

## Tipps zur Unfallverhütung beim Wintersport



### Vorbereitung

- Vor der Sportausübung aufwärmen
- Sich mit FIS-Pistenregeln vertraut machen
- Versicherungsschutz überprüfen

### Fürs Pistenvergnügen



- Schutzausrüstung tragen, z.B. Rückenprotektor, Helm
- Pausen einhalten, um Überlastungen zu vermeiden
- Eigene Fähigkeiten, wie Ausdauer, Kondition richtig/ehrlich einschätzen
- Volle Konzentration aufs Geschehen – Ablenkungen z.B. Kopfhörer, Handy vermeiden
- Rücksichtsvoll fahren



### Für Skitouren

- Touren gut planen:  
Lawinenlagebericht, Wetter, Steilheit des Geländes, Tourenlänge, Gruppengröße
- Notfallausrüstung mitführen:  
LVS-Gerät, Schaufel, Sonde, Erste-Hilfe-Material, geladenes Mobiltelefon, evtl. Airbagrucksack
- Wenn ein Unfall passiert:  
Notruf **112** (Polizei) oder **140** (Bergrettung) - folgende Angaben machen:
  - Wo ist der Unfallort?
  - Was ist passiert?
  - Wie viele Beteiligte?
  - Wer ist der Anrufer?
- Erste Hilfe leisten, vor Auskühlung schützen,

