



**Pressemitteilung – 5. Februar 2018**

## **Wintersport: Wer Köpfchen hat, der schützt es – auch beim Eislaufen und Rodeln**

*Heute starten die ersten Bundesländer in die Semesterferien. Schifahren, Snowboarden, Eislaufen und Rodeln stehen damit bei Kindern wieder hoch im Kurs. Und das ist gut so – denn Bewegung fördert Körperbewusstsein, Geschicklichkeit und Koordination und ist somit die beste Unfallprävention.*

*Damit der Spaß auf Schnee und Eis nicht – wie für 9.700 Kinder pro Saison in Österreich – im Krankenhaus endet, gibt der Verein GROSSE SCHÜTZEN KLEINE wichtige SicherheitstIPPS.*



© iStock

### **Das gilt für alle Wintersportarten**

„Die beste Schutzmaßnahme ist es, einen gut sitzenden Helm zu tragen. Nicht nur beim Schifahren, sondern auch beim Eislaufen und beim Rodeln. So kann man schwere Kopf- und Gehirnerkrankungen zu einem guten Teil verhindern“, betont Univ.-Prof. Dr. Holger Till, Präsident des Vereins GROSSE SCHÜTZEN KLEINE und Vorstand der Grazer Univ.-Klinik für Kinder- und Jugendchirurgie. Eltern sollten ihren Kindern nicht zu viel zumuten, dann Übermüdung und Überforderung sind die Unfallursachen schlechthin. Deshalb öfters mal Pause machen, viel trinken und gesund jausnen. Außerdem macht es sich bezahlt, Schier, Snowboards und Eislaufschuhe vor der Saison professionell überprüfen, einstellen und schleifen zu lassen.

### **Schifahren und Snowboarden**

Häufigste Unfallursachen sind Einzelstürze aufgrund von Ermüdung, Überschätzung des eigenen Könnens, unkontrolliert hoher Geschwindigkeiten, mangelnder körperlicher Fitness, falscher Schiauswahl und schlecht gewartetem Material. „Beim Schifahren sind vor allem die unteren Extremitäten (besonders das Knie) und der Kopf von Verletzungen betroffen. Bei Snowboardstürzen sind primär Kopf, Schulterbereich, Oberarme und Handgelenke gefährdet“, weiß Till.

- Helmtragen ist in Österreich (mit Ausnahme von Tirol und Vorarlberg) für Kinder bis 15 Jahre gesetzlich verpflichtend.
- Bereiten Sie Ihr Kind durch andere Sportarten konditionell auf die Saison vor!
- Besprechen Sie mit Ihrem Kind das richtige Verhalten auf der Piste (FIS-Regeln)!
- Körper vor dem Losfahren, nach einer längeren Liftfahrt und nach einer Pause aufwärmen.
- Bei der Wahl der Piste auf das eigene Können achten.
- Beim Snowboarden Handschuhe mit Handgelenkschutz und Rückenprotektor tragen.
- Die Schneebeschaffenheit kann sich sehr schnell verändern (Kunstschnee, harter Schnee, weicher, firniger Schnee) – machen Sie Ihr Kind immer wieder auf veränderte Schneebedingungen aufmerksam!

Rückfragen:

Elisabeth Fanninger, BA  
Pressearbeit Verein GROSSE SCHÜTZEN KLEINE  
0316 / 385 13764 | elisabeth.fanninger@klinikum-graz.at



### Eislaufen und Eishockey

Bei AnfängerInnen ist der Sturz auf den Hinterkopf die größte Gefahr. Bei Fortgeschrittenen sind Stürze nach vorne, auf Knie, Hände und Arme, häufiger.

- Helmtragen ist beim Eislaufen zwar nicht gesetzlich verpflichtend, schützt aber vor schweren Verletzungen.
- Für AnfängerInnen empfiehlt sich, wie beim Inline Skaten, das Tragen von Handgelenk- und Knieschützern.
- Handschuhe tragen – diese schützen nicht nur vor Kälte sondern auch vor Schnittverletzungen durch Kufen.
- Auch das Transportieren der Eislaufschuhe mit Kufenschonern verhindert Schnittverletzungen.
- EishockeyspielerInnen sollten einen Helm mit Visier, Finger- und Schienbeinschützer tragen.

### Rodeln und Bob fahren

„Je eisiger und schneller die Rodelstrecke ist, desto schwieriger ist das Sportgerät zu lenken. Viele Kinder können nicht gleichzeitig lenken und bremsen. Hindernisse auf der Rodelstrecke, wie Bäume, Autos auf querenden Straßen etc., können schwere Verletzungen verursachen“, warnt Till.

- Die perfekte Ausrüstung: Wintersporthelm, Handschuhe, hohe feste Schuhe
- Für eine gute Pistenlage empfiehlt sich ein Bob mit tief liegendem Sitz! Vorsicht bei schwer steuerbaren Geräten, die sehr schnell werden können (Snowtube, Rutschteller etc.).
- Die optimale Rodelstrecke ist breit, nicht zu steil, ohne Hindernisse (Bäume, Zäune, keine querende Straße!) und hat ausreichend Auslauf.
- Kleine/unerfahrene Kinder nicht alleine rodeln lassen.

Weitere Informationen zur Kindersicherheit finden Sie unter [www.grosse-schuetzen-kleine.at](http://www.grosse-schuetzen-kleine.at) und auf [www.facebook.com/grosseschuetzenkleine](https://www.facebook.com/grosseschuetzenkleine).

Der Verein **GROSSE SCHÜTZEN KLEINE**, das Österreichische Komitee für Unfallverhütung im Kindesalter, ist eine Non-Profit Organisation die eng mit den österreichischen kinderchirurgischen Kliniken und Kinderkliniken zusammenarbeitet. Die Arbeit von GROSSE SCHÜTZEN KLEINE umfasst neben der Erhebung von typischen Unfallsituationen von Kindern und Jugendlichen vor allem Maßnahmen zur Verbesserung des Gefahrenbewusstseins durch Vorträge, Publikationen und Medienarbeit sowie die Entwicklung und Umsetzung von praktischen Projekten der Kinderunfallverhütung mit vielen Partnern.

Rückfragen:

Elisabeth Fanninger, BA  
Pressearbeit Verein GROSSE SCHÜTZEN KLEINE  
0316 / 385 13764 | [elisabeth.fanninger@klinikum-graz.at](mailto:elisabeth.fanninger@klinikum-graz.at)