

# FIS-REGELN

**Was für den Autofahrer die Straßenverkehrsordnung, das sind die FIS-Regeln für den Schneesportler.**

Du hast sie sicher schon an einer Liftkasse oder beim Anstehen an einer Liftstation gesehen. Sie sind mit einem Sibirischen Tiger illustriert. Die wenigsten werden sie aber bewusst durchgelesen haben. Doch erst dann verinnerlicht man, wie wertvoll es ist, sich mit ihnen näher zu beschäftigen. Sie vermitteln ein hohes Maß an Sicherheits- und Verhaltenskompetenz. Die Verhaltensgrundsätze der FIS-Regeln bewähren sich international bereits seit vier Jahrzehnten – unabhängig vom Fortschritt bei Material und Skitechnik. Mit ihrer Hilfe kannst du das Risiko, andere Schneesportler durch ihr Verhalten zu gefährden oder selbst Opfer der Fahrlässigkeit anderer zu werden, deutlich verringern. Zusätzlich haben wir sie mit persönlichen Kommentaren versehen, die dir ein besseres Verständnis ermöglichen. Außerdem bekommst du praxisnahe Tipps für die Umsetzung auf dem Skihang. Bitte wundern dich nicht wenn wir wiederholen, was besonders wichtig ist.

## FIS-Regel 1: Rücksicht auf die anderen Skifahrer und Snowboarder

**» Jeder Skifahrer und Snowboarder muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt oder ihn in der Ausübung seiner Tätigkeit einschränkt. «**



### Hintergrund

Die Einstellung, dass jedem, unabhängig von persönlichem Fahrkönnen, Material und Outfit, das gleiche Recht auf eine gefahrlose, genussvolle Abfahrt zusteht, ist – so banal das auf den ersten Blick erscheint – einer der wichtigsten, hilfreichsten und produktivsten Aspekte in puncto Sicherheit. Wie im Grundgesetz und wie auch im Straßenverkehr sind Toleranz und Respekt anderen Sporttreibenden gegenüber die Grundlage jeden Handelns. Nur auf dieser Basis wird ein Wintersporttag zu einem gelungenen und risikolosen Gemeinschaftserlebnis.

### **Tipp: Immer den gesamten Hang beobachten!**

- Versuche stets, die gesamte vor und neben dir liegende Piste im Auge zu behalten.
- Konzentriere dich dabei nicht nur auf deine Fahrspur, sondern versuchen, Schwünge und Richtungsänderungen der neben und unter dir fahrenden Schneesportler zu erkennen und auch zu deuten.
- Du solltest möglichst einen Bereich von mindestens 50 m nach vorne und zur Seite aufmerksam wahrnehmen. Besondere Aufmerksamkeit und besonderes Mitdenken sind gefragt, wenn du unsicheren und unkontrollierten Fahrern begegnest!

## FIS-Regel 2: Beherrschung der Geschwindigkeit und der Fahrweise

» Jeder Skifahrer und Snowboarder muss auf Sicht fahren. Er muss seine Geschwindigkeit und seine Fahrweise seinem Können und den Gelände-, Schnee- und Witterungsverhältnissen sowie der Verkehrsdichte anpassen. «



### Hintergrund

Wechselnde Sichtverhältnisse, Geländeformen und Schneebeschaffenheit können Ausweichmanöver sowie rechtzeitiges Anhalten und Bremsen erschweren. Rücksichtslose Raserei kann böse Folgen haben – nicht nur für die Opfer sogenannter Pistenrowdys. Bei einem Unfall drohen Rasern Schmerzensgeld und Schadenersatzforderungen, im schlimmsten Fall sogar eine Anklage wegen Körperverletzung oder fahrlässiger Tötung. Außerdem ist das Personal von Bergbahn- und Pistenbetreibern befugt, Schnellfahrer abzumahnen und ihren Skipass einzuziehen.

### Tipp: Tempo nur bei freier Sicht und Piste!

- Fahre vorausschauend. Behalte möglichst den gesamten Hang im Auge. Schwächere Fahrer sind zu stark mit sich selbst beschäftigt, um ihre Umgebung ausreichend im Blick zu haben. Sichere und gute Fahrer sind daher umso mehr gefordert, den Überblick nach allen Seiten zu behalten.
- Reduziere dein Tempo vor uneinsehbaren Geländeformen, Kuppen oder Engstellen. Immer reaktionsbereit sein und mit Unvorhersehbarem rechnen!
- Bei schlechter Sicht und diffusem Licht helle (orangene und gelbe) Brillengläser verwenden und die Geschwindigkeit reduzieren.
- Halte bei schlechter Sicht innerhalb der Baumgrenze auf, meide Gletschergebiete. Suchen dir bei Nebel Vorfahrer zur Orientierung.
- Beachte Licht-Schatten- bzw. Sonne-Schatten-Wechsel. Deine Augen gewöhnen sich nicht so schnell an die Veränderung, daher sind erhöhte Vorsicht und Reduzierung der Geschwindigkeit bei der Einfahrt in Schattenbereiche geboten.

- Fahre bei verstärktem Verkehrsaufkommen unbedingt langsam und beachte dabei dein Umfeld vorausschauend.
- Wähle möglichst kleine Radien und fahre nicht quer über den Hang. Halte beim Queren eines Hanges den Blick nach oben.
- Die Verkehrsdichte ist immer in der Pistenmitte am höchsten.
- Stelle dich auf die jeweiligen Witterungsverhältnisse ein.
- Bei eisigen Schneesverhältnissen: Lasse deine Ski präparieren. Ausweichen und Bremsen sind mit präparierten Skiern viel sicherer möglich.
- Wechsel an den Pistenrand, dort ist es meist griffiger. Führe den Schwung nicht auf der Eisplatte, sondern auf zusammengeschobenem Schnee aus.
- Bei Kindern auf der Piste gilt: Tempo runter und großen Abstand halten. Kinder oder auch Kinderskikurse queren gerne langsam den Hang, fahre daher vorsichtig heran und überhole mit Bedacht.

### FIS-Regel 3: Wahl der Fahrspur

» Der von hinten kommende Skifahrer oder Snowboarder muss seine Fahrspur so wählen, dass er vor ihm fahrende Skifahrer und Snowboarder nicht gefährdet.  
«



### Hintergrund

Du musst zu jeder Zeit damit rechnen, dass vor und neben dir Fahrende plötzlich ihre Fahrtrichtung ändern oder anhalten. Die Fahrspur hat sich durch die stark taillierten Snowboards und Carvingski im Vergleich zu früher extrem verändert. Früher fuhr man eher an der Falllinie. Heute ermöglicht das Material engste, schnelle Kurvenradien auf der Kante, quer und über den gesamten Hang. Die Skifahrer und Snowboarder bewegen sich daher nicht in einem relativ schmalen Korridor geradlinig nach unten, sondern befahren Pisten und Hänge im wahrsten Sinne des Wortes kreuz und quer.

### Tipp: Clever planen, Abstand halten, mit allem rechnen!

- Versuche, das Geschehen vor und neben dir gut im Blick zu haben.
- Denke daran, dass die vor dir Fahrenden dich nicht sehen können und du daher für deren Sicherheit verantwortlich sind.
- Gerade Snowboardern gelingen extrem schnelle und unvorhersehbare Kurven mit dem Nachteil, dass durch das Querstehen zur Fahrlinie eine Kurvenseite über den »Rücken gefahren« wird, weshalb das Sichtfeld des Boarders auf dieser Seite stark verringert ist. Da heißt es Abstand halten.
- Vermeide es, auf gleicher Höhe mit anderen Fahrern Ihre Kurven zu ziehen, die Gefahr eines Frontalzusammenstoßes in diesem Bereich ist am höchsten. Lieber zurückbleiben!
- Fühlst du dich zu stark eingeschränkt, dann halte gegebenenfalls an und warte ab, bis der Hang wieder frei befahrbar ist und du deine Fahrspur selbst wählen kannst.
- Beim touristischen Skilauf geht es nicht um Bestzeiten, sondern um uneingeschränktes Fahrerlebnis. Oft musst du nur wenige Sekunden warten,

bis du wieder »freie Fahrt« hast. Eine kleine Pause bringt zudem Erholung, erhöht die Konzentration und lässt Zeit für Pistenstrategien.

- Das Überfahren unübersichtlicher Geländekanten und -kuppen ist äußerst gefährlich, da sich dahinter liegende, sitzende, stehende oder fahrende Personen befinden können, ganz abgesehen von entgegenkommenden Fahrzeugen wie Pistenraupen oder Skidoos. Fahre deshalb möglichst schräg über solche Geländeformen und/oder reduziere dein Fahrtempo extrem! So siehst du den Hang genügend weit ein und kannst entsprechend reagieren.

## FIS-Regel 4: Überholen

» Überholt werden darf von oben oder unten, von rechts oder links, aber immer nur mit einem Abstand, der dem überholten Skifahrer oder Snowboarder für alle seine Bewegungen genügend Raum lässt. «



### Hintergrund

Aufbauend auf der vorherigen Regel bezüglich der Wahl deiner Fahrspur, geht es hier speziell darum, langsamere Verkehrsteilnehmer möglichst sicher zu überholen. Ob Einzelfahrer oder Kursgruppen, in manchen Situationen kann es sinnvoller sein, achtsam und zügig vorbeizufahren, anstatt sich dahinter einzureihen.

### Tipp: Mit weitem Abstand fährst du am besten

- Beobachte die Fahrer, die du überholen willst, genau, um ihr Fahrtempo und ihre Bewegungsrichtung korrekt einzuschätzen. Überhole dann, wenn der Fahrer vor dir in die entgegengesetzte Richtung einbiegt.
- Überhole zügig und mit ausreichendem Abstand und parallel zum Schwung des Vordermanns.
- Vermeide es, in entgegengesetzter Richtung am Vordermann vorbeizufahren.
- Bei Kursgruppen können Fahrtempo und Bewegungsrichtungen der einzelnen Personen unterschiedlich sein. Beobachte besonders aufmerksam deren Bewegungsmuster, bevor du zu einem Überholmanöver ansetzt. Rechne stets damit, dass während eines Überholvorgangs der vor oder neben dir Fahrende stürzen könnte.
- Denke immer daran, dass auch noch Schnellere hinter dir sein können, also immer auch ein Auge nach oben werfen.

## FIS-Regel 5: Einfahren und Anfahren

» Jeder Skifahrer und Snowboarder, der in eine Skiabfahrt einfahren, nach einem Halt wieder anfahren oder hangaufwärts schwingen oder fahren will, muss sich nach oben und unten vergewissern, dass er dies ohne Gefahr für sich und andere tun kann. «



### Hintergrund

Wer vom Lift, Pistenrand oder einem Haltepunkt in die Piste einfährt, darf andere nicht gefährden oder zu Ausweichmanövern nötigen. Verkehrsteilnehmer, die sich bereits auf der Piste befinden, haben Vorrang. Sie werden als Ein- oder Losfahrender zunächst als stehendes Objekt wahrgenommen und als solches in die Spuranlage eingeplant.

### Tipp: Schauen, warten und gegebenenfalls abbremsen!

- Beobachte alle Schneesportler in deinem Blickfeld, besonders oberhalb deines Anfahrtpunktes.
- Rechen stets mit plötzlichen groben Richtungsänderungen der Fahrenden und warte auf ein geeignetes Zeitfenster, um gefahrlos deine Fahrt fortzusetzen.
- Ziehe es vor, das Anfahren abubrechen und stehen zu bleiben, wenn sich ein anderer Fahrer unerwartet schnell nähert. Einem stehenden »Hindernis« kann man im Allgemeinen besser ausweichen als einem bewegten.
- An Pistenkreuzungen, Ein- oder Zufahrten empfiehlt es sich immer, äußerst langsam zu fahren und gegebenenfalls anzuhalten. Niemand hat Vorfahrt!



## FIS-Regel 6: Anhalten

» Jeder Skifahrer und Snowboarder muss es vermeiden, sich ohne Not an engen oder unübersichtlichen Stellen einer Abfahrt aufzuhalten. Ein gestürzter Skifahrer oder Snowboarder muss eine solche Stelle so schnell wie möglich frei machen. «



### Hintergrund

Die Piste ist zum Fahren und nicht zum Ausruhen oder Unterhalten da. Gebe den anderen Wintersportlern die Möglichkeit, dich gefahrlos wahrzunehmen, und zwingt niemanden zu riskanten Ausweichmanövern. Am Pistenrand ist man immer am sichersten aufgehoben.

### Tipp: Gemäßigt abbremsten, weit nach oben sichtbar stehen!

- Werfe vor dem Abbremsen bzw. Stehenbleiben immer auch einen Blick nach oben, ob jemand nachkommt, der dich gefährden könnte, du hast ja keine Bremslichter! Ein nachfolgender Skifahrer kann leicht dein Abbremsen übersehen oder falsch reagieren.
- Bremse immer zum Pistenrand hin ab und bleibe dort stehen. Leider wird diese so wirkungsvolle Sicherheitsmaßnahme oft sträflich missachtet.
- Vermeide plötzliches und abruptes Abbremsen, sonst wird es für Nachfolgende schwer zu reagieren.
- Nicht an Engstellen abbremsten oder stehen bleiben. Wähle deine Haltepunkte an breiteren Stellen.
- Wähle deine Haltepunkte nie hinter oder unter Geländekuppen und Kanten.
- Bleibe in Kurven am Rand der Kurveninnenseite stehen.
- Auch wenn du am Pistenrand stehst, behalte immer auch den Skibetrieb im Auge, um ausweichen zu können bzw. warnen zu können, wenn jemand dich gefährden sollte. Dieses Verhalten sollte zu deiner Routine werden.
- Wenn du mit Kindern oder einer Kindergruppe fährst, solltest du beim Stehenbleiben immer oberhalb der Kinder positionieren, damit du im Zweifelsfall eine Art Schutzschild bildest.

- Verlasse die Pistenmitte nach einem Sturz so schnell wie möglich. Sich säubern, abklopfen oder die Brille putzen kann man auch am Rand.
- Weise Schneesportler – besonders Kinder –, die in der Piste stehen, auf diese Gefahr hin.

## FIS-Regel 7: Aufstieg und Abstieg

» Ein Skifahrer oder Snowboarder, der aufsteigt oder zu Fuß absteigt, muss den Rand der Abfahrt benutzen. «



### Hintergrund

Beim Auf- oder Abstieg bewege dich im Vergleich zu fahrenden Schneesportlern äußerst langsam, im Falle eines Aufstiegs sogar gegen deren Fahrtrichtung. Beim derzeitigen Trend des Tourengehens auf den Skipisten eine neue, unbedingt zu beachtender Gefährdung. Gerade bei schlechten Lichtverhältnissen und Wechsel zwischen Licht und Schatten besteht erhöhte Kollisionsgefahr.

### Tipp: Auf- und Abstieg nur am äußersten Pistenrand!

- Halte dich unbedingt am äußersten Pistenrand auf.
- Geht nicht nebeneinander und überhole nicht.
- Überquert, falls nötig, einzeln und niemals hintereinander die Piste auf dem kürzesten Weg.
- Beobachte den Skiverkehr auf der Piste, um gegebenenfalls reagieren zu können.
- Wähle Ausweichwege oder gering befahrene Pisten zum Aufstieg.
- Steige nicht zur Hauptverkehrszeit auf oder ab.

## FIS-Regel 8: Beachten der Zeichen

» Jeder Skifahrer und Snowboarder muss die Markierungen und Signale beachten. «



### Hintergrund

Das Betriebspersonal kennzeichnet durch Schilder und Warntafeln den gesicherten Pistenraum und eventuelle Gefahrenpotenziale. Akute Lawinengefahr und absturzgefährdete Bereiche werden dabei ebenso ausgewiesen wie Bereiche mit hohem Unfallrisiko in »Langsam fahren«-Zonen und Pistenkreuzungen. Die verwendeten Symbole sind international weitgehend einheitlich und leicht verständlich.

### Tipp: Nachfragen kostet nichts!

- Nehme Markierungen und Hinweistafeln konzentriert wahr. Beim Fahren gelingt das schwer, beim Stehenbleiben und Warten kann man aber die Umgebung gut beobachten und sich Warnhinweise und Markierungen einprägen.
- Fahre bei Nebel langsam von Pistenmarkierung zu Pistenmarkierung. Verlasse die markierten Pisten auf keinen Fall.
- Beachte Absperrungen wegen Lawinen- oder anderen alpinen Gefahren unbedingt. Du gefährdest ansonsten nicht nur dich, sondern auch andere und erzeugst Nachahmer.
- Bei fehlenden Warnungen und Hinweistafeln teilst du dies dem Betreiberpersonal mit.

## FIS-Regel 9: Hilfeleistung

» Bei Unfällen ist jeder Skifahrer und Snowboarder zur Hilfeleistung verpflichtet.«



### Hintergrund

Erste Hilfe zu leisten, wenn man an einem Unfallort eintrifft, sollte selbstverständlich sein. Das Absichern der Unfallstelle, die Erstversorgung von Verletzten und das Absetzen eines Notrufs können Leben retten.

### Tipp: Erste-Hilfe-Set und Handy

- Empfehlenswert ist besonders auch für Eltern das Mitführen eines [Erste-Hilfe-Sets](#). Vor allem Verbandszeug für die Erstversorgung stark blutender Wunden sollte man immer dabei haben.
- Tempotaschentücher, Sonnencreme oder ein Fitnessriegel haben in jeder Anoraktasche Platz.
- Ein Mobiltelefon erleichtert das Absetzen eines Notrufs und ermöglicht damit eine schnelle Versorgung der Verletzten.

## FIS-Regel 10: Ausweispflicht

» Jeder Skifahrer und Snowboarder, ob Zeuge oder Beteiligter, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalles seine Personalien angeben. «



### Hintergrund

Oft ist es sehr schwierig, nach einem Unfall zu rekonstruieren, wodurch er verursacht wurde und wer sich möglicherweise schuldhaft verhalten hat. Die Aussagen der direkt Beteiligten können hier weit auseinandergehen. Ihre Angaben können für Rechtsprechung, Unfallopfer und andere Beteiligte überaus wichtig sein.

### Tipp: Informieren und notieren!

- Mache Zeugen und beteiligte Personen auf diese rechtsverbindliche Pflicht aufmerksam und notiere dir, falls möglich, wichtige Informationen zu Unfallhergang und Situation.
- Notiere dir bei Unfallflucht entscheidende Kriterien und melde diese umgehend.