

Ski und Snowboard

13 bis 18 Jahre



Zum Thema



Gefahren erkennen ist der erste Schritt zu Risikokompetenz.

Schneesport ist sehr beliebt in der Schweiz. Rund die Hälfte der Kinder und Jugendlichen fahren zumindest gelegentlich Ski oder Snowboard. Leider verletzen sich dabei aber jährlich rund 67 000 Schneesportler. Kinder und Jugendliche sind davon am meisten betroffen. Voraussetzung für sicheren Schneesport sind die passende Ausrüstung, das Einhalten von Regeln sowie die richtige Einschätzung der jeweiligen Situation und des eigenen Könnens.

Risikoverhalten Jugendlicher

Eine übersteigerte und unrealistische Einschätzung der eigenen Unverwundbarkeit, die persönlichen Grenzen ausprobieren und erfahren, sich in einer Gruppe beweisen und dafür Anerkennung erhalten – Gründe, die Jugendliche, insbesondere die männlichen, zu riskantem Verhalten verleiten können.

Risikokompetenz vermitteln

Damit Jugendliche Erfahrungen sammeln und Risikokompetenz aufbauen können, müssen sie sich neuen herausfordernden Situationen stellen. Das heisst aber nicht, den Jugendlichen Extremerfahrungen anzubieten. Sie sollen vielmehr ihre persönlichen Grenzen erkennen, in verschiedenen Situationen damit umgehen und Selbstkontrolle ausüben können. Das Risiko muss verantwortbar sein und die Möglichkeit von schweren Unfällen durch entsprechende Planung und Gestaltung der Aktivitäten im Schnee ausgeschlossen werden.

Die bfu-Safety-Disc dient Jugendlichen als Hilfsmittel bei der Wahrnehmung und Beurteilung risikobehafteter Situationen. Sie unterstützt die Jugendlichen bei der Einschätzung ihrer Ausrüstung, des persönlichen Wohlbefindens, der Umgebungssituation und beim Treffen einer adäquaten Entscheidung.

Weitere Informationen zur Ausrüstung und zu den FIS-Regeln finden Sie auf unserer Internetseite:

www.bfu.ch/schneesport

Unfallprävention

Verhältnis- und Verhaltensprävention

Um die Sicherheit auf Schweizer Pisten zu erhöhen, werden Pisten, Seilbahnen und Skilifte nach strengen Vorschriften auf ihre Funktionstauglichkeit geprüft.

Auch wenn die Verhältnisse möglichst sicherheitsfördernd gestaltet werden, sind die Schneesportler für ihre Sicherheit selbst verantwortlich und müssen sich rücksichtsvoll verhalten: Das Tragen der persönlichen Schutzausrüstung (Schneesporthelm, Handgelenkschutz), eine regelmässige Wartung des Materials (Kanten schleifen, Defekte an Skiern, Snowboard oder Schuhen reparieren) sowie die jährliche korrekte Einstellung der Skibindung in einem Fachgeschäft können Verletzungen verhindern. Jede und jeder muss die FIS-Verhaltensregeln kennen und einhalten. Müdigkeit, fehlende Kraft oder Koordination und der Konsum von Suchtmitteln können Stürze begünstigen. Wer keine Lawinenausbildung und Erfahrung im freien Gelände hat, sollte auf den markierten Pisten bleiben.

Die Unterrichtsziele

Jugendliche

- werden mit Hilfe von Kurzfilmen für das Thema Risikoverhalten sensibilisiert,
- lernen anhand der bfu-Safety-Disc Risiken zu erkennen, zu analysieren und sich selbst besser einzuschätzen,
- lernen ihr Verhalten zu steuern und zu reflektieren,
- erfahren, wie in Risikosituationen adäquat zu handeln ist.

1. Risikokompetenz erlernen

Die Jugendlichen sollen verstehen, was Risikoverhalten bedeutet. Es gibt nicht nur «Angsthasen» und «Draufgänger», nicht nur «volles Risiko» oder «kein Risiko». Es gibt ein breites Mittelfeld an kalkulierbaren Risiken, wo Erfahrungen gesammelt werden können. Risikokompetenz bedeutet, sein Verhalten den Bedingungen und dem eigenen Können anzupassen.

2. Wahrnehmungskompetenz verbessern

Die Jugendlichen lernen mit Hilfe der bfu-Safety-Disc, vor einer Risikosituation kurz innezuhalten und die Risiken, die von ihnen selbst, ihrer Ausrüstung oder der Situation ausgehen, zu erkennen. Die bewusste Wahrnehmung der Umgebung und seiner selbst ist Voraussetzung für Entscheidungen. Dazu wird das Erkennen von Gefahren und Bewerten von Informationen (z. B. über Wetter, Schnee, Selbstwahrnehmung) gelernt und geübt.

3. Selbstreflexion ermöglichen

Erlebnisse zeigen eine nachhaltigere Wirkung, wenn sie reflektiert werden. Durch Erinnern, Erzählen, Interpretieren und Bewerten werden sie besser verinnerlicht. Die Lehrperson spielt dabei eine zentrale Rolle. Sie soll die Lernenden zur kritischen Reflexion motivieren und Fehleinschätzungen korrigieren.

Kurz und knapp

Risikokompetenz mit Hilfe der bfu-Safety-Disc erlernen

Grüner Bereich: Die aktuellen Bedingungen stellen keine Herausforderungen an mich und ich fühle mich gut und sicher. Es ist alles im «grünen Bereich» und ich kann «easy» weiterfahren.

Gelber Bereich: Die aktuellen Bedingungen stellen erhöhte Anforderungen an mich. Ich übe und lerne Neues. Das Restrisiko ist abschätz-, kontrollier- und verantwortbar, auch wenn ich nicht alles «fest» im Griff habe.

Roter Bereich: Die Risiken der aktuellen Bedingungen sind für mich nicht mehr kontrollierbar. Ich bin überfordert und muss innehalten. Ich treffe Massnahmen, damit ich wieder den gelben Bereich erreiche.



Unterrichtsaufbau

13–18 Jahre

Arbeitsmaterial

- Safety Tool Nr. 10
- 2 bfu-Kurzfilme
(www.bfu.ch/safetytool)
- Arbeitsblatt für die Schüler 10.1
- Anweisungen für die Lehrpersonen 10.2
- bfu-Safety-Discs für die Schüler 10.3
(www.bfu.ch/safetytool)
- Schreibmaterial

45'
Klasse

Theorieteil

• Einführung in analytisches, kritisches Denken:

Die Jugendlichen schauen sich mit der ganzen Klasse die Kurzversion einer der beiden Filme an und beantworten die gestellten Fragen für sich (siehe Aufgabe 1). Sie diskutieren die Antworten danach im Klassenverband.

• Auseinandersetzung mit individuellen Bedingungen:

Die Jugendlichen schauen sich die Kurzversion des Films nochmals an. Sie füllen nach dem Prinzip der bfu-Safety-Disc ihr individuelles Risikoprofil aus, wobei sie die Einflussfaktoren zu Ausrüstung, Situation und sich selbst einschätzen. Diese Einschätzung wird zusammen mit der Lehrperson kritisch reflektiert (siehe Aufgabe 2a).

• Ableiten von individuellen Massnahmen:

Die Jugendlichen erarbeiten Möglichkeiten, wie die Einflussfaktoren, insbesondere diejenigen im roten Bereich, positiv verändert werden können (siehe Aufgabe 2b).

Zum Schluss schauen sie sich die lange Version des Films an und diskutieren, welche Lösungsansätze die Jugendlichen im Film gewählt haben (Aufgabe 2c).

60'
Gruppe

Praxisteil

Auf der Piste werden Situationen ausgewählt, die Risiken bergen (siehe Aufgabe 3). Die Jugendlichen betrachten und beurteilen das «Objekt» durch die Safety Disc.

10'
Einzel

Reflexion

Die Jugendlichen überlegen sich, was sie auf der nächsten Abfahrt verbessern möchten (siehe Aufgabe 4). Sie nennen der Lehr- oder Begleitperson einen Verbesserungspunkt.



Die Sportarten Skifahren und Snowboarden führen nach dem Radfahren zu den meisten Verletzungen bei Kindern und Jugendlichen bis 16 Jahre – jährlich rund 25 000. Gründe dafür können fehlende Fertigkeiten und Erfahrung, aber auch eine nicht angemessene Ausrüstung sein.

Weitere Informationen

Sicher leben: Ihre bfu.

Die bfu setzt sich im öffentlichen Auftrag für die Sicherheit ein. Als Schweizer Kompetenzzentrum für Unfallprävention forscht sie in den Bereichen Strassenverkehr, Sport sowie Haus und Freizeit und gibt ihr Wissen durch Beratungen, Ausbildungen und Kommunikation an Privatpersonen und Fachkreise weiter. Mehr über Unfallprävention auf www.bfu.ch.

Wir empfehlen Ihnen folgende Safety Tools:

6 bis 8 Jahre

- 4.033 Wasser-Sicherheits-Check
- 4.036 Schulweg
- 4.037 Sichtbar unterwegs
- 4.039 Wanderungen
- 4.041 Stürze
- 4.042 Fussball

9 bis 12 Jahre

- 4.039 Wanderungen
- 4.040 Velotouren
- 4.041 Stürze
- 4.042 Fussball

13 bis 15 Jahre

- 4.031 Technisches Gestalten
- 4.035 Ski und Snowboard
- 4.039 Wanderungen
- 4.040 Velotouren
- 4.042 Fussball

16 bis 18 Jahre

- 4.030 Geschwindigkeit im Strassenverkehr
- 4.034 Alkohol und Drogen im Strassenverkehr
- 4.035 Ski und Snowboard
- 4.040 Velotouren
- 4.042 Fussball

Die Safety Tools können Sie kostenlos beziehen oder als PDF herunterladen:

www.bfu.ch/safetytool

Ski und Snowboard

13–18 Jahre

Ziele

- Mit Hilfe der Kurzfilme und der daraus resultierenden Diskussion wirst du in das Thema Risikoverhalten eingeführt und dazu motiviert, dir Gedanken über dein eigenes Verhalten zu machen.
- Durch die Anwendung der Safety Disc lernst du, eine Risikosituation zu erkennen, kurz innezuhalten und sie zu beurteilen. Die Safety Disc hilft dir bei der Förderung deiner Beobachtungs- und Beurteilungskompetenz.
- Am Schluss wirst du über das Erlebte nachdenken und daraus Schlüsse für dein zukünftiges Verhalten ziehen.

Diskussion Kurzfilm



Aufgabe 1: Schau dir im Vorfeld zum Schneesportlager/-tag im Schulunterricht oder in der Unterkunft mit der ganzen Klasse die Kurzversion einer der beiden Filme an und beantworte die folgenden Fragen. Diskutiere deine Antwort anschliessend mit der ganzen Klasse.

- Welchen Titel würdest du dem Kurzfilm geben?

.....

- Wie könnte der Film weitergehen?

.....

- Wie würdest du in dieser Situation handeln?

.....

- Zu welchen Unfallfolgen kann die Situation führen?

.....

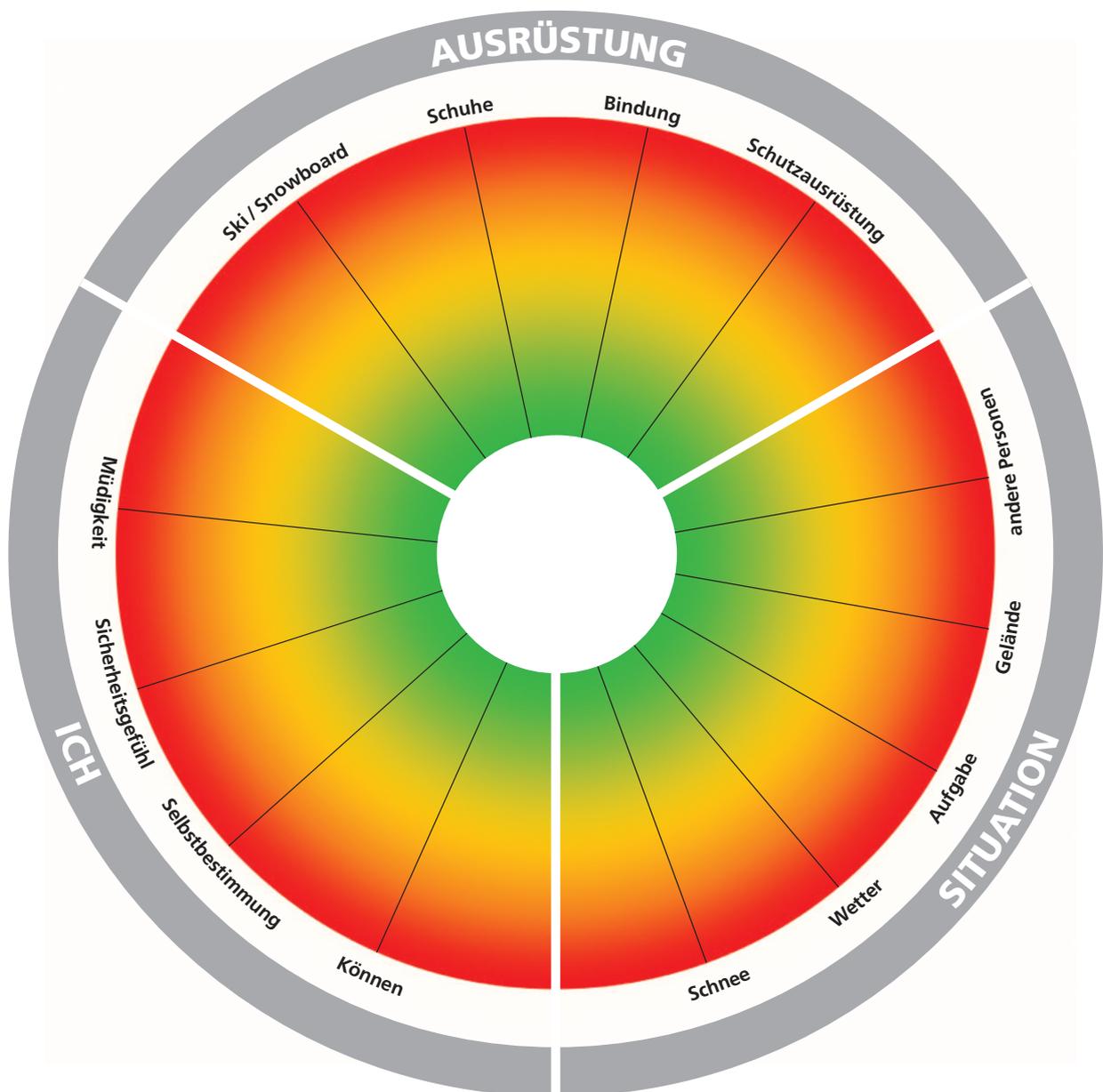


Die Safety-Tool-Arbeitsblätter können auch als Textdatei unter www.bfu.ch/safetytool heruntergeladen und den eigenen Bedürfnissen angepasst werden.

Arbeiten mit der Safety Disc

Schau dir die Kurzversion des Films nochmals an und stell dir vor, du stehst vor der gleichen Aufgabe wie die Jugendlichen im Film. Fülle nach dem Prinzip der Safety Disc dein individuelles Risikoprofil für diese Aufgabe aus. Dafür sind die zu beurteilenden Einflussfaktoren «Ausrüstung», «Situation» und «Ich» zusätzlich unterteilt.

Aufgabe 2a: Markiere für jeden einzelnen Einflussfaktor einen Punkt auf der entsprechenden Linie des Risikoprofils. Je näher du ihn ans Zentrum setzt, desto risikoärmer schätzt du diesen Faktor ein. Je risikoreicher du ihn einschätzt, desto weiter aussen musst du den Punkt setzen. Verbinde zum Schluss die Punkte miteinander und besprich das Risikoprofil mit deiner Lehrperson.



Aufgabe 2b: Schau dir die Punkte im roten und gelben Bereich deines persönlichen Risikoprofils an. Schreibe zu jedem roten Punkt auf, was du verändern kannst, damit du zumindest wieder den gelben Bereich erreichst. Besprich deine Ideen danach mit der ganzen Klasse.

AUSRÜSTUNG

Ski/Snowboard:

Schuhe:

Bindung:

Schutzausrüstung:

SITUATION

Schnee:

Wetter:

Gelände:

Aufgabe:

Andere Personen:

ICH

Müdigkeit:

Sicherheitsgefühl:

Selbstbestimmung:

Können:



Aufgabe 2c: Schau dir nun die lange Version des Films an. Achte darauf, welche Entscheidungen die Jugendlichen im Film treffen und diskutiere mit der Klasse auch diese Lösungsansätze.

Anwendung Safety Disc auf der Piste

Aufgabe 3: Nimm die bfu-Safety-Disc mit auf die Piste. Wenn du mit deiner Gruppe auf eine Situation triffst, die Risiken birgt (z. B. ein Sprung, ein steiler Hang, eine viel befahrene Piste), richte die Safety Disc auf das «Objekt» und betrachte es wie durch eine Kamera. Gibt es Risiken? Bewegst du dich im grünen, gelben oder roten Bereich? Welche Massnahmen triffst du, wenn du dich im roten Bereich befindest?

Selbstreflexion und Lerneffekt

Aufgabe 4: Überleg dir, was du bei der nächsten Abfahrt anders machen möchtest. Besprich es mit deiner Lehr- oder Begleitperson und versuch es umzusetzen.

Sicherheit beim Schneesport

Unfallprävention findet nicht nur während des Schneesporthtags statt. Sowohl vor- als auch nachher müssen wichtige Vorkehrungen getroffen werden:

- Passendes Schneesportgerät (Art, Taillierung, Länge) wählen
- Kanten schleifen, Belag präparieren und wachsen
- Ski- oder Snowboardmaterial überprüfen lassen, ältere oder defekte Teile ersetzen
- Passende Schuhe wählen (nicht zu klein oder zu gross)
- Skibindung kontrollieren und einstellen lassen (bfu-Skivignette)
- Schrauben der Snowboardbindung nachziehen
- Schneesporthelm der europäischen Norm EN 1077 A oder B verwenden
- Schneesporthelm und falls erforderlich Sehhilfe tragen
- Beim Snowboardfahren Handgelenkschutz tragen

Vorbereitungen für das Verhalten auf der Piste:

- bfu-Safety-Tool Ski und Snowboard: www.bfu.ch/bestellen
- Skifahren und Snowboarden: bfu-Publikumsbroschüre 3.002; www.bfu.ch/bestellen
- Snow Safety – bfu-Leitfaden für die Sicherheit im Schneesport: Art.-Nr. 3.126; www.bfu.ch/bestellen
- Snow-Safety-Kartenset: Art.-Nr. 4.059 auf www.bfu.ch/bestellen
- Regeln für Park und Pipe in: Snow-Safety-Leitfaden, Art.-Nr 3.126; www.bfu.ch/bestellen
- FIS-Regeln und SKUS-Richtlinien: www.skus.ch

Nachbereitungen:

- Materialdefekte beheben
- Verhalten und Erfahrungen reflektieren



Die Safety-Tool-Arbeitsblätter können auch als Textdatei unter www.bfu.ch/safetytool heruntergeladen und den eigenen Bedürfnissen angepasst werden.

Aufgaben im Arbeitsblatt 10.1	Jugendliche	Lehrperson
1	Kurzversion des Films anschauen, Fragen beantworten	Kurzversion des Films anschauen, Antworten mit der Klasse diskutieren
2a	Kurzversion des Films anschauen, Risikoprofil ausfüllen	Risikoprofil mit den Jugendlichen individuell reflektieren
2b	Individuelle Lösungsansätze suchen	Möglichkeiten zur positiven Veränderung der Einflussfaktoren mit der Klasse besprechen
2c	Lösungsansätze aus dem Film diskutieren	Anleitung einer Diskussion über die Lösungsansätze aus dem Film
3	Anwendung der Safety Disc auf der Piste	Anleitung zur Anwendung der Safety Disc
4	Selbstreflexion	Zeitgefäss für Reflexion der Jugendlichen anbieten

Aufgabe 1: Zusammenfassung der Kurzfilme

Film 1: Situation Sprung

Der Kurzfilm zeigt vier Jugendliche, die sich auf der Schneesportpiste vor einem Sprung Gedanken über die Risiken machen.

Vier Jugendliche stehen oben am Berg und bereiten sich auf die Abfahrt vor. Sie setzen Helm und Schneesportbrille auf und fahren los. Vor einem Sprung halten sie an und analysieren die Lage: Alle beurteilen anhand der bfu-Safety-Disc für sich, in welchem Bereich ihre Ausrüstung, die Situation und sie selbst sind. Ein Snowboardfahrer und eine Skifahrerin entscheiden sich, über den grossen Kicker zu fahren (grün). Für einen weiteren Snowboardfahrer ist dieser etwas zu schwierig (rot) und er entscheidet sich für den kleineren, da er einen herausfordernden Trick ausführen möchte (gelb). Eine Snowboardfahrerin positioniert sich neben dem Kicker und gibt ein Handzeichen, sobald die Landezone frei ist. Jede/r Einzelne hat für sich entschieden und im Rahmen der persönlichen Möglichkeiten Erfolgserlebnisse erfahren.

Film 2: Situation Piste

Der Kurzfilm zeigt vier Jugendliche, die auf der Schneesportpiste eine risikobehaftete Situation erkennen, anhalten und erst weiterfahren, wenn sie das Risiko unter Kontrolle haben.

Vier Jugendliche machen sich oben am Berg bereit zur Fahrt auf der Piste. Nachdem sie ihre Ausrüstung überprüft haben, schauen sie sich die bevorstehende Strecke an und stellen sich auf die Anforderungen ein. Sobald alle bereit sind, fahren sie los. Auf einmal entdeckt die vorderste Skifahrerin weiter unten zwei Schneesportler, die bedeutend langsamer unterwegs sind und für ihre Schwünge viel Platz benötigen. Sie hält an und warnt sofort die anderen Fahrer ihrer Gruppe. Gemeinsam überprüfen sie die Situation. Von der Ausrüstung oder den Gruppenmitgliedern geht keine Gefahr aus (grün), die Situation jedoch birgt Risiken (rot). Während die Gruppe überlegt, wie sie an den beiden Schneesportlern vorbeifahren kann, ohne diese zu gefährden, halten die beiden am Pistenrand an. Die Piste ist frei, die Situation wieder im grünen Bereich und die Gruppe fährt weiter.

Aufgabe 2a: Analyse des Risikoprofils

Jede/r Jugendliche füllt individuell ein eigenes Risikoprofil aus. Danach bespricht und reflektiert die Lehrperson dieses mit den Jugendlichen kritisch.

Analyse:

- Ein Risikoprofil bezieht sich auf eine momentane Aufgabe unter Berücksichtigung von «Situation», «Ausrüstung» und «ich» (d. h. sich selbst). Sobald sich einer dieser Faktoren ändert, ist eine neue Risikoeinschätzung vorzunehmen.
- Je näher ein Punkt in die Mitte der Safety Disc gesetzt wird, desto positiver wird der entsprechende Einflussfaktor beurteilt.
- Die Verbindung aller eingezeichneten Punkte der Einflussfaktoren ergibt ein Feld. Je kleiner das Feld ist, desto besser und risikoärmer ist die individuelle Einschätzung.

Besonders zu beachten:

- Bereits ein einzelner Punkt im roten Bereich bedeutet «Stopp» und muss unbedingt besprochen werden. Hier braucht es Anleitungen/Überlegungen, wie die Gefahr behoben werden kann (vgl. Aufgabe 2b).
- Werden alle Punkte im grünen Bereich gesetzt, überprüft die Lehrperson, ob wirklich ein sehr kleines Risiko vorliegt oder ob der/die Jugendliche zu Selbstüberschätzung neigt.
- Je mehr die individuelle Risikoeinschätzung der Jugendlichen von derjenigen der Lehrperson abweicht, desto eingehender soll das Risikoprofil besprochen werden.

Aufgabe 2b: Sobald einzelne Einflussfaktoren im roten Bereich liegen, muss auf der Piste sofort angehalten werden. Durch Beeinflussung der Einflussfaktoren können die Punkte aus dem roten Bereich wieder in den gelben zurückgeholt werden. Nachfolgend sind verschiedene mögliche Lösungsansätze aufgelistet.

AUSRÜSTUNG

- Ski/Snowboard: Kanten schleifen, Belag präparieren und wachsen, passendes Schneesportgerät wählen (Art, Taillierung, Länge)
- Schuhe: nicht zu gross oder zu klein kaufen/mieten, keine defekten Schnallen oder Sohlen tolerieren
- Bindung: Skibindung vor Saisonstart von Fachperson überprüfen und richtig einstellen lassen (bfu-Skivignette), Schrauben der Snowboardbindung nachziehen, auf keinen Fall mit defekter Bindung fahren
- Schutzausrüstung: Brille, Helm und warme, funktionelle, wasserfeste Kleidung sowie zum Snowboarden Handgelenkschutz tragen

SITUATION

- Schnee: ein Gelände/Sprung/Element mit besseren Schneebedingungen suchen, (neue) Bewegungsaufgabe an einem anderen Tag ausprobieren
- Wetter: einfachere Bewegungsaufgabe wählen, bis sich die Wetterbedingungen verbessert haben, Orte mit besseren Sichtbedingungen aufsuchen
- Gelände: einfacheres Gelände/Element, einfacheren Sprung für die ersten Versuche wählen, vom Kleinen zum Grossen, vom Einfachen zum Schwierigen, vom Flachen zum Steilen
- Aufgabe: eine einfachere Bewegungsaufgabe wählen, vom Einfachen zum Schwierigen, eine bereits bekannte Bewegungsaufgabe wählen
- Andere Personen: gut beobachten, antizipieren, Landeraum überwachen, weniger befahrene Piste wählen

ICH

- Müdigkeit: Regelmässig Pausen einlegen oder die Aktivität frühzeitig abbrechen, neue Bewegungsaufgaben nicht am Ende des Tages ausprobieren, «be ready»: sich auf die bevorstehende Abfahrt konzentrieren
- Sicherheitsgefühl: einfachere Bewegungsaufgabe, einfacheres Gelände/Objekt für die ersten Versuche wählen, vom Kleinen zum Grossen, vom Einfachen zum Schwierigen, zuerst andere bei der Ausführung der Aufgabe beobachten
- Selbstbestimmung: sich nicht zu einer Aufgabe überreden lassen, einfachere Bewegungsaufgabe, einfacheres Gelände auswählen, sich selber realistisch/ehrlich einschätzen (nicht zu optimistisch/pessimistisch)
- Können: einfachere Bewegungsaufgabe, Gelände, Element, Sprung wählen