

Wintersport

- Frieren macht miese Stimmung! Trage mehrere Kleidungsschichten (Zwiebellook)
- achte auf Vorzeichen einer Erfrierung, denn diese können zu schweren Haut- und Gewebeschädigungen führen
- achte auf gutes Schuhwerk
- Dehnübungen vor dem Sport machen: aufgewärmte Muskeln leisten mehr und sind weniger verletzungsanfällig
- bei niedrigen Temperaturen benötigt der Körper mehr Energie - gönne dir ein nahrhaftes Frühstück und Mittagessen
- das Risiko einer Erfrierung steigt bei Erschöpfungszuständen
- Alkohol in Kombination mit Kälte steigert das Risiko für Schlaganfälle und Herzinfarkt
- Schneesport ist Kraftsport - lege zwischendurch Pausen ein
- beim Skifahren Helm tragen
- sich immer innerhalb der markierten Pisten aufhalten
- Temporausch ist fehl am Platz
- Material gut warten
- passe deine Aktivitäten deiner Tagesform an
- Rücksichtnahme auf die andern Skifahrer und Snowboarder
- passe deine Geschwindigkeit und Fahrweise deinem Können und den Verhältnissen an
- bei Unfällen ist jeder Skifahrer und Snowboarder zur Hilfeleistung verpflichtet