

Skifahren und Snowboarden

Mit Vergnügen auf der Piste

Bitte beachte diese Hinweise für vollen Fahrspass:

Grenzen kennen



- Sei bereit: mental und körperlich.
- Passe deine Geschwindigkeit an.
- Mach Pausen.

Sich schützen



- Trag einen Helm.
- Schütze deinen Körper.
- Kontrolliere Ski und Snowboard.

Übersicht verschaffen



- Lass den anderen genügend Raum.
- Halte an übersichtlichen Stellen an.
- Beachte Markierungen und Signale.

Zudem beachten

- Du fährst auf eigenes Risiko.
- Benütze die markierten und gesicherten Pisten und Abfahrten.
- Das Gelände abseits der markierten Schneesportanlagen wird nicht gesichert.
- Respektiere die Schutzzonen.
- Snowboard-Einsteigern und -Einsteigerinnen wird das Tragen eines Handgelenkschutzes empfohlen.

Verfügbar unter folgendem Link: snowsafety.ch



Den Regeln auf der Spur

Auf den folgenden Seiten findest du die FIS-Verhaltensregeln sowie die SKUS-Richtlinien für Skifahrer und Snowboarder. Diese gelten für alle Benützerinnen und Benützer von Schneesportanlagen.

FIS-Verhaltensregeln für Skifahrer und Snowboarder

Der Internationale Skiverband FIS hat 10 Verhaltensregeln aufgestellt. Halte diese ein und leiste einen grossen Beitrag zur Sicherheit auf den Pisten.

Grundregel

1. Niemanden gefährden oder schädigen.

Fahrregeln

2. Auf Sicht fahren. Fahrweise und Geschwindigkeit dem Können und den Verhältnissen anpassen.
3. Fahrspur der vorderen Skifahrer und Snowboarder respektieren.
4. Überholen mit genügend Abstand.
5. Vor dem Anfahren und vor Schwüngen hangaufwärts Blick nach oben.

Anhalten / Aufstieg

6. Anhalten nur am Pistenrand oder an übersichtlichen Stellen.
7. Auf- oder Abstieg nur am Pistenrand.

Signalisation

8. Markierungen und Signale beachten.

Verhalten bei Unfällen

9. Hilfe leisten, Rettungsdienst alarmieren.
10. Unfallbeteiligte und Zeugen: Personalien angeben.

Richtlinien in Snowparks

Auch bei atemberaubenden Runs sollte die Sicherheit mit-springen:

1. Erst schauen, dann springen
2. Plane deinen Lauf.
3. Geh es langsam an.
4. Respekt verdient Respekt.

Start small and work your way up.



Zusätzliche Richtlinien für Snowboarderinnen und Snowboarder

1. Lege das Snowboard immer mit der Bindungsseite nach unten in den Schnee.
2. Löse an Skiliften und auf Sesselbahnen das hintere Bein aus der Bindung.



Motorfahrzeuge

In Ausnahmefällen können Motorschlitten und Pistenfahrzeuge auch während der Betriebszeiten im Einsatz sein. Zusammenstösse sind zu vermeiden:

- Den Fahrzeugen immer den Vortritt gewähren.
- Genügend Abstand halten.
- Falls ein Ausweichen nicht möglich ist: anhalten und sich bemerkbar machen.

Benutzen der Bergbahnen

Die Bergbahn- und Pistenbetriebe sorgen für sicheren Winterspass. Durch korrektes Benützen der Anlagen leistest auch du einen wichtigen Beitrag zur Sicherheit:

- Befolge die Weisungen des Personals und beachte die Signalisationen.
- Kinder mit einer Körpergrösse unter 1,25 m dürfen auf einem Sessel nur in Begleitung befördert werden. Die begleitende Person muss in der Lage sein, mitfahrenden Kindern die erforderliche Hilfestellung zu geben.
- Sesselbahn: Schliesse die Sicherheitsbügel, sitze ruhig, steig nicht frühzeitig aus.
- Schlepplift: Bleib in der Spur und verlasse diese bei einem Sturz sofort. Steig ausschliesslich beim Abbügelplatz aus und verlasse diesen sofort.



Markierungen und Signalisationen

Die Schweizer Pisten- und Rettungsdienste präparieren, kontrollieren, markieren und sichern über 7500 Kilometer Pisten. Damit du dich in diesem Verkehrsraum sicher bewegen kannst, musst du die folgenden Markierungen und Signale beachten.

Kontrollierte und präparierte Pisten

Pisten sind präparierte Schneesportflächen. Sie werden angelegt, hergerichtet, unterhalten und kontrolliert (einschliesslich Schlusskontrolle). Sie werden zudem nach Schwierigkeitsgraden eingestuft. Einzelne Abschnitte können mit «Langsam»-Bändern zu Langsamfahrzonen bestimmt werden.

Blau:
Schwierigkeitsgrad leicht



Rot:
Schwierigkeitsgrad mittelschwer



Schwarz:
Schwierigkeitsgrad schwer



Band für Langsamfahrzone



Unkontrollierte und unpräparierte Abfahrten (gelb markiert)

Abfahrten sind nicht präparierte Schneesportflächen. Sie werden nur beschränkt angelegt, hergerichtet und kontrolliert (keine Schlusskontrolle). Sie eignen sich gut für Tiefschneeabfahrten.

Gelb:
für geübte Schneesportler



Gesperrte Pisten und Abfahrten

Die Pisten sind während der Betriebszeit der Transportanlagen bis zur erfolgten Schlusskontrolle geöffnet, soweit sie nicht ausdrücklich gesperrt werden (z. B. wegen Lawinengefahr). Ausserhalb der Bahnbetriebszeiten sind die Pisten und Abfahrten geschlossen und vor keinen Gefahren wie Lawinensprengungen oder Pistenmaschinen mit Seilwinden oder Fräsen gesichert – Lebensgefahr!

Die Sperrung von Pisten und Abfahrten (z. B. bei Lawinengefahr) wird signalisiert

- auf den Orientierungstafeln mit roten Sperrtafeln oder mit roten Signallichtern.
- im Gelände mit Sperrtafeln und allenfalls zusätzlich mit Wimpelseilen, Absperrbändern oder mit Netzen.



GESPERRT ● ●

Fahrverbot
Gesperrte Pisten, Abfahrten und Wege
keinesfalls befahren!

Gefahrensignale



Pistenbearbeitungsmaschine



Allgemeine Gefahr



Engpass



Kreuzung

Gefahrenstellen

Örtliche Gefahrenstellen auf Pisten werden signalisiert und notfalls mit Wimpeln und Stangen oder in anderer geeigneter Weise (z. B. mit Absperrbändern oder Netzen) abgesperrt.



Wimpel

Stange

Snowpark

In Snowparks gibt es verschiedene «Lines» oder Elemente, die Snowboarder und Skifahrerinnen befahren können. Diese Lines oder Elemente sind in verschiedene Schwierigkeitsgrade unterteilt: XS, S, M oder L. Als Einsteiger beginne am besten mit der S-Line. Kinder unter 6 Jahren benützen vorzugsweise XS-Elemente. Dort können sie Hindernisse langsam befahren und in Ruhe ausprobieren. XL-Elemente (extra large) sind absoluten Könnern vorbehalten.



SNOWPARK

DE

Denke daran, dass sich die Bedingungen laufend verändern und die FIS-Regeln und SKUS-Richtlinien auch hier gelten.



**erst schauen
dann springen**



**plane
deinen Lauf**



**geh es
langsam an**



**Respekt
verdient Respekt**



small
Diese Elemente weisen eine geringe Absturzhöhe auf und sind fahrbar auch für Snowpark-Einsteiger.

FR

N'oubliez pas que les conditions changent en permanence, et que les règles de la FIS et les directives de la SKUS sont aussi valables ici.

**regarde avant
de sauter**

**planifie
ton passage**

**vas-y
gentiment**

**le respect
invite au respect**

small
La hauteur de chute de ces éléments est peu importante et ils peuvent être parcourus en glissant (aussi par les novices dans les snowparks).

IT

Ricorda che le condizioni cambiano costantemente e che le regole FIS e le direttive SKUS valgono anche negli snowpark.

**controlla prima
di saltare**

**pianifica
la discesa**

**progredisci un
passo per volta**

**rispetto
chiede rispetto**

small
Questi elementi hanno un'esigua altezza di caduta e sono utilizzabili (anche dagli inizianti) snowpark).

EN

Keep in mind that the conditions are constantly changing and that the FIS rules and SKUS guidelines also apply here.

**look before
you leap**

**make
a plan**

**easy
style it**

**respect
gets respect**

small
These elements have a low fall height and are rideable (even for snowpark beginners).

Start small and work your way up.

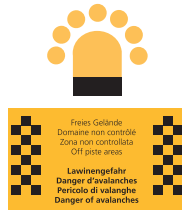


Freeriden im freien Gelände

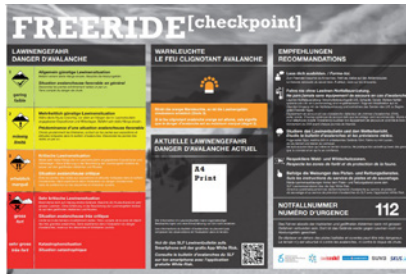
Das freie Gelände abseits von Schneesportanlagen wird weder markiert noch gegen alpine Gefahren gesichert. Du fährst ausschliesslich auf eigene Verantwortung.

Lawinengefahr

Ab Gefahrenstufe 3 «erheblich» warnen dich diese Tafel und die Lawinenwarnleuchte mit Blinklicht. Spätestens ab dieser Gefahrenstufe können Lawinen leicht ausgelöst werden.



Achte darauf, dass du beim Freeriden weder andere Sportler noch Infrastruktur gefährdest. Sei besonders vorsichtig bei Hängen, die sich oberhalb resp. im Einzugsgebiet von markierten und geöffneten Pisten und Abfahrten befinden. Dort musst du mit einer erhöhten Verantwortung rechnen. Sperrungen seitens der Bahnbetreiber sind unbedingt zu respektieren – Sperrung beachten und markierte/geöffnete Piste nicht verlassen.



Ausbildung

Um das Lawinenrisiko abschätzen zu können, benötigst du spezifische Kenntnisse und Erfahrung. Besuche einen Lawinenkurs; viele Bergführer und Organisationen bieten solche an. Ergänze deine Kenntnisse durch Selbststudium von Lawinenkunde-Büchern oder mit der interaktiven Plattform whiterisk.ch.

Information

Informiere dich über die Verhältnisse:

- Lawinenbulletin slf.ch, kostenlose SLF App «White Risk»
- Wetterbericht
- Freeride Checkpoints
- Pisten- und Rettungsdienste

Notfallausrüstung

Führe LVS (Lawinenverschütteten-Suchgerät), Schaufel und Sonde mit. Weitere Notfallsysteme sind empfehlenswert, z. B. ein Lawinenairbag. Trage ein aufgeladenes Mobiltelefon auf dir.

Lawinengefahrenskala und Empfehlungen

Die Lawinengefahr ausserhalb der gesicherten Abfahrten wird anhand einer fünfstufigen Skala beurteilt.

**5 sehr gross
4 gross**



**Ausserordentliche Lawinensituation
Sehr kritische Lawinensituation**

Beschränke dich auf mässig steiles Gelände. Beachte die Auslaufbereiche sehr grosser Lawinen. Ohne Erfahrung in der Beurteilung der Lawinengefahr bleibst du auf den geöffneten Pisten und Abfahrten.

1 gering



**Allgemein günstige
Lawinensituation**

Befahrt extrem steile Hänge einzeln. Beachte die Absturzgefahr.

3 erheblich



Kritische Lawinensituation

Meide sehr steile Hänge der im Lawinenbulletin angegebenen Expositionen und Höhenlagen. Ohne Erfahrung in der Beurteilung der Lawinengefahr solltest du auf den geöffneten Pisten und Abfahrten bleiben.

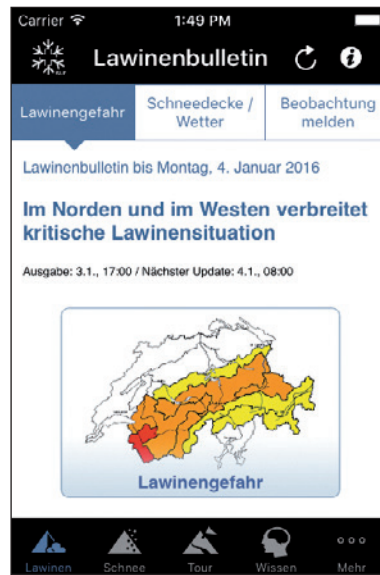
2 mässig



**Mehrheitlich günstige
Lawinensituation**

Wähle deine Route vorsichtig, vor allem an Hängen der im Lawinenbulletin angegebenen Expositionen und Höhenlagen. Befahrt sehr steile Hänge einzeln.

Hol dir das SLF-Lawinenbulletin aufs Smartphone mit der kostenlosen App White-Risk.



Respektiere die Natur

Schutzzonen

Die Natur bietet Raum für traumhafte Erlebnisse. Begegne ihr mit dem nötigen Respekt. Beachte die auf den Orientierungstafeln eingetragenen Schutzzonen, die nicht befahren werden dürfen. Im Gelände werden sie mit nebenstehenden Signalen angezeigt.

Bei Nichtbeachtung von Schutzzonen kann dir der Fahrausweis/das Schneesportabonnement entzogen und eine Busse auferlegt werden. Dieses Fehlverhalten kann auch strafrechtlich verfolgt werden.



Tafel



Wimpel



Hilfeleistung bei Unfällen

Bei Unfällen bist du verpflichtet, zu helfen.

Absichern der Unfallstelle

Sichere die Unfallstelle: Markiere die Unfallstelle mit gekreuzten Ski oder positioniere allenfalls Warnposten.

Erste Hilfe

Leiste Erste Hilfe: Erfasse den Zustand der verletzten Person, lagere sie richtig, versorge ihre Wunden und schütze sie gegen Kälte.

Alarmierung des Rettungsdienstes

Alarmiere den Rettungsdienst: Melde Ort und Zeit des Unfalls, die Anzahl Verletzte und die Art der Verletzung direkt dem Rettungsdienst des Gebietes oder unter Tel. 144 (oder 112).

Feststellen des Tatbestandes

Halte, insbesondere bei Kollisionsunfällen, den Unfallhergang und die Personalien aller Beteiligten fest sowie Ort und Zeit des Unfalls, Gelände-, Schnee- und Sichtverhältnisse, Markierung und Signalisation.



Sicher im Schnee

Die Schweizerische Kommission für Unfallverhütung auf Schneesportanlagen SKUS bezweckt die Unfallverhütung auf Schneesportanlagen. Die SKUS besteht aus Vertretern der wichtigsten im Schneesport aktiven Schweizer Organisationen.

Die von ihr erlassenen Richtlinien werden von den Gerichten anerkannt und sind für Schneesportlerinnen und Schneesportler verbindlich. Für die berufliche Ausübung des Schneesports im freien Gelände sind zudem die Bestimmungen der Risikoaktivitätengesetzgebung massgebend.

Die SKUS-Richtlinien sind genehmigt und empfohlen von:
BFU, Beratungsstelle für Unfallverhütung; Bundesamt für Sport BASPO; Bundesamt für Verkehr BAV;
Interkantonales Konkordat für Seilbahnen und Skilifte IKSS;
Schweizer Unfallversicherung Suva; Seilbahnen Schweiz SBS;
Swiss-Ski; Swiss Snowsports; Verband öffentlicher Verkehr VöV; WSL-Institut für Schnee- und Lawinenforschung SLF



Schweizerische Kommission für
Unfallverhütung auf Schneesportabfahrten

© SKUS 2023

Geschäftsstelle c/o BFU
Hodlerstrasse 5a
3011 Bern
www.skus.ch

