

Sicher  
unterwegs  
auf der  
Piste!



Verein  
Sicheres Tirol

Nr. 4

[www.sicheres-tirol.com](http://www.sicheres-tirol.com)



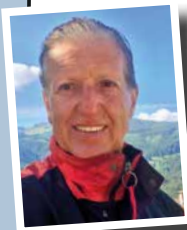
Skifahren  
wie ein Profi!  
Abwärts mit Köpfchen

## Liebe Kinder !

Skifahren ist ein toller Spaß im Winter, es ist gesund und sportlich, wenn ihr euch gut auf's Skifahren vorbereitet und auch daran denkt, dass ihr „abwärts ins Tal mit Köpfchen fahren“ sollt.

Unser „Super Mike“ vom Verein Sicheres Tirol gibt euch viele Tipps und Verhaltensregeln, wie euch das Skifahren richtig Spaß macht und wie ihr gesund und unverletzt wieder ins Tal kommt. Mit dem Skifahren sind auch Gefahren verbunden, und diese wollen wir alle vermeiden - damit kein Unfall passiert!

Außerdem findet ihr in diesem Büchlein Überraschungen zum Ausmalen, zum Rätseln und vieles andere mehr!



*Viel Spaß beim Lesen  
und beim Skifahren  
wünscht euch*

*Karl Mark*

**Dr. Karl Mark**

**Präsident Verein Sicheres Tirol**

Hallo,  
ich bin **Super-Mike**,  
das Maskottchen vom  
Verein Sicheres Tirol. Auf der  
Piste bin ich ein echter Alleskönner.  
Ich beherrsche das Wedeln, das  
Schussfahren und - was noch viel  
wichtiger ist - alle Regeln rund ums  
richtige Verhalten auf den Skiern.  
Glaubst du nicht? Dann pass  
auf den nächsten Seiten  
gut auf!



Kurze Texte! **Viele Bilder!**  
**Rätsel!** Wissen!  
Infokästen! **SPASS!**

Dieses Heft  
gehört ...

-----  
Familienname

-----  
Vorname

-----  
gelesen am



Hilfreiche Tipps,  
Wissenswertes,  
Spiel & Spaß auf  
36 Seiten!

## Mein bester Skitag

Kannst du dich noch an deinen tollsten Tag auf der Piste erinnern? Was hat dir besonders gefallen? Am besten, du hältst deine Erlebnisse gleich hier fest.

Wo: -----

Wann: -----

Dabei waren: -----  
-----

Das war toll: -----

So war das Wetter:



# Juhu! Der erste Schnee ist da.

**Bevor wir uns aber die Ski anschnallen, überprüfen wir gemeinsam unsere Ausrüstung. Hast du alles dabei? Hake die Punkte auf der Checkliste ab!**



## Feiner Zwiebellook

Mehrere Schichten Kleidung halten warm. Trage Skiunterwäsche, dicke Socken, einen Pullover und darüber Anorak oder Skijacke, und natürlich die Skihose. Vergiss Kappe und Handschuhe nicht! Packe Kleidung zum Wechseln und deinen Ausweis ein!

## Volle Sicht voraus

Eine gute Skibrille erleichtert dir bei miesem Wetter die Sicht. Sie sorgt auch dafür, dass dir kein Schnee in die Augen wirbelt.

## Ohne Helm geht nichts!

Starte nie ohne Kopfschutz in dein Skiabenteuer. So schützt du dich vor schweren Verletzungen. Dein Helm sollte gut sitzen und mit einem Prüfsiegel versehen sein.



## Deine Grundausrüstung

Deine Ski, Skischuhe und -stöcke sollten deiner Größe, deinem Gewicht und deinem Können entsprechen und regelmäßig gewartet werden. Du kannst dir eine Ausrüstung fürs Erste auch ausleihen.

## Pause mit Jause

Skifahren macht hungrig. Mach regelmäßig Pausen und genieße einen energiegeladenen Snack auf einer Hütte! Ein Tee hält dich bei eisigen Temperaturen schön warm.

## In der Sonne brutzeln?

Die Sonneneinstrahlung ist in den Bergen sehr hoch. Eine Creme mit UV-Schutz solltest du deshalb immer dabei haben!

## Auf die Plätze, aufwärmen, los!

Kreise Arme, Beine, Hüfte und Rumpf, mach Kniebeugen oder – auch lustig! – den Hampelmann! So wärmst du die Muskeln auf und beugst Verletzungen vor.



# Wo drückt der Schuh?

Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Bekleidung. Beim Skifahren gilt das ganz besonders. Deine Ausrüstung sollte deiner Größe, deinem Gewicht und deinem Können entsprechen.

## Helm

Dein Kopfschutz sollte bequem sitzen, nirgends einschneiden und nicht rutschen. Modelle mit weichem Innenfutter zum Herausnehmen, Luftschlitzen und gepolstertem Kinnriemen sorgen für Komfort und besten Halt.



## Skibrille

Sie sollte im Idealfall in den Gesichtsausschnitt deines Helmes passen. So wirst du während der Fahrt optimal vor Kälte, Wind und Fremdkörpern geschützt.

## Ski

Generell gilt: Bist du Anfänger, dann dürfen deine Bretter kleiner ausfallen und dir mindestens bis zur Brust reichen. Bist du älter und geübter, dann kannst du zu größeren Modellen greifen.

## Stöcke

Beim Skifahren bist du noch ohne Stöcke unterwegs? Ist in Ordnung. Solltest du schon etwas älter sein und bemerkt haben, dass die Stecken dir beim Vorwärtskommen helfen, dann brauchst du ein Modell, das deiner Körpergröße entspricht.

## Schuhe und Bindung

Die Bindung sollte vor jeder Saison kontrolliert werden, da sie auf dein jeweiliges Gewicht eingestellt sein muss. Deine Skischuhe sollten perfekt passen, stabil und weich sein. Zu kleine Modelle schmerzen. In zu großen Schuhen verliert man schnell den Halt und rutscht hin und her.



Einfache Plastikrutscher sind nichts für die Piste. Kauft eure Ski in einem Fachbetrieb und lasst euch beraten!





## Schlaue Füchse aufgepasst!

### Wusstest du, dass ...

... die schnellsten Profiskifahrer schon mal Geschwindigkeiten von bis zu **150 km/h** erreichen?

... sich die Ursprünge des Skis im hohen Norden befinden? In **Schweden** wurde der älteste Ski gefunden. Er ist 4500 Jahre alt!

... sich das größte zusammenhängende Skigebiet Europas in den französischen Alpen befindet? Das **Les 3 Vallées** erstreckt sich auf über 600 km Piste.

**Die Talabfahrt in Sölden gehört zu den längsten in Tirol. Rate mal, wie lang sie ist.**

- a) 2 Kilometer
- b) 15 Kilometer
- c) 30 Kilometer

Lösung: b) 15 Kilometer

**Hast du gewusst, dass man in Tirol fast ganzjährig Skifahren kann?** Am Kaunertaler, Pitztaler, Stubai und Hintertuxer Gletscher sowie im Winter- und Gletscherskigebiet Sölden herrscht auf über 3000 Metern ewiger Winter.

FIS ist die Abkürzung für **Fédération Internationale de Ski**, den internationalen Skiverband. Dieser legte in den 1960er-Jahren die zehn Verhaltensregeln für Skifahrer fest.



Skigebiete, die in Tirol strenge Kriterien erfüllen, sind mit dem **Pisten-Gütesiegel** ausgezeichnet.



In Tirol gibt es knapp 80 Skigebiete. Zum besseren Verständnis sind Pisten je nach Schwierigkeitsgrad **blau** (leicht), **rot** (mittelschwierig) oder **schwarz** (schwierig) markiert.





## Startklar für die Piste

In der Skischule lernst du mit Spaß und Abwechslung „Flitzen“. Und noch vieles mehr, wie **Mag. Eva Maria Stark**, Ausbildungsleiterin für Kinder- und Jugendskilauf Tirol, erklärt.



© Skischule Fiss-Ladis

### Was ist das Besondere an Skischulen?

Skischulen arbeiten mit tollen Hilfsmitteln und lustigen Spielen für Kinder jeder Altersgruppe.



### Worauf wird besonders Wert gelegt?

In der Skischule stimmen die LehrerInnen die Pisten auf dein Fahrkönnen ab. Du lernst, das Tempo zu kontrollieren. Du wirst weder über- noch unterfordert.

### Wie lange dauert es, bis ich fahren kann?

Unter richtiger Anleitung können die meisten Anfänger ab fünf Jahren schon am zweiten Tag leichte Pisten bewältigen.

### Was lerne ich in der Skischule genau?

Sobald du dich an Schuhe und Skier gewöhnt hast, übst du das „Flitzen“: kurze Strecken Schuss fahren und das Gleichgewicht halten. Dann folgt das „3x3 der Schneebremse“: auf Kommando stoppen.

### Und dann?

Wer anschließend die Links- und Rechtskurve beherrscht, ist fit für die Anfängerpiste.

### Gibt es auch einen theoretischen Teil?

Natürlich lernst du in der Skischule auch alles über die Sicherheit auf der Piste.

### Warum wird gerne in Gruppen unterrichtet?

In der Gruppe zu üben macht einfach mehr Spaß. Man lernt von- und miteinander.

### Wie lange dauert ein Kurs?

Anfängern würde ich einen Fünf-Tages-Kurs empfehlen. Es gibt aber auch Drei-Tages-Kurse.

### Wie viele Kinderskischulen gibt es in Tirol?

Kinderskikurse gibt es in ca. 160 Schulen, oft auch mit attraktiven Angeboten für Kindergärten, Schulen oder als Ferienprogramm für einheimische Kinder.





**Aufgepasst!**  
Wer kommt  
denn da?



**1. FIS-REGEL:  
NIMM RÜCKSICHT  
AUF ALLE ANDEREN  
SKIFAHRER!**

**Ganz klar:**  
Alle Skifahrer und Snowboarder  
wollen auf der Piste Spaß haben und  
sicher ins Tal sausen.

Damit das gelingt, müssen alle aufeinander  
Rücksicht nehmen. Gefährde daher  
niemanden durch unüberlegtes oder  
riskantes Verhalten und halte stets Abstand!

### **Gute Schule**

*Im Winterzauberland oder im  
Zwergertal lernst du schnell, wie du dich  
richtig auf deinen Skiern bewegst.*

*Das ist auch gut so, denn auf der  
normalen Piste solltest du deine Bretter  
mit Köpfchen unter Kontrolle haben.*

### **Wachsam und konzentriert**

Halte also beim Pflug- und  
Schussfahren Augen und  
Ohren offen! Bleib nicht  
unvorhergesehen stehen!  
Schau in alle Richtungen, wenn  
du einen Spurwechsel planst!





### Pistencheck

Nutze doch die erste Abfahrt für eine Inspektion. Gibt es unübersichtliche Stellen oder Kreuzungen? Warten eisige Abschnitte auf dich? Wo herrscht am meisten „Verkehr“?



2. FIS-REGEL:  
PASSE DEINE  
GESCHWINDIGKEIT  
UND FAHRWEISE AN!

## Clever unterwegs

Wenn du weißt, was dich auf dem Hang erwartet, dann kannst du besser planen und zum Beispiel eisige Stellen umfahren und deine Geschwindigkeit sowie dein Fahrkönnen anpassen.

*Bei dichtem Schneetreiben oder Nebel ist besondere Vorsicht geboten. Fahre etwas langsamer und passe deine Geschwindigkeit den Wetterverhältnissen an! **Wedle stets vorausschauend und auf Sicht!***



So ein Sauwetter!



**Reflektierende Streifen auf deiner Kleidung machen dich in der Dämmerung und beim Nachtskifahren für andere Skifahrer besser sichtbar.**

## Volle Sicht voraus!

Herrlich, wenn der Hang vor dir menschenleer ist. Das kommt leider sehr selten vor und du musst dir mit vielen Sportlern die Abfahrt teilen. Wähle dabei deine Fahrspur so, dass du deinen Vordermann nicht gefährdest.

**Halte Abstand!**  
Fahre nicht zu dicht auf!  
Schließlich könnte es passieren, dass der vor dir kurvende Skifahrer unvorhergesehen bremsen oder stehen bleiben muss.



**3. FIS-REGEL:  
ACHTE AUF  
DIE WAHL DER  
FAHRSPUR!**

## Ab auf's Brett!

### SKIFAHREN ODER SNOWBOARDEN?

Einige Experten sind der Meinung, dass kleine Kinder auf zwei Skiern leichter das Gleichgewicht halten können. Es ist also nicht verkehrt, wenn du mit dem Skifahren beginnst und dann auf das Snowboard umsteigst.

### Die Ausrüstung macht's!


Natürlich hängt auch beim Snowboarden alles von deiner Ausstattung ab. Mittlerweile gibt es perfekt auf dich zugeschnittene Boards mit kleiner Abmessung, die sich leicht handhaben lassen.

**Ein Plus:** Beim Snowboarden gibt es keine klobigen Skischuhe, und um Skistöcke muss man sich auch nicht kümmern.




### Wann starten?

Zwischen sechs und acht Jahren kannst du dich aufs Board trauen. Vorausgesetzt, du hast schon erste Erfahrungen im Rutschen und dir macht der neue Sport Spaß. Halte dich auch als Snowboarder an alle FIS-Regeln!



Vor dir trödelt jemand?  
Uhh, wie fad! Wenn  
du schon etwas geübter  
bist, dann beherrscht  
du das Überholen  
bestimmt ...



**4. FIS-REGEL:  
VERHALTE DICH  
BEIM ÜBERHOLEN  
RÜCKSICHTSVOLL!**

## Für Fortgeschrittene!

... trotzdem solltest du immer auf  
Nummer sicher gehen und  
zwei Regeln beachten.



### **Eulenblick**

Halte Ohren und  
Augen offen, wenn  
du zum Überholen  
ansetzt! Vergewissere  
dich durch **Blicke zur  
Seite und nach hinten**,  
dass du nicht gerade  
selbst überholt wirst und  
die Luft rein ist!



Schau immer, was um  
dich herum passiert!

### **Großer Bogen**

Beim Überholen auf der Piste gibt  
es eigentlich keine Einschränkungen.  
**Du solltest aber stets den Abstand  
einhalten!** Lass dem überholten Skifahrer  
genügend Platz für alle seine Bewegungen  
wie zum Beispiel für eine Kurve!

### **Mach mal Halt!**

Pausen sorgen dafür, dass dir nicht die Puste ausgeht. Dafür bestens geeignet ist der Rand der Piste. Fährst du anschließend wieder los, dann schau in alle Richtungen, ob deine Spur frei ist!



**5. FIS-REGEL:  
PASS BEIM AN-  
UND EINFAHREN  
AUF!**



## **Vom Lift auf die Piste**

**Achte beim Verlassen des Liftes und beim Losfahren darauf, dass du kommende Skifahrer nicht behinderst!**



### **Achtung Kreuzung!**

Gerade bei Kreuzungen tummeln sich oft viele Sportler. Wenn sich zwei Spuren kreuzen, ist es besonders wichtig, in alle Richtungen zu schauen, damit du ohne Gefahr dem Verlauf des Hanges folgen kannst.



## Verschlaufpause

Dir schmerzen die Füße oder du hast Lust auf einen kleinen Snack? Fahr an den Rand des Hanges, um dort eine kurze Rast einzulegen! Such dir dafür aber stets übersichtliche Stellen aus!



### Unglücksrabe

Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen: Es gehört dazu, dass man mal bei der Abfahrt stürzt. Schau, dass du den Unglücksort so schnell wie möglich verlässt!

Den Müll bitte wieder mitnehmen!



**6. FIS-REGEL:  
AUGEN AUF  
BEIM ANHALTEN  
UND VERWEILEN!**

Meine selbst gemachten Müsliriegel schmecken lecker und verleihen ganz schnell Superkräfte. Hier das Rezept!



### Das brauchst du für ca. 12 Riegel

- ✓ ½ Tasse Kokosflocken oder -chips
- ✓ 4 Tassen Haferflocken
- ✓ 1 Tasse Sonnenblumenkerne
- ✓ ¼ Tasse Sesam
- ✓ 1 Tasse gehackte Mandeln
- ✓ 1 Tasse Honig
- ✓ ½ Tasse Öl
- ✓ 1 EL Zimt



Energiekick für müde Wadeln

### Und so geht's

Mische die Nüsse und Kerne mit den Kokos- und Haferflocken. Füge Zimt, Honig und das Öl hinzu. Rühre um. Verteile die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech oder verwende eine Auflaufform. Drücke die Mischung gut mit einem Löffel fest. Backe das Ganze im vorgeheizten Ofen bei 170 Grad ca. 25 Minuten. Schneide die fertige, noch warme Masse in Riegel. Lass diese im Kühlschrank hart werden. Fertig!

## Viele Wege führen bergauf

Nicht alle wollen oder können mit dem Lift fahren. Lass dich doch von deinem Papa mit den Skistöcken hochziehen! Wählt dafür aber den Rand des Hanges aus!

7. FIS-REGEL:  
AUF- UND ABSTIEG  
IMMER AM RAND  
DER PISTE!

## Runter zu Fuß?

Natürlich bist du auf deinen zwei Brettern nicht zu schlagen. Aber jeder Meister kann mal müde werden, sich verletzen oder Schmerzen haben. Schaffst du es nicht mehr, weiterzufahren, dann kannst du auch zu Fuß **am Rand der Abfahrtsstrecke** absteigen.

### *Hier geht's lang!*

Der Rand der Abfahrt ist zum Beispiel auch für Tourengerer reserviert. Sie stapfen gemächlich hangaufwärts und suchen sich dann für die Abfahrt einen Weg abseits der Piste aus.



## 8. FIS-REGEL: BEACHTE ALLE ZEICHEN!

In jedem Skigebiet erwarten dich Hinweistafeln, Gefahrenzeichen, Gebots- oder Verbotsschilder. Halte dich an alle Markierungen und Zeichen! So machst du garantiert alles richtig!



a Pass auf!  
Auf den nächsten Metern kann es gefährlich werden.



b Achtung! Hier ist eine fleißige Pistenraupe im Einsatz!

c Stopp!  
Hier herrscht Lawinengefahr!



d Fahr vorsichtig!  
Gleich kommst du an eine Kreuzung!



e Stopp!  
Diese Abfahrt ist leider gesperrt!



f Auf dem Sessellift ist das Schaukeln verboten.



g Hier ist Skifahren leider nicht erlaubt.

Jetzt ist Slalomfahren angesagt!  
Verbinde die Schilder mit der passenden Bedeutung!

### Leiste Hilfe!

Die erste FIS-Regel besagt: Nimm Rücksicht auf andere! Und das gilt ganz besonders bei Stürzen. Kommst du zu einem Unfall, dann bist du dazu verpflichtet, den Verletzten zu helfen.



## 9. FIS-REGEL: LEISTE HILFE BEI UNFÄLLEN!

## So geht's: Wirst du Zeuge eines Unfalles, dann leiste gemeinsam mit deinen Begleitern Hilfe.

Sichert die Unglücksstelle ab und bittet gegebenenfalls nachkommende Skifahrer um Vorsicht und Hilfe. Ist der Gestürzte schwerer verletzt, dann wählt die.  
**Nummer der Bergrettung: 140.**



*Auskunft ist alles! Teile den Bergrettern am Telefon mit, wer du bist, was geschehen ist, wo sich der Unfall ereignet hat und wie es dem Verletzten geht.*

**Nichts wie weg!** Solltest du selbst auf der Abfahrt stürzen und dabei unverletzt bleiben, dann versuche, schnell wieder aufzustehen und weiterzufahren, oder am Rand der Piste eine kurze Verschnaufpause einzulegen.







### Hilfe für die Bergretter

Kommt es zu einem Unfall, dann erleichtert ein Ausweis den Rettern und der Alpinpolizei die Arbeit. Und dabei spielt es keine Rolle, ob du Zeuge oder Unfallbeteiligter bist.



**10. FIS-REGEL:  
NIMM DEN  
AUSWEIS MIT!**

## Ausweispflicht für alle

Alle Skifahrer sind verpflichtet, einen Ausweis mitzuführen. So können die Bergretter im Ernstfall schneller reagieren.



### Teil der Ausrüstung

Schau also immer, dass du deinen Ausweis oder zumindest die Telefonnummer deiner Eltern mit dabei hast. Beides passt garantiert in jede Hosentasche oder in jeden Rucksack.



Finde heraus, ob du schon ein echter Skiweltmeister bist, und beantworte folgende Fragen!

1 AUFWÄRMEN IST GUT FÜR ...

- a) ... den Magen.
- b) ... den Kopf.
- c) ... Muskeln und Gelenke.

2 SKISCHUHE SOLLTEN IMMER ...

- a) ... drei Nummern größer sein.
- b) ... perfekt sitzen.
- c) ... glitzern.

3 WIE VIELE FIS-REGELN GIBT ES?

- a) 10
- b) 14
- c) 5

4 WENN DU EINEN SPURWECHSEL PLANST, DANN ...

- a) ... mach ein Handzeichen!
- b) ... gib Gas!
- c) ... schau in alle Richtungen!

5 ÜBERHOLT WIRD AUF DER PISTE ...

- a) ... mit genügend Abstand.
- b) ... auf einem Ski.
- c) ... in Zweierreihe.

6 IN DER SKISCHULE LERNST DU ...

- a) ... flitzen und das Tempo kontrollieren.
- b) ... Iglu bauen.
- c) ... Skistöcke werfen.

7 VERBOTSSCHILDER ERKENNT MAN AM ...

- a) ... gelben Quadrat.
- b) ... roten Rand.
- c) ... grünen Dreieck.

8 DIE NUMMER DER BERGRETTUNG LAUTET:

- a) 007
- b) 365
- c) 140



Copyright, Medieninhaber  
und Herausgeber

Verein Sicheres Tirol  
Südtiroler Platz 6  
A-6020 Innsbruck  
+43.512.560095  
verein@sicheres-tirol.com  
www.sicheres-tirol.com

Präsident: Dr. Karl Mark  
GF: Gerhard Meister



Grafik: [www.dolar.at](http://www.dolar.at)  
Text: Katharina Schermann  
Druck: Sterndruck, Fügen

Fotos:  
Verein Sicheres Tirol,  
[www.sitour.at](http://www.sitour.at), LAND TIROL,  
Adobe Stock