

*Diese Ratschläge sind in der Sie-Form geschrieben. Ändere den Text in die Du-Form. Denk daran, dass Sie, Ihnen und Ihr(e) in der Höflichkeitsform großgeschrieben werden, die Duzformen hingegen werden stets kleingeschrieben (außer eventuell in Briefen oder E-Mails).*

*Wenn du gelegentlich Ski fährst,*

~~Wenn Sie gelegentlich Ski fahren,~~ auf die Berge steigen

oder mit dem Snowboard unterwegs sind, dürfte Sie das hier interessieren.



Sie können sich kaum vorstellen, welch gewaltige Menge Schnee mit einem Mal und mit 130 km/h einen Berg hinunterdonnert. Wenn es sich dabei um Pulverschnee handelt, dürfte die Sache für Sie meistens nicht allzu gefährlich sein. Doch bei den sogenannten Schneebrettlawinen sind große Mengen von dichtgepresstem schwerem Schnee unterwegs. Kommen Sie so einer Lawine in die Quere, dann haben Sie eher schlechte Karten. Beachten Sie, dass Hauptauslöser für solche Lawinen heftige Schneefälle oder plötzliche Temperaturschwankungen sind.

Hören Sie auf den Lawinenwarndienst und nehmen Sie sich vor Spalten im Schnee und allzu steilen Hängen in Acht. Für den Fall, dass Sie unglücklicherweise trotzdem einer Lawine begegnen, sollten Sie

- immer Ihr Handy, einen Lawinenpiepser oder Ähnliches dabei haben, damit die Retter Sie finden können.
- die Skis ablegen. Lassen Sie auch Ihre Stöcke los.
- Schwimmbewegungen machen. Versuchen Sie, möglichst weit oben im Schnee zu bleiben.
- einen schneefreien Raum vor dem Mund schaffen, damit Sie atmen können.
- versuchen, falls Sie nahe genug an der Oberfläche sind, einen Arm oder ein Bein aus dem Schnee zu strecken, damit man Sie sieht.
- nur um Hilfe rufen, wenn Sie das Gefühl haben, dass Retter in Hörweite sind. Sonst würden Sie nur kostbare Energie verschwenden.