



Sicherheitsfragen Skifahren und Snowboarden

Die erforderlichen Informationen um die Fragen zu beantworten entnimmst du dem Merkblatt «[Unfallprävention im Skifahren und Snowboarden](#)» sowie der Webapplikation «[Snow Safety](#)».

Generelle, sicherheitsrelevante Aspekte			
Nr.	Frage	Antwort (Stichworte)	Punkte
1	Formuliere die erste FIS-Regel (Grundregel).		1
2	Nach welchen vier weiteren Bereichen werden die FIS-Regeln strukturiert?	Regeln Nummer: 2–5: 6+7: 8: 9+10:	2
3	Formuliere zwei der vier SKUS-Richtlinien im Snowpark.		1
4	Die Einhaltung der FIS-Regeln und der SKUS-Richtlinien dienen der Unfallprävention. Welche Funktion haben diese bei einer Unfalluntersuchung?		1
5	Wie gehst du im Falle eines Unfalls auf der Piste vor? Zähle die ersten 3 Schritte auf.		1.5
6	Welches Material trägst du zur Hilfestellung bei Unfällen bei dir?		1.5
7	Wo informierst du dich vor der Ausübung von anderen Sportarten im Rahmen des Off Snow Trainings hinsichtlich der Unfallprävention?		1

Persönliche Schutzausrüstung

Nr.	Frage	Antwort (Stichworte)	Punkte
8	Welches sind die wesentlichen Punkte bei der Überprüfung des Schneesportgeräts und der Ausrüstung? Nenne je zwei Punkte.	Gerät: Ausrüstung:	2
9	Wie wird der Helm korrekt getragen?		1.5
10	Wieso ist das Tragen eines Rückenprotektors in Snowparks empfehlenswert?		1

Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

11	Die drei Faktoren (Verhältnisse, Gelände, Mensch) beeinflussen deine Unterrichtsgestaltung massgeblich? Nenne je ein Begriff dazu.	Verhältnisse: Gelände: Mensch:	1.5
12	Wie werden Abfahrtsrouten markiert?		1
13	Nenne zwei Beispiele von «Sonderanlagen».		1
14	Nenne zwei Punkte, wie du vorgehst, wenn du mit deiner Gruppe im freien Gelände (abseits von Pisten, Abfahrtsrouten und Sonderanlagen) fahren möchtest?	Im Leiterteam: Pisten- und Rettungsdienst:	2
15	Wie gehst du vor, wenn du eine Trainings- oder Wettkampfanlage erstellen möchtest?		1
16	Du sorgst für eine angepasste Trainings- und Wettkampfindensität. Nenne je ein mögliches Anzeichen einer zu hohen bzw. zu tiefen Intensität.	Zu hohe Intensität: Zu tiefe Intensität:	1
17	Wie sorgst du beim Erstellen von Videoaufnahmen für sichere Bedingungen aller Beteiligten? Nenne zwei Kriterien.		1
18	Was beachtest du beim Benützen des Sessellifts mit Kindern unter 1,25 m?		1

Total erreichte Punkte: von 23

Test bestanden: ja nein

Vorname und Name: