suva

Bist du sicher?

Sei achtsam. Schütze dich. Schütze andere.

Hier geht's zum Achtsamkeitstraining:

Suva
Postfach, 6002, Luzern, Tel. 058 411 12 12

Bestellung: www.suva.ch/55415.d
Publikationsnummer 55415.d

Sei achtsam – für mehr Sicherheit auf der Piste

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 achtsam bleibst, erkennst du Gefahren sofort und reagierst rechtzeitig.

Übung «Gedanken lenken»

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

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

Übung «Personen zählen»

Je früher du andere Personen auf der Piste wahrnimmst, umso sicherer bist du und sind alle anderen. Diese Übung hilft dir dabei:

Zähle während deiner Abfahrt, wie vielen Schneesportler/-innen du begegnest. Dadurch nimmst du sie besser wahr.

Mehr Infos zur Sicherheit auf der Piste wie auch weitere Achtsamkeitsübungen mit Wendy und Loïc findest du auf **suva.ch/schneesport** und in der App «Slope Track».