

Die richtige Schutzausrüstung für den Schneesport

Skifahren und Snowboarden sind keine Risikosportarten – die allermeisten Schneesportler kommen unverletzt durch den Winter. Dennoch: Unfälle passieren, und wenn es einmal zu einem Sturz oder gar einer Kollision kommen sollte, wird man für eine wirksame Schutzausrüstung dankbar sein.

Text: Giannina Bianchi bfu; Foto: bfu



Jeden Winter zieht es über eine Million Menschen in die Schweizer Berge, um Schneesport zu treiben. Bei den Allermeisten wird das Vergnügen durch keinerlei Unfälle getrübt. Es gibt aber jedes Jahr auch Menschen, die sich mehr oder weniger schwer verletzen: Beim Skifahren sind es jährlich rund 45 000 in der Schweiz wohnhafte Personen, beim Snowboarden sind es 25 000. Dazu kommen noch rund 30 000 Verletzungen von ausländischen Gästen. 85 Prozent der Verletzungen von Skifahrern und über 90 Prozent der Verletzungen von Snowboardern erfordern keinen Spitalaufenthalt. Die Unfälle im Schneesport haben in den letzten Jahren nicht zugenommen, das Risiko eines Unfalls pro Schneesporttag hat sich in den letzten 30 Jahren sogar halbiert. Somit lässt sich klar sagen: Skifahren und Snowboarden sind keine Risikosportarten. Sie erfordern aber gewisse Sicherheitsvorkehrungen, damit schmerzhaft und teure Unfallfolgen ausbleiben.

Erstes Ziel: Unfälle vermeiden

Das erste Ziel beim Skifahren und Snowboarden muss sein, dass es gar nicht erst zu einem Unfall beziehungsweise zu einer Verletzung kommt. Bereits beim Kauf oder bei der Miete der Ausrüstung lassen sich dazu wichtige Voraussetzungen schaffen. Gute Beratung durch Fachspezialisten ist hier unerlässlich. Vor der Saison sollten Schuhe, insbesondere Sohle und Schnallen, Bindungen sowie Beläge und Kanten kontrolliert werden. Eine gute körperliche Verfassung reduziert ebenfalls das Risiko für Stürze und Verletzungen und erhöht ausserdem den Fahrgenuss. Sportclubs und Fitnesscenter bieten vor der Wintersaison spezielle Kraft-, Beweglichkeits- und Ausdauertrainings an.

Mindestens so wichtig wie die Vorbereitung ist das Verhalten auf der Piste oder in der Halfpipe. Mit der Einhaltung der FIS-Regeln leisten die Skifahrer und Snowboarder einen wichtigen Beitrag zur Sicherheit auf Schneesportabfahrten. Rücksichtnahme auf die anderen ist eine der zentralen und wirksamsten Massnahmen zur Vermeidung von Kollisionen. Ausserdem sollten Geschwindigkeit und Fahrstil immer dem eigenen Können und den Gegebenheiten angepasst werden. Durch eine gute Vorbereitung, gutes Material und respektvolles Verhalten können viele Unfälle verhindert werden. Gänzlich ausschliessen lassen sie sich aber nicht. Damit ein solcher nicht zu schweren Verletzungen führt, ist eine angemessene Schutzausrüstung erforderlich.

Gehört inzwischen dazu: Der Schneesporthelm

Tödliche Unfälle ereignen sich beim Schneesport glücklicherweise eher selten – aber sie passieren. Hauptursache sind dabei Verletzungen am Kopf oder Hals. Der Schneesporthelm dämpft die Aufprallenergie des Kopfes und schützt ihn vor dem Eindringen von Gegenständen wie beispielsweise einem Skistock. Diese Schutzwirkung des Schneesporthelms ist wissenschaftlich bestätigt. Es ist aber schwer zu sagen, ob der Schneesporthelm vor allem leichte Verletzungen verhindert oder den Grad schwerer Verletzungen reduziert. Zwar wird oft kritisch angemerkt, das Tragen eines Helms verleite die Schneesportler dazu, risikoreicher zu fahren, so dass sich mehr und schwerere Unfälle ereignen und die Schutzwirkung mehr als wettgemacht wird. Die Forschung hat aber gezeigt, dass diese so genannte Risikokompensation nicht eintritt. Auch die Mutmassung, das Tragen eines Helms erhöhe das Risiko für Nackenverletzungen, trifft nicht zu.

Die bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung setzt sich mit ihren Partnern seit Jahren dafür ein, dass der Helm beim Schneisport zur Selbstverständlichkeit wird – mit beeindruckenden Ergebnissen: Die Helmtragquote der Ski- und Snowboardfahrer auf den Schweizer Schneisportpisten hat sich in den vergangenen Jahren von 16 Prozent (Saison 2002/03) auf 76 Prozent (2009/10) erhöht. Heutige Helme sind attraktiv, leicht, bequem und schränken weder die Hörfähigkeit noch das Sichtfeld ein. Sie schützen freilich nur dann optimal, wenn sie richtig getragen werden. Wichtig ist, dass der Helm der EN-Norm 1077 entspricht und so eng sitzt, wie es der Tragkomfort noch erlaubt. Auch sollten die Kinnriemen stets fest verschlossen sein.

Handgelenkschutz: Es besteht noch Handlungsbedarf

Ungefähr 20 Prozent der Verletzungen der Snowboarder betreffen das Handgelenk. Bei Anfängern sind sie besonders häufig. Die Sportler verlieren bei geringer Geschwindigkeit oder gar im Stand das Gleichgewicht und fallen meistens rückwärts auf die ausgestreckten Arme – was zu einem Unterarmbruch führen kann. Durch das Tragen eines wirksamen Handgelenkschutzes können solche Verletzungen gänzlich vermieden werden, oder zumindest fallen sie weniger schwer aus. Bis heute besteht allerdings noch keine europäische Norm, welche die Qualitätssicherung von Handgelenkschützern gewährleistet. Gemäss Experteneinschätzung haben viele Produkte, die heute auf dem Schweizer Markt erhältlich sind, eine eingeschränkte Schutzwirkung. Es kann aber davon ausgegangen werden, dass die aktuellen Modelle die Gefahr einer Handgelenk- oder Unterarmverletzung nicht erhöhen.

Die bfu arbeitet mit verschiedenen nationalen und internationalen Partnern daran, die Qualitätskriterien für Handgelenkschützer zu erarbeiten, um deren Wirksamkeit zu erhöhen. Ziel ist es, dass nur noch solche Artikel auf den Schweizer Markt kommen, die tatsächlich Handgelenksverletzungen verhindern oder zumindest ihren Schweregrad reduzieren. Dazu soll eine internationale Norm erarbeitet werden, die sich auf ein entsprechendes Testverfahren stützt.

Nach heutigen Erkenntnissen muss ein wirksamer Handgelenkschutz über ein Stabilisierungselement verfügen, das handflächenseitig (Handfläche, Handgelenk- und Unterarminnenseite) und/oder handrückenseitig positioniert ist. Wichtig dabei ist, dass das Stabilisierungselement das Handgelenk vor Überstreckungen schützt! Damit das Stabilisierungselement während eines Sturzes nicht verrutscht, muss es an der Hand respektive am Handgelenk und am Unterarm fest fixiert sein. Die Fixierung muss stufenlos verstellbar sein, so dass der Schutz auf jede Grösse angepasst werden kann.

Zudem muss ein wirksamer Handgelenkschutz so konzipiert sein, dass er Stösse auf das Handgelenk und die Unterseite des Unterarms zu dämpfen vermag.

Beim Kaufen eines Handgelenkschutzes sollte dieser persönlich anprobiert werden. Wichtig ist, dass das Produkt bequem zu tragen ist (keine Druckstellen aufweist) und Alltagsbewegungen (z. B. Reissverschluss der Jacke schliessen) nicht einschränkt.

Um eine optimale Beratung der Snowboarder zu gewährleisten, wird die bfu zudem die Sportartikelhändler schulen. Sie empfiehlt aber jetzt schon, eines der bereits erhältlichen Produkte zu benutzen, sei es in Form eines Handschuhs mit integriertem Schutz oder eines separaten Handgelenkschutzes. Gut eignen sich übrigens auch Inline-Handgelenkschützer unter dem Handschuh.

Rückenschutz mit begrenzter Wirkung

Aktuell (2010) tragen 49 Prozent der Snowboarder und 13 Prozent der Skifahrer einen Rückenschutz. Dieser vergleichsweise hohen Verbreitung steht eine relativ begrenzte Schutzwirkung gegenüber. Bisher weiss man wenig über die Unfallmechanismen, die zu Verletzungen an Rumpf, Rücken und Rückenmark führen. Deshalb ist es auch schwierig festzulegen, wie ein Rückenschutz gestaltet sein soll, um eine optimale Wirkung zu erreichen. Auf wissenschaftlicher Basis lässt sich daher auch keine Empfehlung abgeben.

Fest steht, dass ein heutiger Rückenschutz keine oder nur geringe Schutzwirkung bei Schlägen auf das Steissbein und den Kopf, beim Abknicken der Halswirbelsäule sowie bei starken Rotationskräften auf den Rumpf aufweist. Diese Art von Verletzungen können zu Brüchen der Wirbelsäule und Schädigungen des Rückenmarkes führen. Gerade die Angst vor solchen Verletzungen ist jedoch häufig eine der Hauptmotivationen, um einen Rückenprotektor zu tragen. Wenn der Rückenschutz optimal auf die Körpergrösse angepasst ist, kann je nach Konstruktion und Material die Wirkung von direkten Schlägen auf den Rücken gedämpft und die Einwirkung eines spitzen Gegenstandes (z. B. einer Skispitze) verhindert werden.