



**Sicher mit den FIS-Verhaltensregeln**



Wir alle kennen die Schreckensmeldungen über Unfälle und Zusammenstöße auf Skipisten mit teils schwerwiegenden Folgen für die Beteiligten. Ein Augenblick der Unachtsamkeit kombiniert mit zu hoher Risikobereitschaft kann das Leben von Skiunfallopfern – egal ob schuldhaft oder nicht – für immer verändern. Ein Horrorszenario, das wir nicht weiter ausmalen wollen. Vielmehr wollen und können wir aber Möglichkeiten aufzeigen, wie wir durch

richtiges und weitsichtiges Verhalten dazu beitragen können, dass ein Sturz und Unfall erst gar nicht passiert. Aus den langjährigen Erfahrungen der Bergwacht und erfahrener Skiprofis kann man viel lernen und sogar Regeln ableiten, die den Schneesport wesentlich sicherer für sich und andere machen. Bei erfahrenen Schneesportlern sind solche Verhaltensregeln automatisiert. Grundlage sind die zehn Verhaltensregeln des Internationalen Skiverbandes.

**! Die Verbindlichkeit der FIS-Verhaltensregeln**

Was für den Autofahrer die Straßenverkehrsordnung, das sind die FIS-Regeln für den Schneesportler. Allerdings haben sie keinen rechtsverbindlichen Gesetzes- oder Verwaltungscharakter, das heißt, ein Verstoß kann nicht direkt mit einem Bußgeld geahndet werden. Dennoch verpflichten die FIS-Verhaltensregeln jeden Wintersportler dazu, sein Fahrtempo dem eigenen Können, den Witterungs-, Gelände- und Schneebedingungen sowie der Verkehrsdichte anzupassen. Und dies nicht nur im gesicherten Pistenraum,

sondern auch abseits der Pisten und in jeglichem Gelände, in dem das Abfahren mit einem sogenannten Gleitsportgerät möglich ist. Und wenn es darauf ankommt, sind diese durchaus verbindlich. Denn sollte sich ein Unfall ereignen und eine Person zu Schaden kommen, dann werden bei gerichtlichen und außergerichtlichen Auseinandersetzungen zur Beurteilung von Ursache und Schuld diese Verhaltensregeln herangezogen. Um sich keine Fahrlässigkeit zuschulden kommen zu lassen, ist es also das Einfachste, die Regeln zu kennen und zu beachten.



»Sicher durch den Skiwinter bedeutet für mich, sportlich relaxt Skifahren, OHNE andere Schneesportler und mich selbst zu gefährden.«

Albert Meier, DSLV-Ausbilder

Sie haben sie sicher schon an einer Liftkassa oder beim Anstehen an einer Liftstation gesehen. Sie sind mit einem Sibirischen Tiger illustriert. Die wenigsten werden sie aber bewusst durchgelesen haben. Doch erst dann verinnerlicht man, wie wertvoll es ist, sich mit ihnen näher zu beschäftigen. Sie vermitteln

ein hohes Maß an Sicherheits- und Verhaltenskompetenz.

Die Verhaltensgrundsätze der FIS-Regeln bewähren sich international bereits seit vier Jahrzehnten – unabhängig vom Fortschritt bei Material und Skitechnik. Mit ihrer Hilfe können Sie das Risiko, andere Schneesportler durch Ihr Verhalten zu gefährden oder selbst Opfer der Fahrlässigkeit anderer zu werden, deutlich verringern. Zusätzlich haben wir sie mit persönlichen Kommentaren versehen, die Ihnen ein besseres Verständnis ermöglichen. Außerdem bekommen Sie

praxisnahe Tipps für die Umsetzung auf dem Skihang. Bitte wundern Sie sich nicht wenn wir wiederholen, was besonders wichtig ist

#### **FIS-Regel 1: Rücksicht auf die anderen Skifahrer und Snowboarder**

» Jeder Skifahrer und Snowboarder muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt oder ihn in der Ausübung seiner Tätigkeit einschränkt. «

auf eine gefahrlose, genussvolle Abfahrt zusteht, ist – so banal das auf den ersten Blick erscheint – einer der wichtigsten, hilfreichsten und produktivsten Aspekte in puncto Sicherheit. Wie im Grundgesetz und wie auch im Straßenverkehr sind Toleranz und Respekt anderen Sporttreibenden gegenüber die Grundlage jeden Handelns. Nur auf dieser Basis wird ein Wintersporttag zu einem gelungenen und risikolosen Gemeinschaftserlebnis.

#### **Tipp: Immer den gesamten Hang beobachten!**

- ▶ Versuchen Sie stets, die gesamte vor und neben Ihnen liegende Piste im Auge zu behalten.
- ▶ Konzentrieren Sie sich dabei nicht nur auf Ihre Fahrspur, sondern versuchen Sie, die Schwünge und Richtungsänderungen der neben und unter Ihnen fahrenden Schneesportler zu erkennen und auch zu deuten.
- ▶ Sie sollten möglichst einen Bereich von mindestens 50 m nach vorne und zur Seite aufmerksam wahrnehmen.
- ▶ Besondere Aufmerksamkeit und besonderes Mitdenken sind gefragt, wenn Sie unsicheren und unkontrollierten Fahrern begegnen!

#### **Hintergrund**

Die Einstellung, dass jedem, unabhängig von persönlichem Fahrkönnen, Material und Outfit, das gleiche Recht



#### **FIS-Regel 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. «



#### **Hintergrund**

Wechselnde Sichtverhältnisse, Geländeformen und Schneebeschaffenheit können Ausweichmanöver sowie rechtzeitiges Anhalten und Bremsen erschweren. Rücksichtslose Raserei kann böse Folgen haben – nicht nur für die Opfer

sogenannter Pistenrowdys. Bei einem Unfall drohen Rasern Schmerzensgeld- und Schadenersatzforderungen, im schlimmsten Fall sogar eine Anklage wegen Körperverletzung oder fahrlässiger Tötung. Außerdem ist das Personal von Bergbahn- und Pistenbetreibern befugt, Schnellfahrer abzumahnen und ihren Skipass einzuziehen.

#### **Tipp: Tempo nur bei freier Sicht und Piste!**

- ▶ Fahren Sie vorausschauend. Behalten Sie möglichst den gesamten Hang im Auge. Schwächere Fahrer sind zu stark mit sich selbst beschäftigt, um ihre Umgebung ausreichend im Blick zu haben. Sichere und gute Fahrer sind daher umso mehr gefordert, den Überblick nach allen Seiten zu behalten.
- ▶ Reduzieren Sie Ihr Tempo vor uneinsehbaren Geländeformen, Kuppen oder Engstellen. Immer reaktionsbereit sein und mit Unvorhersehbarem rechnen!
- ▶ Bei schlechter Sicht und diffusem Licht helle (orangene und gelbe) Brillengläser verwenden und die Geschwindigkeit reduzieren.
- ▶ Halten Sie sich bei schlechter Sicht innerhalb der Baumgrenze auf, meiden Sie Gletschergebiete. Suchen Sie sich bei Nebel Vorfahrer zur Orientierung.

- ▶ Beachten Sie Licht-Schatten- bzw. Sonne-Schatten-Wechsel. Ihre Augen gewöhnen sich nicht so schnell an die Veränderung, daher sind erhöhte Vorsicht und Reduzierung der Geschwindigkeit bei der Einfahrt in Schattenbereiche geboten.
- ▶ Fahren Sie bei verstärktem Verkehrsaufkommen unbedingt langsam und beachten Sie dabei Ihr Umfeld vorausschauend.
- ▶ Wählen Sie möglichst kleine Radien und fahren Sie nicht quer über den Hang. Halten Sie beim Queren eines Hanges den Blick nach oben.
- ▶ Die Verkehrsdichte ist immer in der Pistenmitte am höchsten.
- ▶ Stellen Sie sich auf die jeweiligen Witterungsverhältnisse ein.
- ▶ Bei eisigen Schneeverhältnissen: Lassen Sie Ihre Ski präparieren. Ausweichen und Bremsen sind mit präparierten Skiern viel sicherer möglich.
- ▶ Wechseln Sie an den Pistenrand, dort ist es meist griffiger. Führen Sie den Schwung nicht auf der Eisplatte, sondern auf zusammengeschobenem Schnee aus.
- ▶ Bei Kindern auf der Piste gilt: Tempo runter und großen Abstand halten. Kinder oder auch Kinderskikurse queren gerne langsam den Hang, fahren Sie da-

her vorsichtig heran und überholen Sie mit Bedacht.

### FIS-Regel 3: Wahl der Fahrspur

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



### Hintergrund

Sie müssen zu jeder Zeit damit rechnen, dass vor und neben Ihnen Fahrende plötzlich ihre Fahrtrichtung ändern oder anhalten. Die Fahrspur hat sich durch die stark taillierten Snowboards und Carvingski im Vergleich zu früher extrem verändert. Früher fuhr man eher an der Falllinie. Heute

ermöglicht das Material engste, schnelle Kurvenradien auf der Kante, quer und über den gesamten Hang. Die Skifahrer und Snowboarder bewegen sich daher nicht in einem relativ schmalen Korridor geradlinig nach unten, sondern befahren Pisten und Hänge im wahrsten Sinne des Wortes kreuz und quer.



» Sicher durch den Skiwinter bedeutet für mich, jederzeit Herr der Lage zu sein. «

Tobias Gramsch, DSLV-Ausbilder

### Tipp: Clever planen, Abstand halten, mit allem rechnen!

- ▶ Versuchen Sie, das Geschehen vor und neben sich gut im Blick zu haben.
- ▶ Denken Sie daran, dass die vor Ihnen Fahrenden Sie nicht sehen können und Sie daher für deren Sicherheit verantwortlich sind.
- ▶ Gerade Snowboardern gelangen extrem schnelle und unvorhersehbare Kurven mit dem Nachteil, dass durch das Querstehen zur Fahrlinie eine Kurvenseite über den »Rücken gefahren« wird, weshalb das Sichtfeld des Boarders auf dieser Seite stark verringert ist. Da heißt es Abstand halten.

- ▶ Vermeiden Sie es, auf gleicher Höhe mit anderen Fahrern Ihre Kurven zu ziehen, die Gefahr eines Frontalzusammenstoßes in diesem Bereich ist am höchsten. Lieber zurückbleiben!
- ▶ Fühlen Sie sich zu stark eingeschränkt, dann halten Sie gegebenenfalls an und warten ab, bis der Hang wieder frei befahrbar ist und Sie Ihre Fahrspur selbst wählen können.
- ▶ Beim touristischen Skilauf geht es nicht um Bestzeiten, sondern um uneingeschränktes Fahrerlebnis. Oft müssen Sie nur wenige Sekunden warten, bis Sie wieder »freie Fahrt« haben. Eine kleine Pause bringt zudem Erholung, erhöht die Konzentration und lässt Zeit für Pistenstrategien.
- ▶ Das Überfahren unübersichtlicher Geländekanten und -kuppen ist äußerst gefährlich, da sich dahinter liegende, sitzende, stehende oder fahrende Personen befinden können, ganz abgesehen von entgegenkommenden Fahrzeugen wie Pistenraupen oder Skidoos. Fahren Sie deshalb möglichst schräg über solche Geländeformen und/oder reduzieren Sie Ihr Fahrtempo extrem! So sehen Sie den Hang genügend weit ein und können entsprechend reagieren.

**FIS-Regel 4: Überholen**

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

**Hintergrund**

Aufbauend auf der vorherigen Regel bezüglich der Wahl Ihrer Fahrspur, geht es hier speziell darum, langsamere Verkehrsteilnehmer möglichst sicher zu überholen. Ob Einzelfahrer oder Kursgruppen, in manchen Situationen kann es sinnvoller sein, achtsam und zügig vorbeizufahren, anstatt sich dahinter einzureihen.

**Tipp: Mit weitem Abstand fahren Sie am besten**

- Beobachten Sie die Fahrer, die Sie überholen wollen, genau, um ihr Fahrtempo und ihre Bewegungsrichtung korrekt einzuschätzen. Überholen Sie dann, wenn der Fahrer vor Ihnen in die entgegengesetzte Richtung einbiegt.
- Überholen Sie zügig und mit ausreichendem Abstand und parallel zum Schwung des Vordermanns.



- Vermeiden Sie es, in entgegengesetzter Richtung am Vordermann vorbeizufahren.
- Bei Kursgruppen können Fahrtempo und Bewegungsrichtungen der einzelnen Personen unterschiedlich sein. Beobachten Sie besonders aufmerksam deren Bewegungsmuster, bevor Sie zu einem Überholmanöver ansetzen. Rechnen Sie stets damit, dass während eines Überholvorgangs der vor oder neben Ihnen Fahrende stürzen könnte.
- Denken Sie immer daran, dass auch noch Schnellere hinter Ihnen sein können, also immer auch ein Auge nach oben werfen.

**FIS-Regel 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.«

**Hintergrund**

Wer vom Lift, Pistenrand oder einem Haltepunkt in die Piste einfährt, darf andere nicht gefährden oder zu Ausweichmanövern nötigen. Verkehrsteilnehmer, die sich bereits auf der Piste befinden, haben Vorrang. Sie werden als Ein- oder Losfahrender zunächst als stehendes Objekt wahrgenommen und als solches in die Spuranlage eingeplant.

**Tipp: Schauen, warten und gegebenenfalls abbremsen!**

- Beobachten Sie alle Schneesportler in Ihrem Blickfeld, besonders oberhalb Ihres Anfahrtpunktes.
- Rechnen Sie stets mit plötzlichen groben Richtungsänderungen der Fahrenden und warten Sie auf ein geeignetes Zeitfenster, um gefahrlos Ihre Fahrt fortzusetzen.
- Ziehen Sie es vor, das Anfahren abzurechnen und stehen zu bleiben, wenn sich ein anderer Fahrer unerwartet schnell nähert. Einem stehenden »Hinderniss« kann man im Allgemeinen besser ausweichen als einem bewegten.
- An Pistenkreuzungen, Ein- oder Zufahrten empfiehlt es sich immer, äußerst langsam zu fahren und gegebenenfalls anzuhalten. Niemand hat Vorfahrt!

**FIS-Regel 6: Anhalten**

»Jeder Skifahrer und Snowboarder muss es vermeiden, sich ohne Not an engen oder unübersichtlichen Stellen einer Abfahrt aufzuhalten. Ein gestürzter Skifahrer oder Snowboarder muss eine solche Stelle so schnell wie möglich frei machen.«





»Sicher durch den Skiwinter bedeutet für mich, einen aktiven Beitrag dafür zu leisten, die Sicher-

heit für andere und für mich stetig zu gewährleisten.«

Gerhard Bellmann, DSLV-Ausbilder

### Tipp: Nachfragen kostet nichts!

► Nehmen Sie Markierungen und Hinweistafeln konzentriert wahr. Beim Fahren gelingt das schwer, beim Stehenbleiben und Warten kann man aber die Umgebung gut beobachten und sich Warnhinweise und Markierungen einprägen.

► Fahren Sie bei Nebel langsam von Pistenmarkierung zu Pistenmarkierung. Verlassen Sie die markierten Pisten auf keinen Fall.



► Beachten Sie Absperrungen wegen Lawinen- oder anderen alpinen Gefahren unbedingt. Sie gefährden ansonsten nicht nur sich, sondern auch andere und erzeugen Nachahmer.

► Bei fehlenden Warnungen und Hinweistafeln teilen Sie dies dem Betriebspersonal mit.

### FIS-Regel 9: Hilfeleistung

»Bei Unfällen ist jeder Skifahrer und Snowboarder zur Hilfeleistung verpflichtet.«

### Hintergrund

Erste Hilfe zu leisten, wenn man an einem Unfallort eintrifft, sollte selbstverständlich sein. Das Absichern der Unfallstelle, die Erstversorgung von Verletzten und das Absetzen eines Notrufs können Leben retten.

### Tipp: Erste-Hilfe-Set und Handy

► Empfehlenswert ist besonders auch für Eltern das Mitführen eines kleinen Erste-Hilfe-Sets, das heutzutage in jeder Jackentasche Platz findet. Vor allem Verbandszeug für die Erstversorgung stark blutender Wunden sollte man immer dabei haben.



► Tempotaschentücher, Sonnencreme oder ein Fitnessriegel haben in jeder Anoraktasche Platz.

► Ein Mobiltelefon erleichtert das Absetzen eines Notrufs und ermöglicht damit eine schnelle Versorgung der Verletzten.

### FIS-Regel 10: Ausweispflicht

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

### Hintergrund

Oft ist es sehr schwierig, nach einem Unfall zu rekonstruieren, wodurch er verursacht wurde und wer sich möglicherweise schuldhaft verhalten hat. Die Aussagen der direkt Beteiligten können hier weit auseinandergehen. Ihre Angaben können für Rechtsprechung, Unfallopfer und andere Beteiligte überaus wichtig sein.

### Tipp: Informieren und notieren!

► Machen Sie Zeugen und beteiligte Personen auf diese rechtsverbindliche Pflicht aufmerksam und notieren Sie sich, falls möglich, wichtige Informationen zu Unfallhergang und Situation.

► Notieren Sie sich bei Unfallflucht entscheidende Kriterien und melden Sie diese umgehend.





### Hintergrund

Die Piste ist zum Fahren und nicht zum Ausruhen oder Unterhalten da. Geben Sie den anderen Wintersportlern die Möglichkeit, Sie gefahrlos wahrzunehmen, und zwingen Sie niemanden zu riskanten Ausweichmanövern. Am Pistenrand ist man immer am sichersten aufgehoben.

### Tipp: Gemäßigt abbremesen, weit nach oben sichtbar stehen!

► Werfen Sie vor dem Abbremsen bzw. Stehenbleiben immer auch einen Blick nach oben, ob jemand nachkommt, der Sie gefährden könnte, Sie haben ja keine Bremslichter! Ein nachfolgender Skifahrer kann leicht Ihr Abbremsen übersehen oder falsch reagieren.

► Bremsen Sie immer zum Pistenrand hin ab und bleiben dort stehen. Leider wird diese so wirkungsvolle Sicherheitsmaßnahme oft sträflich missachtet.

► Vermeiden Sie plötzliches und abruptes Abbremsen, sonst wird es für Nachfolgende schwer zu reagieren.

► Nicht an Engstellen abbremesen oder stehen bleiben. Wählen Sie Ihre Haltepunkte an breiteren Stellen.

► Wählen Sie Ihre Haltepunkte nie hinter oder unter Geländekuppen und Kanten.

► Bleiben Sie in Kurven am Rand der Kurveninnenseite stehen.

► Auch wenn Sie am Pistenrand stehen, behalten Sie immer auch den Skibetrieb im Auge, um ausweichen zu können bzw. warnen zu können, wenn jemand Sie gefährden sollte. Dieses Verhalten sollte Ihnen zur Routine werden.

► Wenn Sie mit Kindern oder einer Kindergruppe fahren, sollten Sie sich beim Stehenbleiben immer oberhalb der Kinder positionieren, damit Sie im Zweifelsfall eine Art Schutzschild bilden.

► Verlassen Sie die Pistenmitte nach einem Sturz so schnell wie möglich. Sich säubern, abklopfen oder die Brille putzen kann man auch am Rand.

► Weisen Sie Schneesportler – besonders Kinder –, die in der Piste stehen, auf diese Gefahr hin hin.

### FIS-Regel 7: Aufstieg und Abstieg

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

### Hintergrund

Beim Auf- oder Abstieg bewegen Sie sich im Vergleich zu fahrenden Schneesportlern äußerst langsam, im Falle eines Aufstiegs sogar gegen deren Fahrtrichtung. Beim derzeitigen Trend des Tourengehens auf den Skipisten (siehe Seite 78 ff.) eine neue, unbedingt zu beachtende Gefährdung. Gerade bei schlechten Lichtverhältnissen und Wechsel zwischen Licht und Schatten besteht erhöhte Kollisionsgefahr.

### Tipp: Auf- und Abstieg nur am äußersten Pistenrand!

► Halten Sie sich unbedingt am äußersten Pistenrand auf.



► Gehen Sie nicht nebeneinander und überholen Sie nicht.

► Überqueren Sie, falls nötig, einzeln und niemals hintereinander die Piste auf dem kürzesten Weg.

► Beobachten Sie den Skiverkehr auf der Piste, um gegebenenfalls reagieren zu können.

► Wählen Sie Ausweichwege oder gering befahrene Pisten zum Aufstieg.

► Steigen Sie nicht zur Hauptverkehrszeit auf oder ab.

### FIS-Regel 8: Beachten der Zeichen

» Jeder Skifahrer und Snowboarder muss die Markierungen und Signale beachten. «

### Hintergrund

Das Betriebspersonal kennzeichnet durch Schilder und Warntafeln den gesicherten Pistenraum und eventuelle Gefahrenpotenziale. Akute Lawinengefahr und absturzgefährdete Bereiche werden dabei ebenso ausgewiesen wie Bereiche mit hohem Unfallrisiko in »Langsam fahren«-Zonen und Pistenkreuzungen. Die verwendeten Symbole sind international weitgehend einheitlich und leicht verständlich.