

Bern, 17. Dezember 2024

## Medienmitteilung

Absender	Medienstelle der BFU
Telefon	+41 31 390 21 21
E-Mail	medien@bfu.ch
Informationen	bfu.ch/medien

# Viele überschätzen sich auf Ski und Snowboard Wer seine Grenzen kennt, ist sicherer unterwegs

**Immer wieder überschätzen Schneesportlerinnen und Schneesportler ihre Fähigkeiten oder sind mit einer nicht erwarteten Ausrüstung auf den Pisten unterwegs. Das sind zwei Gründe, weshalb die Pistenrettungsdienste jedes Jahr 14 000 Personen nach Unfällen versorgen müssen. Damit es weniger Verletzungen auf den Pisten gibt, empfiehlt die BFU, das Tempo immer den Verhältnissen und vor allem dem eigenen Können anzupassen. Die Skibindung sollte vor Saisonbeginn von einer Fachperson geprüft, Ski und Snowboard kontrolliert und gewartet werden.**

14 000 Personen mussten in der letzten Saison von einem Pistenrettungsdienst versorgt werden. Das entspricht etwa ein Fünftel aller Unfälle im Schneesport. Der mit Abstand grösste Teil davon verletzte sich beim Skifahren (80 %), gefolgt vom Snowboarden (15 %). Dazu kommen Unfälle beim Schlitteln (4 %) und bei weiteren Schneesportarten (1 %). Dieses Verhältnis ist seit mehreren Jahren unverändert, wie die neue [Verletzentransportstatistik](#) der BFU zeigt. Seilbahnen Schweiz (SBS) erfasst für diese Statistik die Unfälle, die durch die lokalen Pistenrettungsdienste betreut werden.

Bei Skiunfällen wird nach wie vor das Knie (39 %) am häufigsten verletzt, bei Snowboardunfällen sind es Handgelenke und Unterarme (33 %). Bei jedem zehnten Unfall registrieren die Rettungsdienste zudem eine Kopfverletzung. Erfreulich ist, dass heute fast alle auf der Piste einen [Helm](#) tragen. Dieser reduziert das Risiko einer schweren Kopfverletzung um ein Drittel.

### Jede und jeder hat Einfluss auf das eigene Sturzrisiko

Mehr als 90 % der Unfälle auf Schneesportpisten sind Selbstunfälle. Oftmals überschätzen sich Skifahrer und Snowboarderinnen. Wer das Tempo seinem Können und den Verhältnissen anpasst, senkt nicht nur das Sturzrisiko, sondern auch das einer gefährlichen Kollision. Diese kommen zwar nicht oft vor, haben aber häufig gravierende Folgen. Deshalb müssen Schneesporttreibende auf den Pisten die FIS- und [SKUS-Regeln](#) einhalten.

### Geprüftes Material senkt das Unfallrisiko

Auch eine ungenügende oder nicht korrekt gewartete Ausrüstung kann zu Verletzungen führen. Mit stumpfen oder defekten Kanten wird das Skifahren auf harten Pisten zum schier unkontrollierten Rutschen. Mit rauen oder zu scharfen Kanten kann man hängen bleiben. Oder es passieren sogenannte Verschneider. Dabei zieht es plötzlich einen Ski unkontrolliert in eine Richtung weg. Kommt es zum Sturz, muss die Bindung korrekt auslösen, sonst kann es die Beine verdrehen oder sogar brechen.

Aus diesem Grund empfiehlt die BFU, die Skibindung vor der Saison von einer Fachperson einstellen und auf einem Prüfgerät kontrollieren zu lassen. Die [BFU-Skivignette](#) bestätigt, dass die Bindung korrekt funktioniert. Ski und Snowboard sollten regelmässig kontrolliert und gepflegt werden. Wer häufig unterwegs ist, sollte sein Material bei Bedarf auch während der Saison einem Service unterziehen.

Die BFU macht Menschen sicher. Als Kompetenzzentrum forscht und berät sie, damit in der Schweiz weniger folgenschwere Unfälle passieren – im Strassenverkehr, zu Hause, in der Freizeit und beim Sport. Für diese Aufgaben hat die BFU seit 1938 einen öffentlichen Auftrag.