Schneesport

Fit für die Abfahrt

Beim Schneesporttag der Transitgas AG genossen die Mitarbeitenden nicht nur die Zeit auf der Piste – sie erfuhren auch, welche Kräfte während einer Abfahrt auf Knochen, Muskeln und Gelenke einwirken.

Text: **Daniel Schriber;** Fotos: **Gian Paul Lozza**

Die Szene hat etwas von einem Après-Ski-Moment, aber eigentlich ist sie das Gegenteil davon. Statt nachmittags um vier ist es gerade mal neun Uhr morgens. Und statt den Abschluss eines langen Skitags zu feiern, sind die Mitarbeitenden der Transitgas AG gerade erst auf der Mägisalp angekommen. Was jedoch an Après-Ski erinnert, ist die laute Musik sowie die Bewegungsfreude der Anwesenden. Beim genaueren Hinschauen wird jedoch klar: Die rund 35 Männer, Frauen und Kinder tanzen nicht zur Popmusik, sie absolvieren ein Aufwärmprogramm. Angeleitet wird dieses von der Suva. ›

An ihrem Schneesporttag nahm die Transitgas AG an verschiedenen Übungen und Tests der Suva teil.

3 Tipps für einen unfallfreien Skitag

Auf der Piste

Passen Sie Ihren Fahrstil an die Bedingungen, Ihr Können sowie an Ihre Fitness an. Mit der App «Slope Track» messen Sie, wie schnell Sie unterwegs sind und wie stark Ihr Körper belastet wird.

Tempo ermüdet

Je schneller Sie fahren und je enger Sie carven, desto grösser ist die körperliche Belastung. Dadurch schwindet die Kraft – und die Unfallgefahr steigt.

Pausen und Essen

Gönnen Sie sich ab und zu eine Pause und tanken Sie bei einem warmen Mittagessen neue Kraft. So vermeiden Sie leere Energiespeicher. Nicht umsonst passieren die meisten Unfälle vor der Mittagspause oder auf der letzten Abfahrt.

Der «Abfahrtshocke»-Test zauberte den Transitgas-Mitarbeitenden trotz Anstrengung ein Lachen ins Gesicht.

«Wenn man warm ist, läuft es auch auf der Piste geschmeidiger. Und vor allem fühlt man sich sicherer.»

Florian Linder, Technischer Leiter Transitgas AG

Aufgewärmt fährt es sich geschmeidiger

Nach dem rund zehnminütigen Warm-up ist die Stimmung sichtlich ausgelassen. Auch Florian Linder strahlt vergnügt. Der 44-Jährige ist als Technischer Leiter bei der Transitgas AG tätig und freut sich auf einen erlebnisreichen Skitag auf dem Hasliberg mit seinen Kolleginnen und Kollegen. «Das hat Spass gemacht!» Linder weiss: «Wenn man warm ist, läuft es auch auf der Piste geschmeidiger. Und vor allem fühlt man sich sicherer.» Kein Wunder: Ein fünf- bis zehnminütiges Training aktiviert nicht nur die Muskeln, sondern auch den Geist – und damit die Konzentrationsfähigkeit. So klar die Erkenntnis, so menschlich Linders Beichte: «Wenn man alleine unterwegs ist, siegt die Faulheit manchmal trotzdem.» Immerhin: Nach der Warm-up-Session im Suva Village hat sich Linder fest vorgenommen, das Thema auch bei zukünftigen Wintersporttagen ernster zu nehmen.

«Genau das ist unser Ziel», betont Samuli Aegerter, Kampagnenleiter & Produktmanager Prävention der Suva. Über den Winter ist die Suva deshalb regelmässig an Skitagen mit Betrieben unterwegs, um die Wintersportler für das Thema Sicherheit zu sensibilisieren. «Mit unserem Suva Village wollen wir den Leuten

Daniel Neiger testete mit dem Gewichtsrucksack die Körperbelastung beim Schneesport.

Auch Paolo Beretta mass die Belastung beim Springen.

ein Erlebnis in Sachen Prävention bieten. Das ist wesentlich nachhaltiger, als wenn wir ihnen einfach einen Flyer in die Hand drücken.» Das Engagement der Suva kommt nicht von ungefähr: Jeden Winter verletzen sich über 33 000 Arbeitnehmende auf den Schweizer Pisten. «Rund 90 Prozent der Unfälle sind selbst verursacht und ziehen Kosten von über 300 Millionen Franken mit sich», betont Samuli Aegerter.

Fachwissen aus erster Hand

Rachel Ott, HR- und Kommunikationsleiterin der Transitgas AG, freut sich über den etwas anderen Schneesporttag. Sie betont: «Sicherheit steht in unserem Unternehmen an erster Stelle.» Nicht zuletzt dank dieser Überzeugung konnte das Unternehmen, das eine Erdgasleitung von der Nord- bis zur Südgrenze der Schweiz betreibt, in den vergangenen Jahren grössere Betriebsunfälle verhindern. Etwas anders sieht es hingegen im Freizeitbereich aus: «Die meisten Ausfälle, die wir in den vergangenen Jahren zu verzeichnen hatten, sind auf Unfälle beim Skifahren zurückzuführen», sagt Ott. «Umso spannender ist es, aus erster Hand zu erfahren, worauf man auf der Piste Wert legen muss, um sich nicht zu verletzen.» ›

«Slope Track»: Die App für die Piste

Die «Slope Track»-App ist ein wichtiger Ratgeber für alle, die Schneesport treiben. Die App zeigt auf anschauliche Weise, welche Kräfte beim Skifahren und Snowboarden auf den Körper einwirken. Zudem erfahren die User auf unterhaltsame und spielerische Art, wie die Kondition verbessert und die Belastungen auf der Piste verringert werden können – neu auch mit Übungen von Loïc Meillard.

suva.ch/slopetrack

suva.ch/schneesport

Wir klären über die Risiken beim Ski- und Snowboardfahren auf und zeigen, wie man sich auf die Wintersport-Saison vorbereitet.

Beim Skifahren erhöhen das Bremsen bei schnellem Tempo und das enge Carven die körperliche Belastung.

Je müder der Körper, desto grösser die Sturzgefahr

Nach dem gemeinsamen Aufwärmen war für die Mitarbeitenden und Familienmitglieder der Transitgas AG denn auch noch längst nicht Schluss mit Prävention. Bei einer Belastungsmessung wurden die Mitarbeitenden unter anderem auf die starke körperliche Belastung beim Schneesport aufmerksam gemacht. Aus gutem Grund: Beim Schneesport drückt manchmal mehr als das doppelte Körpergewicht auf die eigenen Glieder und Gelenke. Beim Tragen eines Gewichtsrucksacks erlebten die Mitarbeitenden etwa, wie eine durchschnittliche Belastung auf den Körper wirkt. Auch Mitarbeiter Daniel Neiger zeigte sich beeindruckt von dem Experiment. «Ich kenne meinen Körper relativ gut», so der Betriebselektriker, der in Meiringen aufgewachsen ist und sich im Gebiet fast blind bewegen könnte. «Trotzdem war es eindrücklich, zu erleben, wie gross die Belastung auf der Piste tatsächlich ist.»

«Die meisten Ausfälle der vergangenen Jahre sind auf Unfälle beim Skifahren zurückzuführen.»

Rachel Ott, HR- und Kommunikationsleiterin Transitgas AG

Freizeitprävention basiert häufig auf Freiwilligkeit

Auf reges Interesse stiess auch der «Abfahrtshocke»-Test. Dabei sollten die Teilnehmenden so lange in der Hocke bleiben, wie Wendy Holdener an den letzten olympischen Spielen. Nach etwas mehr als einer Minute ist bei Sicherheits- und Umweltmanager Paolo Beretta Schluss mit lustig. «Ich bin regelmässig auf der Loipe unterwegs, aber das hier war noch einmal ein ganz anderes Level.» Die Botschaft des Tests: Je grösser die Belastung beim Ski- und Snowboardfahren, desto besser sollte die eigene Fitness sein. «Mit einer guten körperlichen Verfassung lässt sich das Risiko von Stürzen und Verletzungen massiv verringern», betont Samuli Aegerter. Der Präventionsexperte freute sich über das engagierte Mittun des Transitgas-Teams. «Im Gegensatz zur Arbeitssicherheit basiert die Prävention im Freizeitbereich häufig auf Freiwilligkeit – umso wichtiger ist deshalb die Eigenmotivation der Leute.» Aegerter ist überzeugt, dass jeder Mensch seinen Körper und seine Fähigkeiten am besten selber einschätzen kann. «Unsere Aufgabe ist es, möglichst interessante Anreize zu schaffen, damit die Leute bereit sind, sich selber mit dem eigenen Risiko auseinanderzusetzen», so Aegerter. Beim Wintersporttag der Transitgas AG scheint dies funktioniert zu haben. «Die Stimmung war von A bis Z hervorragend», freut sich Rachel Ott. ●