

Allgemeine Empfehlungen und Regeln für Schneesportler

I FIS-Regeln

Der Internationale Ski-Verband FIS (Fédération Internationale de Ski) mit Sitz in der Schweiz hat Verhaltensregeln, die sogenannten FIS-Regeln, für Skifahrer, Snowboarder und Skilangläufer erlassen. Sie gelten weltweit und stellen eine Art Straßenverkehrsordnung für den Schneesport dar. Ihr Ziel ist die Vermeidung von Unfällen und gegenseitige Rücksichtnahme aller Schneesportler, damit der Schneesport unbekümmert, freudvoll und sicher betrieben werden kann.

a) FIS-Verhaltensregeln für Skifahrer und Snowboarder

1. Rücksicht auf die anderen Skifahrer und Snowboarder

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt

2. Beherrschung der Geschwindigkeit und der Fahrweise

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss auf Sicht fahren. Er muss seine Geschwindigkeit und seine Fahrweise seinem Können und den Gelände-, Schnee- und Witterungsverhältnissen sowie der Verkehrsdichte anpassen.

3. Wahl der Fahrspur

Der von hinten kommende Skifahrer und Snowboarder muss seine Fahrspur so wählen, dass er vor ihm fahrende Skifahrer nicht gefährdet.

4. Überholen

Überholt werden darf von oben oder unten, von rechts oder von links, aber immer nur mit einem Abstand, der dem überholten Skifahrer oder Snowboarder für alle seine Bewegungen genügend Raum lässt.

5. Einfahren und Anfahren

Jeder Skifahrer und Snowboarder, der in eine Skiabfahrt einfahren, nach einem Halt wieder anfahren oder hangaufwärts schwingen oder fahren will, muss sich nach oben und unten vergewissern, dass er dies ohne Gefahr für sich und andere tun kann.

6. Anhalten

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss es vermeiden, sich ohne Not an engen oder unübersichtlichen Stellen aufzuhalten. Ein gestürzter Skifahrer/Snowboarder muss eine solche Stelle möglichst schnell freimachen.

7. Aufstieg und Abstieg

Ein Skifahrer oder Snowboarder, der aufsteigt oder zu Fuß absteigt, muss den Rand der Abfahrt benutzen.

8. Beachten der Zeichen

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss die Markierungen und die Signalisation beachten.

9. Hilfeleistung

Bei Unfällen ist jeder Skifahrer und Snowboarder zur Hilfeleistung verpflichtet.

10. Ausweisungspflicht

Jeder Skifahrer und Snowboarder, ob Zeuge oder Beteiligter, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalls seine Personalien angeben.

(Quelle: www.fis-ski.com)

b) FIS Verhaltensregeln für Skilangläufer

1. Rücksichtnahme auf die anderen

Jeder Langläufer muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.

2. Signalisation, Laufrichtung und Lauftechnik

Markierungen und Signale (Hinweisschilder) sind zu beachten. Auf Loipen und Pisten ist in der angegebenen Richtung und Lauftechnik zu laufen.

3. Wahl von Spur und Piste

Auf Doppel- und Mehrfachspuren muss in der rechten Spur gelaufen werden. Langläufer in Gruppen müssen in der rechten Spur hintereinander laufen. In freier Lauftechnik ist auf der Piste rechts zu laufen.

4. Überholen

Überholt werden darf rechts oder links. Der vordere Läufer braucht nicht auszuweichen. Er sollte aber ausweichen, wenn er es gefahrlos kann.

5. Gegenverkehr

Bei Begegnungen hat jeder nach rechts auszuweichen. Der abfahrende Langläufer hat Vorrang.

6. Stockführung

Beim Überholen, Überholtwerden und bei Begegnungen sind die Stöcke eng am Körper zu führen.

7. Anpassung der Geschwindigkeit an die Verhältnisse

Jeder Langläufer muss, vor allem auf Gefällstrecken, Geschwindigkeit und Verhalten seinem Können, den Geländebedingungen, der Verkehrsdichte und der Sichtweite anpassen. Er muss einen genügenden Sicherheitsabstand zum vorderen Läufer einhalten. Notfalls muss er sich fallen lassen, um einen Zusammenstoß zu verhindern.

8. Freihalten der Loipen und Pisten

Wer stehen bleibt, tritt aus der Loipe/Piste. Ein gestürzter Langläufer hat die Loipe/Piste möglichst rasch freizumachen.

9. Hilfeleistung

Bei Unfällen ist jeder zur Hilfeleistung verpflichtet.

10. Ausweispflicht

Jeder, ob Zeuge oder Beteiligter, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalles seine Personalien angeben.

(Quelle: www.fis-ski.com)

c) FIS-Umweltregeln für Skifahrer und Snowboarder

Skisportler und Snowboarder in aller Welt erleben die freie Natur. Sie ist Heimat für Tiere und Pflanzen, die auf empfindlichen Boden gedeihen. Sie schützt auch den Menschen selbst. Alle sind aufgerufen, die Landschaft zu schonen, um auch in Zukunft Skisport und Snowboarding in einer intakten Umwelt ausüben zu können und nachhaltig zu sichern. Der Internationale Skiverband bittet daher die Skisportler und Snowboarder, folgende Regeln zu beachten:

1. Informieren Sie sich über Ihr ausgewähltes Gebiet. Unterstützen Sie die Orte, die sich um die Umwelt sorgen.

2. Wählen Sie umweltfreundliche Verkehrsmittel - Bus und Bahn - zur Anreise.
3. Bilden Sie Fahrgemeinschaften bei Anreise mit dem privaten Auto.
4. Lassen Sie Ihr Auto am Skiort stehen, nehmen Sie den Skibus.
5. Fahren Sie nur bei ausreichender Schneedecke Ski und Snowboard.
6. Halten Sie sich an die markierten Pisten und Loipen.
7. Beachten Sie Pistenmarkierungen und -sperrungen.
8. Verzichten Sie auf das Fahren abseits der Pisten, besonders in Waldgebieten.
9. Fahren Sie nicht in geschützte Gebiete. Schonen Sie Tiere und Pflanzen.
10. Nehmen Sie Ihren Abfall mit.

(Quelle: www.fis-ski.com)

II Verhaltensregeln des Deutschen Skiverbandes (dsv)

Der Deutsche Skiverband e. V. gibt im Rahmen der Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS) Empfehlungen und Tipps im Umgang mit Pistenraupen sowie Schlepp- und Sesselliften, welche die FIS-Regeln auf der Piste bzw. Loipe noch weiter ergänzen. Zusätzlich werden noch grundlegenden Gesundheitsregeln für Schneesportler aufgeführt, die vor Unfällen, Verletzungen und Erkrankungen schützen sollen. (www.ski-online.de/stiftungs-sicherheit/fis-verhaltensregeln/dsv-tipps.html)

a) DSV-Tipps für Schleppliftfahrer

Die DSV-Tipps dienen der Sicherheit aller Pistenbenutzer. Anweisungen des Liftpersonals gehen aber im Zweifel vor. Wer Kinder in seiner Obhut hat oder anvertraut bekommt, soll ihnen helfen, die DSV-Tipps und die Anweisungen des Personals einzuhalten.

1. Anstellen

Bitte geordnet anstellen und nicht vordrängen. Bei Tellerliften einzeln, bei Doppelbügel paarweise, um unnötige Wartezeiten zu vermeiden. Snowboarder steigen aus der hinteren Bindung. Nur bei Liften ohne Einstieghelfer Teller oder Bügel selbständig ergreifen.

2. Einsteigen

Stöcke in die äußere Hand nehmen und zügig an die Einstiegsstelle herantreten. Nach innen wenden und mit der freien Hand nach dem Schleppbügel greifen.

3. Anfahren

Nicht auf den Bügel setzen! Aufrecht stehen, leicht gegen den Bügel lehnen und sich ziehen lassen. Snowboarder stellen den freien Fuß zwischen die Bindungen.

4. Während der Fahrt

Gleichgewicht halten. Bei Doppelbügel weder nach außen noch auf den Bügelpartner lehnen.

5. Keine Experimente

Auf der Liftrasse bleiben und nicht Slalom fahren. Niemals vorzeitig aussteigen, damit gefährdet man sich und andere.

6. Verhalten nach einem Sturz

Wer stürzt, muss sich bemühen, die Liftrasse sofort freizumachen. Nachfolger können oft nicht ausweichen.

7. Vor dem Ausstieg

Rechtzeitig auf das Aussteigen einrichten. Darauf achten, dass der Schleppbügel sich nicht in der Kleidung verfängt.

8. Aussteigen

Zügig zur vorgeschriebenen Seite aussteigen. Bügel in Zugrichtung loslassen. Seitliches Wegwerfen bringt andere in Gefahr.

9. Ausstiegsbereich verlassen

Sofort den gesamten Ausstiegsbereich verlassen, damit die Nachfolgenden Platz haben. Wer hier verweilt, kann außerdem von einem pendelnden Bügel getroffen werden.

(Quelle: www.ski-online.de/stiftungs-sicherheit/fis-verhaltensregeln/dsv-tipps.html)

b) DSV-Tipps für Sesselliftfahrer

Die DSV-Tipps dienen der Sicherheit aller Pistenbenutzer. Anweisungen des Liftpersonals gehen aber im Zweifel vor. Wer Kinder in seiner Obhut hat oder anvertraut bekommt, soll ihnen helfen, die DSV-Tipps und die Anweisungen des Personals einzuhalten.

1. Anstellen

Bitte geordnet anstellen und nicht drängeln. Hinweise auf Mindestgröße von Kindern beachten. Keinen Einstiegsplatz frei lassen, um unnötige Wartezeiten zu vermeiden. Snowboarder steigen aus der hinteren Bindung.

2. Einsteigen

Zügig zum Förderband oder an die Einstiegsstelle bewegen und Stöcke in eine Hand nehmen. Blick nach hinten wenden und den herannahenden Sessel beobachten. Nach dem Hinsetzen Sicherungsbügel schließen und dabei Rücksicht auf Sesselpartner nehmen. Ski auf den Raster stellen und ruhig halten, damit es nicht zu einer ungewollten Bindungsöffnung kommt.

3. Während der Fahrt

Bitte ruhig sitzen, Ski in Fahrtrichtung halten und nicht schaukeln. Bis zum Ausstieg fahren. Wer vorzeitig aussteigt, gefährdet sich und andere. Das Hinabwerfen von Gegenständen und das Rauchen sind aus Sicherheits- und Umweltgründen streng verboten.

4. Fahrtunterbrechung

Auch bei längerer Fahrtunterbrechung Ruhe bewahren und Sesselpartner beruhigen. Unbedingt Informationen abwarten, niemals eigenmächtig handeln. Abspringen ist lebensgefährlich, weil der Höhenabstand zum Boden immer täuscht.

5. Vor dem Ausstieg

Rechtzeitig auf das Aussteigen einrichten. Sicherungsbügel erst bei Erreichen des Hinweisschildes öffnen und vor der Ankunft die Skispitzen anheben.

6. Aussteigen

Zur vorgeschriebenen Seite hin aussteigen und sofort den gesamten Ausstiegsbereich verlassen. Wer hier verweilt, gefährdet die Nachfolgenden und sich selbst.

(Quelle: www.ski-online.de/stiftungs-sicherheit/fis-verhaltensregeln/dsv-tipps.html)

c) DSV-Tipps zum Verhalten gegenüber Pistenraupen

1. Eigenverantwortlichkeit des Pistenbenutzers

Mit dem Einsatz von Pistenraupen muss jederzeit auch während des Skibetriebs gerechnet werden. Der Pistenbenutzer soll bei seiner Spurwahl stets daran denken, dass die Geräte häufig bergwärts fahren, schwer lenkbar sind und der Fahrer das Gelände nicht immer rundum voll überblicken kann.

2. Abstand halten

Einer Pistenraupe, egal ob sie fährt oder steht, darf der Pistenbenutzer niemals zu nahe kommen. Er muss immer damit rechnen, dass sie plötzlich die Fahrtrichtung ändert, anhält oder rückwärts fährt. Der Sicherheitsabstand darf deshalb zur Vorder- und Rückseite 15 Meter, zu den Seiten 3 Meter nicht unterschreiten.

3. Nicht anhängen

Die Fahrmanöver der Pistenraupen sind unberechenbar. Anhängen ist lebensgefährlich!

4. Manchmal verdeckt

Pistenraupen müssen auch im nicht einsehbaren Gelände oder an Engstellen arbeiten. Dabei fahren sie oft bergwärts. Mit ihrem plötzlichen Auftauchen ist jederzeit zu rechnen. Der Pistenbenutzer muss deshalb auch zur eigenen Sicherheit stets auf Sicht fahren und Geländesprünge unterlassen.

5. Vorrang der Pistenraupen

Pistenraupen immer den Vorrang einräumen und zuerst passieren lassen. Der Pistenbenutzer muss im Zweifel in ausreichendem Abstand anhalten, bis das Gerät vorbei ist. Dies gilt vor allem im Bereich von Engstellen.

6. Am Steilhang Abrutschgefahr

Am steileren Hang kann die Pistenraupe ins Rutschen kommen. Der unterhalb befindliche Pistenbenutzer soll sie deshalb genau beobachten, großräumig Abstand halten und so schnell wie möglich ihren Arbeitsbereich verlassen. Im Steilhang niemals oberhalb einer Pistenraupe queren. Bei einem Sturz besteht Gefahr, in das Gerät hineinzurutschen.

7. Bemerkbar machen

Wenn ein Pistenbenutzer nicht ausweichen kann (Sturz, Materialdefekt o. Ä.), muss er sich dem Fahrer durch möglichst deutliche Zeichen bemerkbar machen. Wenn nötig, sollen andere Pistenbenutzer den Lenker warnen.

8. Gefahr nach Pistenschluss oder bei Pistensperre

Nach Pistenschluss oder bei Pistensperre finden Präparierarbeiten statt, bei denen die Geräte vielfach an über 1000 Meter langen Stahlseilen verankert sind. Wegen des oft unsichtbaren oder plötzlich empor schnellenden Seils besteht Lebensgefahr!

(Quelle: www.ski-online.de/stiftungs-sicherheit/fis-verhaltensregeln/dsv-tipps.html)

d) Funpark-Regeln

Auch im Funpark gelten stets die zehn FIS-Regeln. Darüber hinaus empfiehlt der Deutsche Skiverband das Einhalten folgender Regeln im Funpark:

1. **Erst besichtigen, dann fahren**
Schau dir die Elemente immer erst an, bevor du sie fährst. Denke daran, dass sich die Bedingungen im Park schnell ändern können.
2. **Halte Sicherheitsabstand**
Warte, bis der vorherige Fahrer die Landezone sichtbar verlassen hat. Verlasse selber die Landezone so schnell wie möglich, besonders im Fall eines Sturzes.
3. **Signalisiere deinen Start**
Warte bis du an der Reihe bist und drängle dich nicht vor. Zeige deinen Start rechtzeitig vorher mit Handzeichen an. Du solltest deinen Start zusätzlich mit dem Begriff „Drop In“ ansagen.
4. **Vorsicht beim Aufstieg**
Halte dich von der Landezone, den Tablets und der Sturzzone fern. Wähle immer einen Aufstieg, bei dem du niemanden gefährdest und wo dich die anderen gut sehen können.
5. **Trage Schutzausrüstung**
Verwende auf jeden Fall einen Helm und wenn möglich Protektoren, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.
6. **Leiste Hilfe**
Spere im Fall eines Unfalls das Element sofort ab. Leiste Erste Hilfe und verständige den Rettungsdienst.
7. **Respektiere die anderen**
Nimm auf die anderen Parkbenutzer Rücksicht, insbesondere auf Park-Einsteiger. Sei freundlich und hilfsbereit. Gehe sorgsam mit den Elementen um und halte dich an die Regeln.
8. **Beachte Sperrungen**
Insbesondere während des Einsatzes von Pistenraupen ist der gesamte Park gesperrt. Bei Arbeiten an einzelnen Elementen ist dieses Element gesperrt.
9. **Halte den Park sauber**
Nimm deinen Müll wieder mit oder entsorge ihn in dafür vorgesehene Behälter. Wirf keine Zigarettenkippen weg.

(Deutscher Skiverband. 2013. S. 244)

e) Die 10 DSV-Gesundheitsregeln für Skifahrer

Verletzung, Unfall oder Krankheit sind keine typischen Begleiterscheinungen des Skisports, sondern davon unabhängig. Sie sind vielmehr Folge von richtigen oder falschen Verhaltensweisen der einzelnen Skisportler. Der Skifahrer hat sein Schicksal in der Hand. Richtige Verhaltensweisen sind der beste Schutz vor Unfällen, Verletzungen oder Erkrankungen. Sie lassen sich erlernen.

1. Jeder Skifahrer sollte konditionell gut vorbereitet sein, der Bewegungsapparat und das Herz-Kreislaufsystem so trainiert sein - am besten das ganze Jahr über -, dass allen sportlichen und körperlichen Anforderungen genügt wird.
2. Den Wetterverhältnissen angepasste Kleidung ist unerlässlich, um Unterkühlungen auszuschließen. Die technische Ausstattung, vor allem Schuhe und Bindung, müssen den neuesten Sicherheitsvorschriften entsprechen.

3. Nach längeren Abfahrten Erholungspausen einlegen und die Fahrzeiten, insbesondere in den ersten Tagen, nicht zu lange ausdehnen. Unfälle ereignen sich überwiegend bei Ermüdung und am späten Nachmittag.
4. Bei Herzschmerzen, Schwindel, Atemnot und anderen Beschwerden anhalten und sobald als möglich den Arzt aufsuchen.
5. Vorsichtiges und umsichtiges Fahren vermeidet Unfälle. Lawinensperrgebiete nie durchfahren.
6. Übermäßiges Essen unmittelbar vor und während des Skilaufens sind zu vermeiden. Kleine kohlenhydratreiche Zwischenmahlzeiten haben sich bewährt.
7. Vor und während des Skilaufens keinen Alkohol trinken.
8. Menschen mit Risikofaktoren wie erhöhtem Blutdruck, Diabetes, Herzproblemen und bei Einnahme von Medikamenten sowie Kinder und Jugendliche mit Übergewicht dürfen meistens auch Skilaufen, sollten vor dem Skilaufen aber den Rat ihres Arztes einholen.
9. Nicht das Alter, sondern ein schlechter Trainings- und Gesundheitszustand sind ein Grund, auf das Skilaufen zu verzichten.
10. Skiläufer sollten auf ausreichend Schlaf achten, damit der Körper sich vor den täglichen Belastungen erholen kann.

(Quelle: www.ski-online.de/stiftungs-sicherheit/fis-verhaltensregeln/dsv-tipps.html)