

# WISPOWO-Fan



Schnee  
Spaß  
Sicherheit



Servicestelle Wintersportwochen  
[www.wispolo.at](http://www.wispolo.at)



# social media

[www.facebook.com/wispoowo](http://www.facebook.com/wispoowo)



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

A screenshot of a Facebook page for 'wintersportwochen'. The page shows a grid of 12 photos from the event, including displays of brochures and a large wheel of fortune. On the right side, there is a sidebar with the following information:

- ANGELESEN
- 2 Beiträge aktualisiert
- 0 Kommentare
- Sieb: Alle Wintersportwochen
- wintersportwochen  
Impressionen vom 18. Februar 2013. Besuch Center für Europa. Beim Spass kann man eben...  
Beitrag bewerben





# Meine Wintersportwoche

Name:

SVNR:

Skigebiet(e):

Datum:

Kursleiter/-in:

Meine Unterkunft:

Telefon  
Unterkunft:



## Notruffnummern

**112** Euro-Notruf

**140** Bergrettungsdienst

**144** Rettung

**Lokale Pistenrettung:**

(erreichbar auch via Liftstation oder Skihütte)

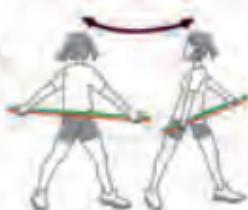
# Bitte nicht vergessen ...

Winter  
SPORTWOCHE

## 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 SKIRAUUM

## FREIER SKIRAUUM

### PISTE – SKIROUTE

Markiert



Genügend breit  
angelegt



Präpariert



Kontrolliert



Schutz vor alpinen  
Gefahren



Markiert



NICHT  
definierte Breite

NICHT  
präpariert

NICHT  
kontrolliert

Schutz vor  
Lawinengefahr



### VARIANTE

NICHT markiert

Überhaupt NICHT  
angelegt

NICHT  
präpariert

NICHT  
kontrolliert

NICHT vor alpinen  
Gefahren geschützt!



Skifahrer/Snowboarder können sich mit Hilfe von Orientierungstafeln, Panoramakarten, Streckenplänen über den organisierten Skiräumen (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 „Lawinenhand“ dient zur Warnung vor Lawinengefahr und wird im freien Skiräum (häufig im Nahbereich des organisierten Skiräumes, 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 angezeigt, 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 Beteiligter, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalles seine Personalien angeben.

Quelle: [www.fis-ski.com](http://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!



# Neigungsmesser

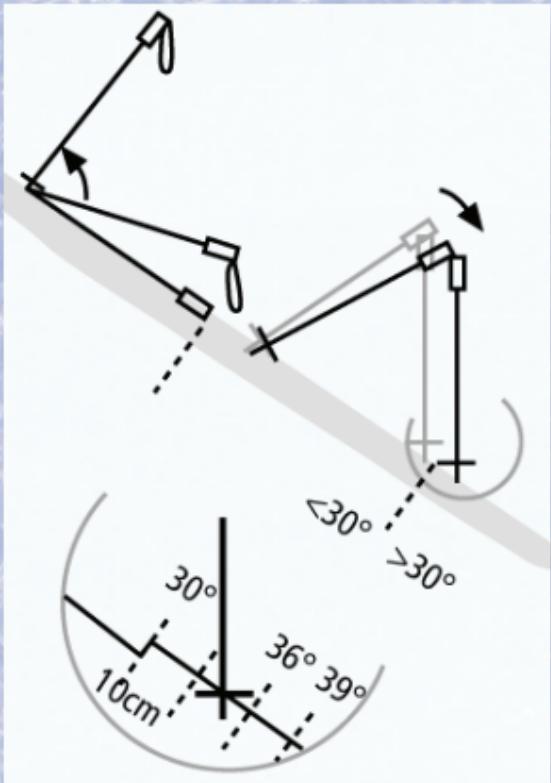
Winter  
SPORTWOCHE

## 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  $30^\circ$  steil. Pro 10 cm Abweichung ist der Hang  $3^\circ$  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.



# 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 Schneerefexion erfordern höheren Schutz)
- Skischuhe: Größe? Passform?
- Ski & Board: Länge ok? Serviciert? Bindung überprüft?
- Skistöcke: Länge? Sicherheitsgriff? Schnetteller?
- Erste-Hilfe Ausrüstung?
- E-Card und Schüler/-innenausweis nicht vergessen?
- Zusatzversicherung für Hubschrauberbergung vorhanden?

# WISPOWO-App



Aktuelle  
SNOWBOARDTIPPS



FIT for  
WISPOWO



FIT for  
WISPOWO 2



WISPOWO-FAN



Aktuelle  
SKITIPPS



NEWS





## Partner der Servicestelle Wintersportwochen:

= Bundesministerium  
Kunst, Kultur,  
öffentlicher Dienst und Sport



## 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](http://www.wispowo.at)

Tel. 01 890 88 59

[office@wispowo.at](mailto:office@wispowo.at)

© 2020 Servicestelle Wintersportwochen

10. Auflage

Grafik: raven communications vienna

Druck: GröbnerDruck, Oberwart

Fotos: fotolia.com, istockphoto.com,  
mauritius 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](http://www.wispowo.at)**