



# DER AKTUELLE SELBSTSCHUTZTIPP

Selbstschutz ist der beste Schutz beim:

## SKIFAHREN UND SNOWBOARDEN

Skifahren und Snowboarden bergen wie alle Sportarten Risiken. Die FIS-Regeln als Maßstab für sportgerechtes Verhalten haben zum Ziel, Unfälle auf Ski- und Snowboardabfahrten zu vermeiden. Sorgen Sie mit der richtigen Vorbereitung und Ausrüstung für Ihre Sicherheit auf der Piste.



### So schützen Sie sich:

- Achten Sie auf die nötige Kondition sowie eine gut aufgewärmte Muskulatur
- Tragen Sie dicke, feste Handschuhe, diese können bei einem Sturz vor Schürf- und Schnittwunden schützen
- Eine gut gewartete Ausrüstung – dazu gehört vor allem eine richtig eingestellte Sicherheitsbindung – ist beim Skifahren das Um und Auf
- Tragen Sie einen Skihelm (Helmpflicht für Jugendliche bis zum vollendeten 15. Lebensjahr)
- Fahren Sie verantwortungsbewusst und machen Sie Pausen
- Beachten Sie die FIS-Skiregeln bzw. Pistenregeln: Dazu zählen z.B. rücksichtsvolles Abfahren, Beherrschung der Fahrweise, Abstand beim Überholen, etc. Die Pistenregeln sind in den Skigebieten angeschlagen



### Verhaltensregeln bei Pisten-Unfällen:

- Unfallstelle absichern
- Ski oder Skistecken gekreuzt aufstellen
- Snowboard mit der Bindung nach unten hinlegen
- Erste Hilfe
- Verletzten ansprechen
- Richtige Lagerung beachten (Bewusstlosigkeit)
- Wundversorgung
- Wärmeschutz
- Notruf: Polizei 133, Österreichische Bergrettung 140, Rotes Kreuz 144 oder über das Liftpersonal. Den Ort, die Anzahl der Verletzten und die Art der Verletzung durchgeben
- Bei Bedarf: Die Personalien von den Beteiligten notieren und der Exekutive zur Verfügung stellen

**i** Mehr Informationen erhalten Sie unter:

Oberösterreichischer Zivilschutz  
Petzoldstraße 41, 4020 Linz  
Telefon: 0732 65 24 36  
E-Mail: [office@zivilschutz-ooe.at](mailto:office@zivilschutz-ooe.at)  
[www.zivilschutz-ooe.at](http://www.zivilschutz-ooe.at)



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

**SELBST-  
SCHUTZ  
IST DER  
BESTE  
SCHUTZ.**

SORGEN  
SIE FÜR  
NOTFÄLLE  
VOR.

[zivilschutz-ooe.at](http://zivilschutz-ooe.at)



OBERÖSTERREICHISCHER  
ZIVILSCHUTZ