



# Presseinformation

Der ÖSV stellte bei einer Pressekonferenz in Wien die neuesten Ergebnisse einer Studienreihe zum Unfallgeschehen auf Österreichs Pisten vor, die vom Institut für Sportwissenschaften der Universität Innsbruck in der Wintersaison 07/08 durchgeführt wurden.

Die wichtigsten Ergebnisse:

## **Seit Einführung der Carvingski ist die Zahl der abtransportierten Verletzten um mehr als 20% zurückgegangen.**

Dr. Gerhard Ruedl, der Studienleiter vom Inst. f. Sportwissenschaften: „Der Carvingski mit seiner reduzierten Länge und besseren Drehfreudigkeit hatte eine ähnlich positive Auswirkung auf die Skiunfälle wie seinerzeit die Einführung der Sicherheitsbindung.“

Die Studie zeigt im Bereich der Verletzungslokalisation, dass bei Männern Verletzungen im Schulter/Kopf – Bereich häufiger auftreten, während bei Frauen nach wie vor Knieverletzungen doppelt so häufig sind wie bei Männern.

„Deshalb ist es besonders wichtig, die vom ÖSV empfohlenen Tipps zum sicheren Skitag zu beachten“, erklärt Franz Patscheider, Vizepräsident des ÖSV. „Dazu gehört neben dem notwendigen skispezifischen Fitnesstraining als Vorbereitung vor allem auch das konsequente Aufwärmen vor der ersten Abfahrt und nach längeren Pausen.“

Eine entsprechende ÖSV-Erhebung hat nachgewiesen, dass durch konsequentes Aufwärmen das Verletzungsrisiko um die Hälfte reduziert werden kann.

## **Regelmäßiges Aufwärmen reduziert das Verletzungsrisiko beim Skifahren um die Hälfte**

Die nachfolgenden Ergebnisse sind eine Zusammenfassung von 3 Studien, die vom Institut für Sportwissenschaften im Auftrag des ÖSV durchgeführt wurden.

### **ÖSV-Studien 2007/08:**

- **Unfallstatistik – ein Vergleich der Jahre 1997/98, 2002/03 und 2007/08**
- **Risikofaktoren für Knieverletzungen**
- **Aufwärmen – das bringt´s**



## Ergebnisse der Unfallerbhebung

In der Wintersaison 2007/08 fuhren 75% der Wintersportler mit Carvingski, rund 17% sind Snowboarder, die übrigen sind mit anderen Geräten wie Big Foot o.ä. unterwegs. 1997/98 fuhren 80% der Skifahrer noch mit normalen Ski, 3% mit Carvern und 15% waren Snowboarder.

### Verletzungsrisiko

Rein statistisch verletzten sich in der WS 1997/98 pro 1000 Skitage 1,43 Skifahrer, 2002/03 waren es nur mehr 1,3 verletzte Skifahrer pro 1000 Skitage. Das entspricht einem Rückgang von 9%.

Anhand der Zahl der abtransportierten Verletzten zeigt sich noch deutlicher, dass mit der zunehmenden Zahl von Carverskifahrern auch das Verletzungsrisiko weiter gesunken ist. Waren es 1997/98 4,5 abtransportierte Verletzte pro 100.000 Personenbeförderungen, 2002/03 noch 4,1, so sind es in der vergangenen Saison nur mehr 3,4 abtransportierte Verletzte pro 100.000 Personenbeförderungen.

### Kollision

Der Einzelsturz ist nach wie vor die am häufigsten vorkommende Unfallursache. Die Personenkollision ist mit ca. 10% weiterhin konstant.

### Verletzungslokalisation

#### *Knieverletzungen*

Das Kniegelenk ist mit rund 35% die am häufigsten betroffene Körperregion bei Skiunfällen. Dabei sind deutliche Geschlechtsunterschiede erkennbar. Die Einführung der Carvingski bewirkte keine Erhöhung der Knieverletzungen. In der letztjährigen Studie war die Zahl der Knieverletzungen bei Frauen mit rund 40% allerdings etwas höher.

**Während sich 2007/08 nur 24% der verunfallten Männer am Knie verletzten, waren es bei den Frauen in 57% der Unfälle Knieverletzungen.**

#### *Schulter-Rücken-, und Kopfverletzungen*

Mit Einführung der Carvingski stieg die Zahl der Verletzungen im Schulter-Rücken-, und Kopfbereich. Seit unserer letzten Studie 2002/03 ist die Zahl der Unfälle im oberen Körperbereich besonders bei Frauen rückläufig, obwohl Männer häufiger als Frauen einen Helm tragen. Männer sind öfter im Bereich Schulter/Rücken/Nacken von Verletzungen betroffen. Snowboarder verletzen sich am häufigsten an den Armen.

### Helm

Mehr Snowboarder (61%) als Skifahrer (43%), mehr Männer als Frauen und mehr Einheimische als Touristen tragen einen Helm.

### Äußere Bedingungen

Die weitaus häufigsten Skiunfälle (70%) ereignen sich unter guten Bedingungen, auf breiten, mittelsteilen Pisten, an sonnigen Tagen, bei griffigem Schnee in 1000 – 2000m Höhe.



## Ursachen für Knieverletzungen

Seit der Saison 2006/07 untersucht das Institut für Sportwissenschaften der Universität Innsbruck im Auftrag des ÖSV mögliche Unfallursachen für die Knieverletzungen, die zum größten Verletzungsrisiko bei Skifahrern zählen. Frauen verletzen sich fast doppelt so oft am Knie als Männer, wobei im Gegensatz zu den Männern die Verletzungshäufigkeit eher leicht ansteigt.

### Risikofaktoren

Zu den Risikofaktoren zählen vor allem Fitness, Geschlecht, Alter, Außentemperatur sowie Ausrüstung und Bindungseinstellung.

### Skibindung

Das Verletzungsrisiko für Knieverletzungen bei Frauen ist doppelt so hoch bei Skiern mit Bindungen, die nicht aktuell (länger als ein Jahr) eingestellt wurden.

## Aufwärmen reduziert das Verletzungsrisiko um die Hälfte

Wintersportler, die sich in einem Skikurs regelmäßig vor dem Skifahren und nach längeren Pausen aufwärmen, sind weniger als **halb so oft** von Verletzungen betroffen wie Wintersportler, die sich gar nicht oder nur unregelmäßig aufwärmen.

Das ist das Ergebnis einer Studie, die in der vergangenen Wintersaison mehr als 36.000 Skischüler in Skischulen in ganz Österreich erfasst hat. Dabei wurden Skiunfälle in Skikursen verglichen, die ein vorgegebenes Aufwärmprogramm durchführten, und Skikursen, die gar nicht oder nur unregelmäßig aufwärmten.

Während es bei Skirennläufern und in vielen anderen Sportarten eine Selbstverständlichkeit ist, sich vor dem Rennen bzw. vor der Sportausübung aufzuwärmen, scheuen sich Freizeitskifahrer oft trotz Kälte vor Übungen im Freien.

Eine Befragung der deutschen Stiftung „Sicherheit im Skisport“ ergab, dass sich knapp 17% aller Kinder und nur 12% aller weiblichen und 13% aller männlichen Skifahrer über 15 Jahren vor dem Skifahren aufwärmen.

**Das Ergebnis unserer Studie bildet die Basis für eine neue Initiative um Aufwärmen für Skifahrer als Unfallprävention wieder populär zu machen.**



# Verletzungsprävention

Aus den Ergebnissen unserer Untersuchungen können folgende Empfehlungen zur Verletzungsprävention generell und für weibliche Skifahrer im Speziellen gegeben werden:

- Vorbereitendes Fitnesstraining
- Ausreichendes Aufwärmen
- Genügend Pausen während der Abfahrten
- Dem Skikönnen angepasste Geschwindigkeit und Fahrweise
- regelmäßig vor Saisonbeginn Einstellen der Bindung
- gute Skikanten und Skibelag ermöglichen festeren Grip und leichteres Gleiten
- beim Kauf der Ausrüstung auch auf das Gewicht achten – schwere Ski, enger Radius – erfordern mehr Kondition und führen zu schnellerer Ermüdung

Kontakt: Dr. Renate Sommersacher, ÖSV, [sommersacher@oesv.at](mailto:sommersacher@oesv.at)  
Mag. Tomas Woldrich, ÖSV, [woldrich@oesv.at](mailto:woldrich@oesv.at)  
Tel.: 0512- 33 501- 28 bzw. -21

