

Projektwoche „Schnee“

Arbeitsunterlagen



Sicher unterwegs im Schnee!

Arbeitsauftrag	SuS informieren sich im Internet über das korrekte Verhalten beim Schneesport und stellen eine Infobroschüre zusammen. (Optional: SuS stellen die Infobroschüre ihren MitschülerInnen vor.)
Ziel	<ul style="list-style-type: none">• SuS kennen Verhaltensweisen im Schneesport, welche die Sicherheit fördern und Risiken minimieren.• SuS können die Regeln und Tipps in eigenen Worten formulieren.
Lehrplanbezug	<ul style="list-style-type: none">• SuS können in Wagnissituationen verantwortungsbewusst handeln. (BS.2.A.1.5.c)• SuS können den anderen und sich selbst gegenüber verantwortungsbewusst handeln. (BS.2.A.1.5.e)
Material	<ul style="list-style-type: none">• Arbeitsblatt „Sicher unterwegs im Schnee!“• PC, Tablet mit Internetzugang für Recherche
Sozialform	EA / GA
Zeit	15`

Zusätzliche Informationen:

- Schneesportinitiative Schweiz, Informationen und Unterrichtsmaterial „Sicherheit“
<https://gosnow.ch/informationen/#sicherheit-information-und-unterrichtsmaterial>
- Suva Schneesport-Check
<https://www.youtube.com/playlist?list=PL13FA1FE522A378D7>
- bfu, Sicher Skifahren und Snowboarden – Tipps der bfu
<https://www.youtube.com/watch?v=LqezP21UAMM>
- bfu, Unterrichtsblätter zur Sicherheitsförderung „Ski und Snowboard“
https://www.bfu.ch/media/dyxml1c1/bfu_4-035-01_unterrichtsblaetter-zur-sicherheitsfoerderung-ski-und-snowboard.pdf
- bfu, Unterrichtsblätter zur Sicherheitsförderung „Schlitteln“
<https://www.bfu.ch/de/ratgeber/safety-tools>

Projektwoche „Schnee“

Arbeitsunterlagen



Sicher unterwegs im Schnee!

Recherche



Informiere dich auf

[https://gosnow.ch/informationen/#sicherheit-information-und-
unterrichtsmaterial](https://gosnow.ch/informationen/#sicherheit-information-und-unterrichtsmaterial)

über die Sicherheit auf und abseits der Skipisten und stelle eine kurze **Infobroschüre** gemäss der Vorlage auf der zusammen.

Achte bei der Erstellung der Broschüre darauf, dich kurz zu halten.
Benutze Stichworte oder kleine Zeichnungen und Skizzen.

Natürlich darfst du auch weitere Quellen in deine Recherche einbeziehen.



Link / Video



Aufwärmübungen für den Winter

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL13FA1FE522A378D7>

(Suva Schneesport-Check)

Projektwoche „Schnee“

Arbeitsunterlagen



So bist du sicher unterwegs im Schnee!

Vorbereitung auf den Schneesport	
Warm-up	Auf dem Skilift / der Gondelbahn
Verhalten bei einem Unfall	Good to know In der Schweiz verletzen sich jährlich rund 76'000 Ski- und Snowboardfahrende. 93% sind leichte oder mittelschwere Verletzungen, 7% sind schwererer Natur und verursachen einen Arbeitsausfall von mindestens 90 Tagen oder gar eine Arbeitsunfähigkeit.



Projektwoche „Schnee“

Lösungen



Anregung, wie die Aufgabe gelöst werden könnte

Mögliche Inhalte für die Broschüre

So bist du sicher unterwegs im Schnee!

Vorbereitung auf den Schneesport

Kontrolle des Materials (Service, einstellen lassen), richtige Ausrüstung (Helm, Protektoren, Sonnenbrille), Sonnenschutz, zweckmässige Kleidung

Körperliche Vorbereitung (z. B. im Sportunterricht)

Erkundung des Skigebietes (vor Ort und / oder mit Kartenmaterial, App, etc.)

Warm-up

- Aufwärmen für die Konzentration und die Vorbereitung (physisch und psychisch)
- Kreislauf anregen
- Spass und Spiel einbauen
- Immer nach Pausen aufwärmen
- Bei tiefen Temperaturen mehr Aufwärmphasen
- Erste Abfahrten als Aufwärmphase nutzen und langsam fahren

Auf dem Skilift / der Gondelbahn

- Sicherheitsbügel / Türen schliessen
- ruhig sitzen
- kleine Kinder in Begleitung Erwachsener
- kein Schaukeln
- nie frühzeitig ab-, aussteigen
- Snowboarder: hinteres Bein aus der Bindung lösen
- Skifahrer: Stöcke in der Aussenhand
- Bei einem Sturz: Fahrspur verlassen
- Kein Slalom auf dem Bügellift
- Nicht auf die Bügel sitzen

Verhalten bei einem Unfall

1. Sichern der Unfallstelle
Alle aus der Gefahrenzone bringen
Skier kreuzen als Signal über der Unfallstelle
2. Erste Hilfe leisten
Zustand erfassen, richtig lagern, lebensrettende Sofortmassnahmen (falls nötig), Versorgen der Wunden, Schutz gegen Kälte
3. Alarmieren
Melden über örtliche Notfallnummer oder Bergstation (Ort, Zeit, Verletzte, Verletzungen)
4. Feststellen des Tatbestandes
Personalien aufnehmen, Ort, Zeit und Hergang notieren