

DSV-Gesundheits-Regeln

Normalerweise verletzt man sich beim Ski-Fahren oder Snowboard-Fahren nicht.

Wenn man sich falsch verhält, kann man sich aber verletzen.

Jeder ist selbst für sich verantwortlich.

Richtige Verhaltens-Weisen schützen vor Unfällen, Verletzungen und Erkrankungen.

Die Verhaltens-Weisen kann man lernen.

1. Ski-Fahren und Snowboard-Fahren ist ein anstrengender Sport.

Deshalb muss man sich gut darauf vorbereiten.

Am besten trainiert man das ganze Jahr über.



2. In den Bergen kann es sehr kalt werden.

Deshalb braucht man gute Kleidung.

Für die Ausrüstung gibt es Sicherheits-Vorschriften.

Vor allem für die Schuhe und die Bindung sind die wichtig.



3. Man muss immer wieder Pausen machen.

Vor allem an den ersten Tagen.

Die meisten Unfälle passieren, wenn man müde ist.



4. Bei Herz-Schmerzen, Schwindel oder Atemnot muss man anhalten und zum Arzt gehen.

Auch bei anderen Problemen muss man anhalten und zum Arzt gehen.

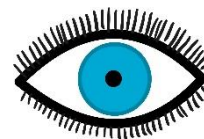


5. Man muss vorsichtig und umsichtig Fahren.

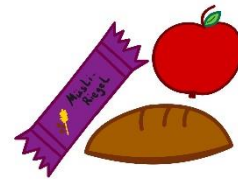
Das bedeutet: Man sollte immer aufpassen.

Dann passieren keine Unfälle.

Man darf nicht durch Lawinen-Sperrgebiete fahren.



6. Man sollte nicht zu viel vor dem Ski-Fahren oder Snowboard-Fahren essen.
Auch nicht dabei.
Viele kleine Zwischen-Mahlzeiten sind gut.



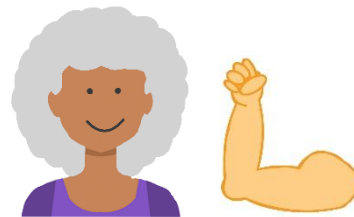
7. Man sollte vor dem Ski-Fahren oder Snowboard-Fahren keinen Alkohol trinken.
Auch nicht dabei.



8. Fast jeder darf Ski-Fahren oder Snowboard-Fahren.
Manche Menschen haben besondere Gesundheits-Probleme.
Die sollten das mit ihrem Arzt absprechen.



9. Das Alter ist beim Ski-Fahren oder Snowboard-Fahren egal.
Man muss gesund sein, damit man Ski-Fahren oder Snowboard-Fahren kann.



10. Jeden Tag Ski-Fahren oder Snowboard-Fahren ist sehr anstrengend.
Deshalb muss man viel schlafen.
Der Körper kann sich dabei erholen.

