer Spende, damit wir auch künftig Unfallopfern helfen können.**

Spendenkonto: **3000 3800**
Sparkasse KölnBonn · BLZ 370 501 98



Rochusstraße 24 · 53123 Bonn
Telefon: 0228 / 97 84 50 · Telefax: 0228 / 97 84 555
E-Mail: info@hannelore-kohl-stiftung.de
www.hannelore-kohl-stiftung.de

EIN HELM HILFT, BEVOR WIR HELFEN MÜSSEN!

Sicherheitsratgeber für
Skifahrer und Snowboarder



WINTERSPAß PUR UND SICHER INS TAL

Was gibt es Schöneres, als in einer verschneiten Winterlandschaft seiner Lieblingssportart nachzugehen. Jedes Jahr zwischen November und April zieht es Millionen von Wintersportlern auf Skiern und Snowboards auf die Pisten. Zudem bieten heute auch Skihallen die Möglichkeit, ganzjährig fernab der Berge den Wintersport zu genießen.

Damit die Freude richtig zur Entfaltung kommt und Sie sicher ohne Verletzungen durch den Winter kommen, sollten Sie folgende Regeln beachten:

- Halten Sie sich stets an die FIS-Regeln!
- Tragen Sie einen Helm und bequeme, wetterangepasste Kleidung. Ebenso wichtig sind Brille und ausreichender Sonnenschutz.
- Achten Sie darauf, dass Schuhe und Skibindungen den neuesten Sicherheitsbestimmungen entsprechen.
- Bereiten Sie sich konditionell gut vor, damit Sie allen sportlichen und körperlichen Anforderungen gewachsen sind.
- Fahren Sie Ihrem Können entsprechend und nur auf markierten Pisten.



SCHLAUER SCHUTZ FÜR KLUGE KÖPFE

RISIKO KOPFVERLETZUNG

Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen, aber viele schon auf den Kopf und auf die Hände. Besonders gefährdet sind natürlich Anfänger, aber auch Fortgeschrittene und gar Profis sind nicht vor Stürzen sicher.

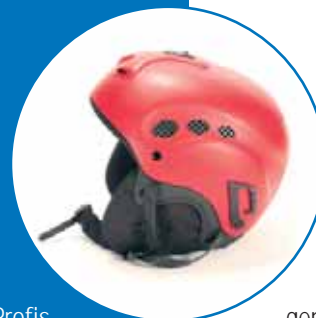
Jedes Jahr erleiden ca. 60.000 Deutsche Unfälle auf der Piste. Die meisten Verletzungen betreffen Arme und Beine.

Mehr als 10 Prozent jedoch sind Kopfverletzungen. Bei Kindern liegt die Quote sogar bei über 15 Prozent.

Ein Großteil aller Kopfverletzungen ließe sich durch das Tragen eines Helmes vermeiden. Besonders für Kinder ist dies zwingend notwendig. Denn gerade sie werden auf der Piste leicht von anderen Skifahrern übersehen.

Eine Kopfverletzung kann schwerwiegende Folgen haben, insbesondere wenn das Gehirn, die Schaltstelle des Zentralen Nervensystems, geschädigt wird.

Viele Unfallopfer tragen lang anhaltende Schäden oder gar andauernde Behinderungen davon. Sie können sich nicht mehr bewegen, das Sprechen und Schlucken, sogar das Atmen fällt ihnen schwer und sie brauchen ständige Betreuung. Sie sind auf langfristige medizinische Hilfe und optimale Rehabilitationsmaßnahmen angewiesen.



SICHERER SCHUTZ:

Zur kompletten Ausrüstung für alle Skifahrer und Snowboarder gehört unbedingt ein Helm. Auch ohne generelle Helmpflicht ist der Kopfschutz unverzichtbar.

Moderne Helme sind bequem, leicht und individuell anpassbar, außerdem schützen sie den Kopf vor Wind und Kälte. Darüber hinaus sind aktuelle Modelle äußerst modisch und attraktiv.

Natürlich kann eine sichere Ausrüstung keine Unfälle verhindern, sie hilft aber, die Folgen zu mindern.

TIPPS FÜR DEN HELMKAUF:

- Der Helm muss das CE-Kennzeichen haben und der EU-Norm EN 1077 entsprechen.
- Der Helm muss gut sitzen, er darf weder zu eng noch zu weit sein. Deshalb Helme immer selbst anprobieren.
- Ein guter Helm behindert weder Sichtfeld noch Hörfähigkeit und muss auch mit Brille bequem zu tragen sein.
- Empfehlenswert ist ein Helm in einer auffälligen Farbe, um besser gesehen zu werden.
- Übrigens: Wirksamer Schutz muss nicht teuer sein. Auch Discounter bieten regelmäßig gute Helme zu günstigen Preisen an. Zudem können Helme auch beim Skiverleih für wenig Geld ausgeliehen werden.

