

## Winter Sport und Freizeitbeschäftigungen

Wintersport ist sehr populär und im Urlaub auch eine großartige Freizeitbeschäftigung. Im Allgemeinen ist jede Art von Sport mit einem gewissen Risiko behaftet, aber gerade den Wintersportarten wird ein erhöhtes Unfallrisiko nach gesagt. Dieses beruht auf den besonderen Wetter- und Umweltbedingungen in den Wintermonaten. Viele Mißgeschicke entstehen auch durch fehlende Erfahrung und eigene Selbstüberschätzung.

### Tips for jeder Art von Wintersport:

- \* **Kleidung:** Man sollte sich warm anziehen. Es aber vermeiden, Baumwollbekleidung als äußerste Schicht zu tragen, da sie die Feuchtigkeit leicht absorbiert und nach innen weiter leitet.
- \* **Sonnenbrand:** Regelmäßig Sonnenschutzmittel auftragen. Die Sonnenstrahlen werden vom Schnee und Eis reflektiert und treffen dann auf die Haut. Das ist besonders wichtig für das Gesicht.
- \* **Erfrierungen:** Beachten sie dazu das Merkblatt: "05-German-Prevention Cold Weather Injuries"
- \* **Müdigkeit:** Schlafen sie viel und essen sie regelmäßig, um ihren Körper fit zu halten.

### Skifahren (Alpin) und Skilanglauf

Skifahren ist ein verbreiteter, körperlich anstrengender Sport, der enorme physische Ausdauer erfordert. Viele Skifahrer ziehen sich durch Ermüdung, Zerrungen und Muskelverletzungen zu. Deshalb kann man durch richtige Vorbereitung (z.B. aufwärmen) auf die körperliche Belastung, die Wahrscheinlichkeit einer Verletzung verringern.

- \* **Sicherheitsausrüstung:** Helm, Handschuhe, Schneibrille, Sonnenschutz und Schutzkleidung.
- \* **Ermüdung:** Energiereiche Nahrung, Pausen wenn erforderlich und mindestens 7 Stunden Schlaf in der vorausgehenden Nacht.
- \* **Vorbereitung auf die Skisaison:** Das ganze Jahr über die Kondition erhalten damit Überanstrengungen und Stress vermieden werden können.

\* **Anfänger:** Teilnahme an einem Skikurs und zu erst nur auf dem Anfängerhang fahren.

\* **Fallen/Stürzen:** Arme nach vorne halten, Skier zusammenhalten und Hände über die Skier. Die Hände nicht als Bremse benutzen und warten bis man nicht mehr rutscht, dann erst aufstehen. Falls sie die Kontrolle verlieren sollten, lassen Sie sich auf den Rücken oder auf die Seite fallen.

### Snowboard fahren

Snowboard fahren wurde in den letzten Jahrzehnten immer beliebter. Die meisten Verletzungen entstehen durch zu wenig Erfahrung und bei Sprüngen.

\* **Anfänger:** An Snowboardkursen teilnehmen.

\* **Sicherheitsausrüstung:** Handgelenk- und Knieschützer tragen.

\* **Helme:** Tragen ist sehr empfehlenswert.

\* **Pisten:** Nur auf markierten, präparierten Pisten fahren.

\* **Sprünge:** Sprünge sollten nur von erfahrenen Snowboardern ausgeführt werden.

### Schlittschuhlaufen

Es ist vielleicht üblich auf einem zugefrorenen See Schlittschuh zu laufen, aber Eisbahnen sind idealer, da man nicht ins Eis einbrechen kann.

\* Während eines Sturzes sollte man versuchen entspannt zu fallen, sich nach vorne zu beugen und die Ellenbogen anzuwinkeln.

\* Man sollte so schnell wie möglich wieder aufstehen um das Risiko auszuschließen, das Jemand über einen stolpert.

\* Die Hände sollten nahe am Körper bleiben und die Finger nach innen zeigen wenn man aufsteht.

\* Laufe wenn möglich an der Bande außen entlang herum. Halte den Innenbereich der Eisbahn für erfahrene Eisläufer frei.

\* Trage Handschuhe, Hosen und langärmelige Jacken.

## **Schlittenfahren**

- \* **Benutze nur Schlitten die du gut beherrscht.**
- \* **Kinder sollten niemals unbeaufsichtigt Schlitten fahren.**
- \* **Begutachte die Steilheit der Abfahrt.**
- \* **Trage Helme und Schutzbekleidung.**