

„Oben ohne“ auf der Piste war gestern!

Was ist wirklich dran am Schneesporthelm – eine gemeinsame Stellungnahme

Arbeitsgemeinschaft Sicherheit im Sport (ASiS), Deutschland (www.sicherheitimsport.de)
bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung, Schweiz (www.bfu.ch)
Kuratorium für Verkehrssicherheit (KfV), Österreich (www.kfv.at)
EuroSafe Taskforce Sports Safety (www.eurosafe.eu.com)

Gerade der Schneesport verbindet körperliche Aktivität und Naturerlebnisse auf einzigartige Weise und kann auch deshalb einen positiven Beitrag zur Gesundheit und zum Wohlbefinden leisten.

Wie in jeder anderen Sportart kommt es auch beim Skifahren und Snowboarden zu Verletzungen. Dabei kann man ursächlich zwischen Verletzungen ohne Fremdeinwirkungen (z.B. Stürze durch Fahrfehler), Verletzungen durch Fremdeinwirkungen (Kollisionsunfälle), Verletzungen durch technische Mängel (Fehlauslösung der Bindung) und Sturzverletzungen durch widrige äußere Umstände (Hindernis unter der Schneeoberfläche) unterscheiden.

Insgesamt ist das Risiko, sich beim Skifahren oder Snowboarden zu verletzen, vergleichbar mit dem in vielen anderen Sportarten. In den vier großen Ballsportarten Fußball, Handball, Basketball und Volleyball liegt das Verletzungsrisiko sogar vier- bis sechsmal höher als im alpinen Skisport. Allerdings ist der Schweregrad einer Verletzung im Schneesport oft höher. Gründe hierfür sind u.a. die Fahrgeschwindigkeit und die daraus resultierenden Kräfte, die z.B. im Falle eines Sturzes oder einer Kollision auf den Körper einwirken.

Etwa 10-15% der Verletzungen von Schneesportlern betreffen den Kopfbereich. Dieser Anteil blieb in den letzten Jahren annähernd konstant. Allerdings kann zum jetzigen Zeitpunkt nicht ausgeschlossen werden, dass auch technische Entwicklungen wie die verbesserte Pistenpräparation mit daraus resultierenden härteren und schnelleren Pisten oder neue Materialien Einfluss auf Häufigkeit und Schwere der Kopfverletzungen haben. In diesem Zusammenhang sollte nicht vergessen werden, dass eine Vielzahl der Kopfverletzungen nicht auf Kollisionen, sondern auf Stürze mit dem Kopf auf die harte Piste zurückzuführen ist.

Gerade vor dem Hintergrund des tragischen Unfalls (eines in der Öffentlichkeit stehenden Politikers) zur Jahreswende 2008/09 wird aktuell diskutiert, inwieweit das Tragen von Schneesporthelmen und eine gesetzliche Helmpflicht das Risiko für Kopfverletzungen ggf. senken können.

ASiS, bfu, KfV und EuroSafe empfehlen einhellig allen Schneesportlern bei der Ausübung ihres Sports einen Helm zu tragen, der die Norm EN 1077 erfüllt.

Bei aller Fokussierung auf das Helmtragen und somit auf die passive Sicherheit sollte aber nicht vergessen werden, dass v.a. im Bereich der aktiven Sicherheit noch großes Potential für die Reduktion von Verletzungen im Schneesport liegen. Neben den FIS-Verhaltensregeln existiert eine Vielzahl von Hinweisen und Information, die in elektronischer oder gedruckter Form z.B. über die unten angegebenen Websites zu beziehen sind. Aktive Sicherheit fängt schon bei der Vorbereitung auf die Wintersaison an: Viele Skifahrer und Snowboarder glauben immer noch, ohne jede Vorbereitung sozusagen „vom Schreibtisch zur Abfahrt“ antreten zu können. Selbst gut trainierte Schneesportler sollten Ermüdungssignale des Körpers ernst nehmen und Ruhepausen einlegen statt sich zu überanstrengen. Auch die Überprüfung, Pflege und Wartung des Materials (speziell Kantenschliff und Einstellung der Sicherheitsbindung) werden vielfach vernachlässigt. Experten sind sich außerdem einig, dass gut vorbereitete Schneesportler, die eine fundierte skifahrerische Ausbildung erhalten haben und mit hoher Aufmerksamkeit und Wachheit auf die Piste gehen, ein deutlich geringeres Verletzungsrisiko aufweisen. Deshalb wird gezieltes Aufwärmen vor der Abfahrt sowie dosiertes

Einfahren empfohlen. Bemerkenswert ist außerdem die Tatsache, dass ca. 30% der fehlsichtigen (im Alltag mit Brille oder Kontaktlinsen korrigierten) Schneesportler ohne Sehhilfe auf die Piste geht. Dies ist vor dem Hintergrund, dass ca. 80% aller Skiunfälle durch Wahrnehmungsfehler (mit)verursacht werden, fahrlässig. Es sind also nach wie vor vermehrte Anstrengungen aller Beteiligten zur Erhöhung sowohl der passiven als auch der aktiven Sicherheit im Schneesport nötig.

Die deutsche Arbeitsgemeinschaft Sicherheit im Sport (ASiS), die schweizerische bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung und das österreichische Kuratorium für Verkehrssicherheit (KfV) befassen sich seit vielen Jahren mit dem Thema Sicherheit im Schneesport. Gemeinsam mit namhaften Partnern wie der Internationalen Gesellschaft für Sicherheit beim Skifahren (ISSS), der Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS), Sportverbänden (z.B. Deutscher Skiverband (DSV)) und Versicherungen (z.B. Schweizerische Unfallversicherungsanstalt (Suva) und ARAG Sportversicherung) sowie weiteren Unterstützern aus Politik und Wirtschaft führen KfV, bfu und ASiS seit Jahren Studien und Präventionskampagnen für mehr Sicherheit auf den Pisten durch. Auch auf europäischer Ebene sind sie für mehr Sicherheit im Schneesport aktiv und engagieren sich in der EuroSafe Taskforce Sports Safety, die u.a. zum Ziel hat, Forschung und Präventionskampagnen im Bereich Schneesport in Europa zu bündeln und zu intensivieren. Ferner wird in der im Jahre 2006 verabschiedeten Turin-Charta über Sicherheit beim Skifahren gefordert, dass – neben der Eigenverantwortung des Schneesportlers – auch alle anderen am Schneesport Beteiligten (Verbände, Industrie, Institutionen und Dienstleister) ihrer Verantwortung bezüglich der Sicherheit im Schneesport gerecht werden und diese aktiv fördern.

Häufig gestellte Fragen zum Thema Schneesporthelm und Helmpflicht (FAQ)

Sinkt die Zahl der Verletzungen durch das Tragen von Schneesporthelmen?

Antwort: Ja, Schneesporthelme können helfen, sowohl die Zahl als auch die Schwere von Kopfverletzungen zu reduzieren. Wissenschaftliche Studien ergaben, dass (abhängig vom Studiendesign und der Struktur der untersuchten Schneesportler) zwischen 22% und 60% der Kopfverletzungen durch das Tragen eines Schneesporthelms vermieden werden können. Aktuelle Erhebungen aus Österreich zeigen, dass die Zahl der Gehirnerschütterungen bei Schneesportlern, die einen Helm trugen, mit 2,8% nur etwa halb so hoch war wie bei den Schneesportlern ohne Helm (5,5%). Die häufig genannte Zahl von 85% Reduktion der schweren und tödlichen Kopfverletzungen stammt hingegen aus einer Studie zu Radhelmen aus dem Jahre 1989 und kann deshalb nicht vollständig auf den Skisport übertragen werden.

Sinkt die Zahl der tödlichen Kopfverletzungen durch das Tragen von Schneesporthelmen nachweisbar?

Antwort: Auch aufgrund der glücklicherweise verhältnismäßig sehr geringen Fallzahlen liegen hierzu noch keine wissenschaftlichen Untersuchungsergebnisse vor. Allerdings lässt der Rückgang der schwerwiegenden Kopfverletzungen insgesamt den Schluss zu, dass der Schneesporthelm auch das Risiko für tödliche Kopfverletzungen reduziert.

Gab es in den letzten Jahren mehr Kollisionsunfälle?

Antwort: Nein, Untersuchungen aus Deutschland zeigen, dass die Zahl der Kollisionsunfälle seit Anfang der 1990er Jahre bei etwa 1-1,3 je 1000 Skifahrer liegt. Auch in der Schweiz ist der Anteil der bei Kollisionen verletzten Schneesportler in den letzten zehn Jahren mit 5-7 pro 100 Verletzte konstant.

Sind Kollisionen die Hauptursache von Kopfverletzungen?

Antwort: Nein, durch Kollisionen kommt es zwar relativ häufig zu Kopfverletzungen, absolut gesehen ist die Zahl der Kopfverletzungen durch Stürze, z.B. auf harten und vereisten Pisten, höher

Erhöht das Tragen eines Helms das Risiko für andere Verletzungen z.B. im Bereich der Halswirbelsäule?

Antwort: Nein, Studien zu diesem Thema kommen zu dem Schluss, dass Schneesporthelme kein zusätzliches Risiko für Verletzungen im Bereich der Halswirbelsäule darstellen.

Skifahrer beklagen sich häufig über mangelnden Tragekomfort der Helme, über Sicht Einschränkungen und darüber, dass Außengeräusche schlechter wahrgenommen werden. Was sagt die Forschung dazu?

Antwort: Häufig angeführte Nachteile von Helmen (Sicht einschränkung, Komfort etc.) sind nach neuen Erkenntnissen objektiv nicht belegbar. Gerade moderne Helme bieten hohen Tragekomfort und schränken weder die visuelle noch die auditive Wahrnehmung ein.

Fahren Schneesportler mit Helm schneller oder riskanter?

Antwort: Nein, aktuelle Studien zeigen, dass Schneesportler mit Helm nicht risikoreicher oder schneller fahren als solche ohne Helm. Es kommt durch das Tragen eines Schneesporthelms also nicht zur sog. Risikokompensation.

Ist die Helmtragequote in Italien seit Einführung der Helmpflicht gestiegen und die Zahl der Kopfverletzungen zurückgegangen?

Antwort: Bisher gibt es bezüglich dieser Fragestellungen noch keine wissenschaftlich fundierten Untersuchungen.

Wie stehen Experten zum Thema Helm?

Antwort: Internationale Skisicherheits-Experten empfehlen einmütig das Tragen eines Schneesporthelms.

Was sagen Experten zur Helmpflicht?

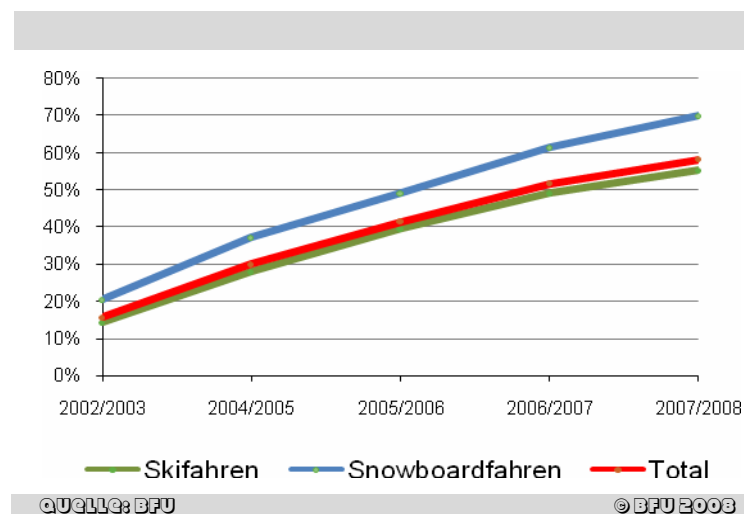
Antwort: Die Frage nach einer gesetzlichen Regelung ist primär eine Angelegenheit der Politik, bei der auch die Frage eine Rolle spielt, inwieweit die Gesellschaft dem mündigen Bürger Verhalten zum eigenen Schutz vorschreiben darf. Unter Sicherheitsexperten gibt es Konsens, dass durch eine gesetzliche Regelung die Helmtragequote steigen würde. Umstritten ist hingegen, ob in diesem Fall das Mehr an Sicherheit die Einschränkung der persönlichen Freiheit Erwachsener rechtfertigt.

Schneesporthelm – Tragequoten und gesetzliche Regelungen im Vergleich

Land	Erwachsene (ab 15 Jahre)	Kinder (bis 14 Jahre)
Deutschland	40%*	80-90%*
Österreich	60%**	80%**
Schweiz	60%	90%
Italien	k.A.	k.A.
Frankreich	37%	70-85%

Helmtragequote von Schneesportlern in den Alpenländern 2007/08
*nur Skifahrer **Schätzung KfV für 2008/09

- Für die aktuelle Saison 2008/09 gibt es noch keine wissenschaftlich fundierten Aussagen zur Helmtragequote. Die Absatzzahlen für Schneesporthelme sind allerdings nach den tragischen Unfällen zur Jahreswende 2008/09 und der anschließenden öffentlichen Diskussion in die Höhe geschneilt. Dies lässt den Schluss zu, dass der Anteil der Helmträger 2008/09 noch einmal deutlich höher liegt als 2007/08. Somit wurde der in den letzten Jahren kontinuierliche Anstieg der Helmtragequote in den Alpenländern Deutschland, Österreich, Schweiz und Frankreich noch einmal beschleunigt. In der Schweiz führen beispielsweise 2002/03 nur ca. 16% der Ski- und Snowboardfahrer mit Helm und 2007/08 waren es bereits etwa 60%. Die folgende Abbildung zeigt die Entwicklung der Tragequoten exemplarisch am Beispiel der Schweiz.



Helmtragequoten der Ski- und Snowboard-fahrenden nach Saison in der Schweiz

-
- Schweiz: Obwohl keine Helmpflicht besteht oder geplant ist verzeichnet die Schweiz dank erfolgreicher Aufklärungskampagnen europaweit die höchste Tragequote von Schneesporthelmen. Es gibt Bestrebungen, im organisierten Schneesport das Tragen von Helmen vorzuschreiben.
 - Österreich: Experten des KfV gehen davon aus, dass die langjährige Aufklärungsarbeit auch in Österreich zu einer Entwicklung geführt hat, die vergleichbar zu Deutschland und der Schweiz ist. Aufgrund der aktuellen Unglücksfälle hat die Landeshauptleute-Konferenz am 22. Januar 2009 beschlossen, in Österreich eine Helmpflicht auf Skipisten für Kinder bis 14 Jahre einzuführen.
 - Deutschland: Deutsche Ski- und Snowboardfahrer tragen zwar immer noch seltener einen Helm als schweizerische, aber die Tragequote stieg nach Berechnungen der Auswertungsstelle für Skiunfälle (ASU Ski) der ARAG Sportversicherung dafür in den letzten beiden Saisons umso steiler an. Zurzeit gibt es keine Pläne für eine gesetzliche Helmpflicht aber v.a. nach den aktuellen Unglücksfällen intensive Diskussionen, ob eine gesetzliche Regelung sinnvoll und wünschenswert ist.
 - Italien: Hier liegen zurzeit keine aktuellen Zahlen zum Helmtrageverhalten vor. Seit 2005 gibt es dort eine gesetzliche Helmpflicht für Kinder unter 15 Jahre. Bei Verstoß werden bis zu 150 € fällig. Da die Pistenrettung in Italien durch die Polizei durchgeführt wird, übernimmt diese auch die Kontrolle der Helmpflicht.
 - Frankreich: Auch aufgrund von Kampagnen pro Helmtragen stieg der Anteil der Kinder, die beim Schneesport einen Helm trugen, von 15% (1995) auf aktuell ca. 90%. Im selben Zeitraum konnte eine deutliche Reduktion der schweren Kopfverletzungen bei Kindern unter 14 Jahren beobachtet werden. So sank z.B. der Anteil der Kopfverletzungen bei Kindern bis 10 Jahre innerhalb eines Jahrzehnts von 15% auf 2,6%.

Weitere Informationen:

www.sicherheitimспорт.de, www.ski-online.de/sis
www.bfu.ch, www.schuetzdich.ch
www.kfv.at, www.helmi.at
www.eurosafe.eu.com

Rückfragen an:

schulz@sicherheitimспорт.de