

Schutzkleidung im Schneesport

Helm, Handgelenkschoner, Rückenpanzer: Schutzkleidung für Skifahrer und Snowboarder ist weit verbreitet. Samuli Aegerter, Kampagnenleiter Schneesport bei der Suva, erklärt, welche Art von Ausrüstung vor Verletzungen schützt – und auf welche man verzichten kann.

Kopf



Laut einer Statistik der Beratungsstelle für Unfallverhütung trugen im letzten Winter 87 Prozent der Schneesportler einen Helm. Ein Helm ist allen Schneesportlern zu empfehlen, denn er schützt bei einem Sturz nachweislich vor schweren Kopfverletzungen. Der Helm muss aber richtig gut sitzen, sonst kann er wirkungslos oder gar gefährlich werden. Ist der Helm zu gross, kann er nach hinten rutschen und die Stirn ungeschützt lassen. Angenehmer Nebeneffekt eines Helms: Er gibt auch noch schön warm.

Rücken



Ein Rückenpanzer dämpft die Wucht von Schlägen bei Stürzen auf den Rücken. Er schützt aber nicht vor schweren Rückenverletzungen. Wichtig ist in jedem Fall, dass der Rückenpanzer nicht zu gross ist. Ansonsten können seine harten Platten beim Sturz in den Nacken rutschen und empfindliche Wirbel verletzen. Wer sich keinen Panzer leisten will, kann einfach einen mit einem Pullover ausgestopften Rucksack tragen. Dieser schützt ebenfalls vor leichten Schlägen.

Handgelenk

Während der Skihelm mittlerweile geschlechts- und altersunabhängig verwendet wird, werden Handgelenksschützer vor allem von jüngeren Personen und Snowboardern getragen. Beim Snowboarden kommt es häufig zu Handgelenksverletzungen, da man sich beim Stürzen automatisch mit den Händen abstützt. Deshalb sind Handgelenkschoner sehr sinnvoll für Einsteiger. Die Schutzwirkung ist wissenschaftlich erwiesen.

Steissbein

Das Steissbein schützen sollen so genannte Safety- oder Crash-Pants, eine Art gepolsterte Unterhose. Doch deren Schutzwirkung ist nicht erwiesen. Zu empfehlen sind diese Crash-Pants zum Beispiel für Schneesportler, welche im Snowpark Freestyletricks machen.

Sportverletzungen beim Skifahren

Anteil der am stärksten betroffenen Körperteile in Prozent



Sportverletzungen beim Snowboarden

Anteil der am stärksten betroffenen Körperteile in Prozent

