



WISPOWO-Fan

Schnee
Spaß
Sicherheit

Servicestelle Wintersportwochen
www.wispowo.at

Fotos ©Benni Schön

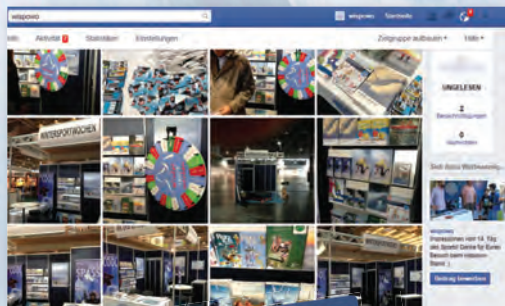


social media

www.facebook.com/wispowo



Vernetze Dich auf Deiner Wintersportwoche mit anderen Schülerinnen und Schülern und teile auf facebook den Spaß auf der Piste!





Meine Wintersportwoche

Name:

SVNR:

Skigebiet(e):

Datum:

Kursleiter/-in:

Meine Unterkunft:

Telefon

Unterkunft:



Notrufnummern

112 Euro-Notruf

140 Bergrettungsdienst

144 Rettung

Lokale Pistenrettung:

(erreichbar auch via Liftstation oder Skihütte)

Bitte nicht vergessen ...



AUFWÄRMEN



Gesamter Körper

Oberkörper

Oberschenkel

Gesamter Körper

DEHNEN



Wadenmuskulatur

Oberschenkelmuskulatur

Oberkörper

Schrittbeuge

KRÄFTIGEN



Gesäßmuskulatur

Beinmuskeln

Unterschenkel

Oberkörper



© Tourist-Information
St. Englmar

Einteilung Skiabfahrten



- LEICHT** mit Längs- und Quergefälle bis zu 25 %
- MITTEL** mit Längs- und Quergefälle bis zu 40 %
- SCHWER** mit Längs- und Quergefälle über 40 %

ORGANISierter SKIRAUM		FREIER SKIRAUM
PISTE – SKIROUTE		VARIANTE
<p>Markiert</p> <p>LEICHT MITTEL SCHWER</p> <p>Genügend breit angelegt</p> <p>Präpariert</p> <p>Kontrolliert</p> <p>Schutz vor alpinen Gefahren</p>	<p>Markiert</p> <p>NICHT definierte Breite</p> <p>NICHT präpariert</p> <p>NICHT kontrolliert</p> <p>Schutz vor Lawinengefahr</p>	<p>NICHT markiert</p> <p>Überhaupt NICHT angelegt</p> <p>NICHT präpariert</p> <p>NICHT kontrolliert</p> <p>NICHT vor alpinen Gefahren geschützt!</p>



Skifahrer/Snowboarder können sich mit Hilfe von Orientierungstafeln, Panoramakarten, Streckenplänen über den organisierten Skiraum (Pisten und Skirouten) informieren. Auf Orientierungstafeln und zu Beginn jeder Abfahrt wird gegebenenfalls bekanntgegeben, ob die Abfahrt offen oder gesperrt ist.



Die in Österreich seit langem in Gebrauch befindliche „Lawinenghand“ dient zur Warnung vor Lawinengefahr und wird im freien Skiraum (häufig im Nahbereich des organisierten Skiraumes, zB bei Einfahrten in beliebte Varianten) eingesetzt, vor allem dort, wo erfahrungsgemäß tendenziell erhöhte Lawinengefahr die Saison über bestehen kann.

PARK RULES

Verhaltensregeln im Funpark



Im Park gelten generell die FIS-Regeln!

Die hier aufgelisteten Parkregeln sind ergänzend zu beachten. Sie beugen Unfällen vor und regeln einen fairen und guten Ablauf des Parkgeschehens.

Flat Tricks

Verzichte auf waghalsige Manöver auf stark frequentierten Pisten. Sieh zu, dass du immer genügend Platz hast, um deine Tricks zu üben. Gefährde keine anderen Pistenbenutzer.

Straight Jump

Springe niemals, ohne den Sprung vorher inspiziert zu haben. Springe niemals, wenn du die Landung nicht einsehen kannst. Am besten ist es, wenn dir jemand anzeigt, dass die Landung frei ist. Falls vor dir jemand springt, warte, bis du ihn nach der Landung wegfahren siehst. Lass dich niemals dazu ermutigen, über deine Grenzen zu gehen. Berücksichtige die Pistenverhältnisse. Bei sehr harten und eisigen Bedingungen ist es besser, du springst nicht.

Halfpipe

Wenn du von oben in die Pipe einfährst, nimm Rücksicht auf die anderen und beachte, dass jederzeit ein anderer Fahrer von links oder rechts in die Pipe einfahren kann. Gib ein deutliches Startzeichen: Hebe deine Hand und rufe laut „Next“. Wenn du nicht von oben, sondern von der Mitte dropst, gib Acht, dass du niemanden behinderst. Falls du in der Pipe stürzt, hebe die Hand, wenn alles in Ordnung ist, und verlasse so schnell wie möglich den Ort, an dem du gestürzt bist.

Rail

Begutachte jedes Rail und versichere dich, dass es fest im Boden verankert ist. Verzichte auf deinen Slide, wenn das Rail sichtliche Unebenheiten oder Rostschäden aufweist. Der Schneeaufbau rund um das Rail sollte so beschaffen sein, dass du jederzeit und überall vom Rail abfallen kannst, ohne dich zu verletzen.

Die Parkrules wurden von Ausbildnern des Snowboard Austria-Freestyle Teams erstellt.

FIS Pistenregeln



1. Rücksichtnahme auf die anderen Skifahrer und Snowboarder

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.

2. Beherrschung der Geschwindigkeit und der Fahrweise

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss auf Sicht fahren. Er muss seine Geschwindigkeit und seine Fahrweise seinem Können und den Gelände-, Schnee- und Witterungsverhältnissen sowie der Verkehrsdichte anpassen.

3. Wahl der Fahrspur

Der von hinten kommende Skifahrer und Snowboarder muss seine Fahrspur so wählen, dass er vor ihm fahrende Skifahrer und Snowboarder nicht gefährdet.

4. Überholen

Überholt werden darf von oben oder unten, von rechts oder von links, aber immer nur mit einem Abstand, der dem überholten Skifahrer oder Snowboarder für alle seine Bewegungen genügend Raum lässt.

5. Einfahren, Anfahren und hangaufwärts Fahren

Jeder Skifahrer und Snowboarder, der in eine Abfahrt einfahren, nach einem Halt wieder anfahren oder hangaufwärts schwingen oder fahren will, muss sich nach oben und unten vergewissern, dass er dies ohne Gefahr für sich und andere tun kann.

Wusstest du, dass ...



- ... der Weltrekord im Speed Skiing von Ivan Origone aus Italien mit 254,95 Stundenkilometer gehalten wird?
- ... die größte gemessene Schneemenge in Österreich 11,9 m war - am 9. Mai 1944 am Sonnblick in Salzburg?
- ... Ingemar Stenmark der erfolgreichste Skifahrer und Lindsey Vonn die erfolgreichste Skifahrerin aller Zeiten sind? (Ewige Bestenliste, Weltcup Herren und Damen)
- ... es bisher fünf Männern (Girardelli, Zurbriggen, Miller, Aamodt, Mader) und sechs Frauen (Vonn, Pärson, Kostelic, Maze, Wiberg, Kronberger) gelungen ist, im Weltcup in allen fünf Disziplinen zu gewinnen?
- ... es in Österreich 7257,4 km Pisten zum Skifahren und 2578 Skilifte gibt? Die Skigebiete in Österreich reichen bis auf 3440 m hinauf!
- ... es außer in Europa und Amerika auch in Australien, China, Hawaii, Indien, Iran, Israel, Marokko, Südafrika Skigebiete gibt?



FIS

Pistenregeln



6. Anhalten

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss es vermeiden, sich ohne Not an engen oder unübersichtlichen Stellen einer Abfahrt aufzuhalten. Ein gestürzter Skifahrer oder Snowboarder muss eine solche Stelle so schnell wie möglich freimachen.

7. Aufstieg und Abstieg

Ein Skifahrer oder Snowboarder, der aufsteigt oder zu Fuß absteigt, muss den Rand der Abfahrt benutzen.

8. Beachten der Zeichen

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss die Markierung und die Signalisation beachten.

9. Hilfeleistung

Bei Unfällen ist jeder Skifahrer und Snowboarder zur Hilfeleistung verpflichtet.

10. Ausweispflicht

Jeder Skifahrer und Snowboarder, ob Zeuge oder Teilnehmer, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalles seine Personalien angeben.

Quelle: www.fis-ski.com



UNFALL! Was tun?

- 1. Eigenschutz beachten**
- 2. Unfallstelle absichern**
- 3. Erstversorgung durchführen**
- 4. Hilfe holen (Notruf/lokale Pistenrettung*)**
- 5. Vor Kälte schützen**
- 6. Beruhigen und beobachten**

Bei mehreren Unfallbeteiligten:

- **Alpinpolizei verständigen (133)**
- **Beteiligte und Zeugen möglichst vor Ort halten**
- **Tipp: Handykamera nutzen!**

Notrufnummern:

112 Euro-Notruf

140 Bergrettungsdienst

144 Rettung

Anmerkung: Bietet das eigene Mobilfunknetz für den Notruf keinen ausreichenden Empfang, so kann die SIM-Karte entfernt und 112 (Europäischer Notruf) gewählt oder anstelle des PIN 112 eingegeben und der Notruf getätigt werden!



Neigungs- messer

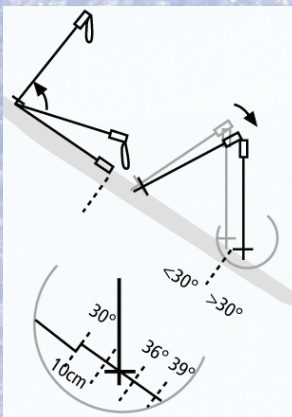


Wie STEIL ist DIESE Piste?

Die Pendelmethode: Man legt einen Skistock in den Schnee (Richtung Tal) und macht einen Abdruck. Dann stellt man ihn mit der Spitze zum oberen Ende des Abdrucks, hält den zweiten Skistock zum Griff des ersten und lässt den zweiten Stock senkrecht nach unten pendeln. Dabei muss der erste Stock etwas gekippt werden. Erreicht der zweite Stock genau das Ende des Griffabdrucks, ist der Hang 30° steil. Pro 10 cm Abweichung ist der Hang 3° steiler oder flacher.

Mit der 10-cm-Markierung an der Seite kannst du nachmessen und so die Hangneigung berechnen.

Tipp: Es gibt kostenlose Apps zum Thema „Neigungsmesser“ in diversen App-Stores.



0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Bin ich gut vorbereitet?

- **Bin ich für die Wintersportwoche fit genug?**
- **Kleidung (wind- u. wasserdicht, atmungsaktiv; Zwiebelschalenprinzip)?**
- **Handschuhe?**
- **Schutzausrüstung?**
 - Helm
 - Skibrille
 - Rückenprotektor (im Funpark auch Prallhose)
 - Sonnenschutz (Höhenlage und Schnee-reflexion erfordern höheren Schutz)
- **Skischuhe: Größe? Passform?**
- **Ski & Board: Länge ok? Serviciert? Bindung überprüft?**
- **Skistöcke: Länge? Sicherheitsgriff? Schneeteller?**
- **Erste-Hilfe Ausrüstung?**
- **E-Card und Schüler/-innenausweis nicht vergessen?**
- **Zusatzversicherung für Hubschrauberbergung vorhanden?**

WISPOWO-App





Partner der Servicestelle Wintersportwochen:

 Bundesministerium
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport

SPORT AUSTRIA 
BUNDES-SPORTORGANISATION



Weitere Partner der Servicestelle Wintersportwochen:

Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft
und Forschung

Bundesministerium für Landwirtschaft,
Regionen und Tourismus

Österreichischer Skiverband

Interski Austria

Österreichischer Arbeitskreis Schneesport
an Schulen & Hochschulen

Allianz Zukunft Winter

Servicestelle Wintersportwochen

www.wispowo.at

Tel. 01 890 88 59

office@wispowo.at

© 2020 Servicestelle Wintersportwochen
10. Auflage

Grafik: raven communications vienna

Druck: GröbnerDruck, Oberwart

Fotos: fotolia.com, istockphoto.com,
mauritus images / dieKleinert, Die Tauplitz, Benni Schön

Ebenfalls erhältlich bei der Servicestelle Wintersportwochen:

**Aktuelle Ski- bzw. Snowboardtipps,
FIT for WISPOWO 1 + 2 + 3 + Stationskarten,
Alternativen auf der Wintersportwoche**

www.wispowo.at