

# Sicherheit durch Achtsamkeit

Achte immer auf die Piste, die anderen und auf dich.



Hol dir die App  
«Slope Track»

**Suva**

Postfach, 6002 Luzern, Tel. 058 411 12 12

Bestellung: [www.suva.ch/55407.d](http://www.suva.ch/55407.d), Publikationsnummer 55407.d  
Erstellt mit Hilfe von künstlicher Intelligenz.

**suva**

# Mehr Sicherheit durch Achtsamkeit

Beim Schneesport verändert sich die aktuelle Situation sehr schnell. Deshalb musst du beim Ski- und Snowboardfahren immer auf die Piste, den Schnee, andere Personen und deine eigene Verfassung achten. Wenn du aufmerksam bleibst, erkennst du Gefahren sofort und reagierst rechtzeitig.

## Trainiere dein Sichtfeld

Auf der Piste musst du die anderen frühzeitig erkennen. Ein gutes Sichtfeld hilft dabei enorm. Mach diese Übung und schärfe deine Wahrnehmung:

- Strecke deine Arme aus und halte beide Daumen hoch.
- Bewege einen Daumen zur Seite und behalte trotzdem beide im Blick.
- Wiederhole das mit dem anderen Daumen.

## Bleib bei der Sache

Lass dich beim Fahren nicht ablenken und konzentriere dich voll auf den Schneesport. Diese Übung hilft dir dabei:

- Öffne den Reissverschluss deiner Jackentasche.
- Überlege, welche Gedanken dich gerade ablenken.
- Stell dir vor, wie du diese Gedanken in die Tasche steckst.
- Mach den Reissverschluss zu.
- Lenke deine Aufmerksamkeit zurück auf die Piste.

Mehr Infos zur Achtsamkeit auf der Piste findest du auf [suva.ch/slopetrack](https://suva.ch/slopetrack) und in der **App «Slope Track»**.