

Prevention campaigns of the last years in Switzerland

PD Dr. med. Dominik Heim/ Suva Lucerne

wintersport loses its magic, if you risk too much

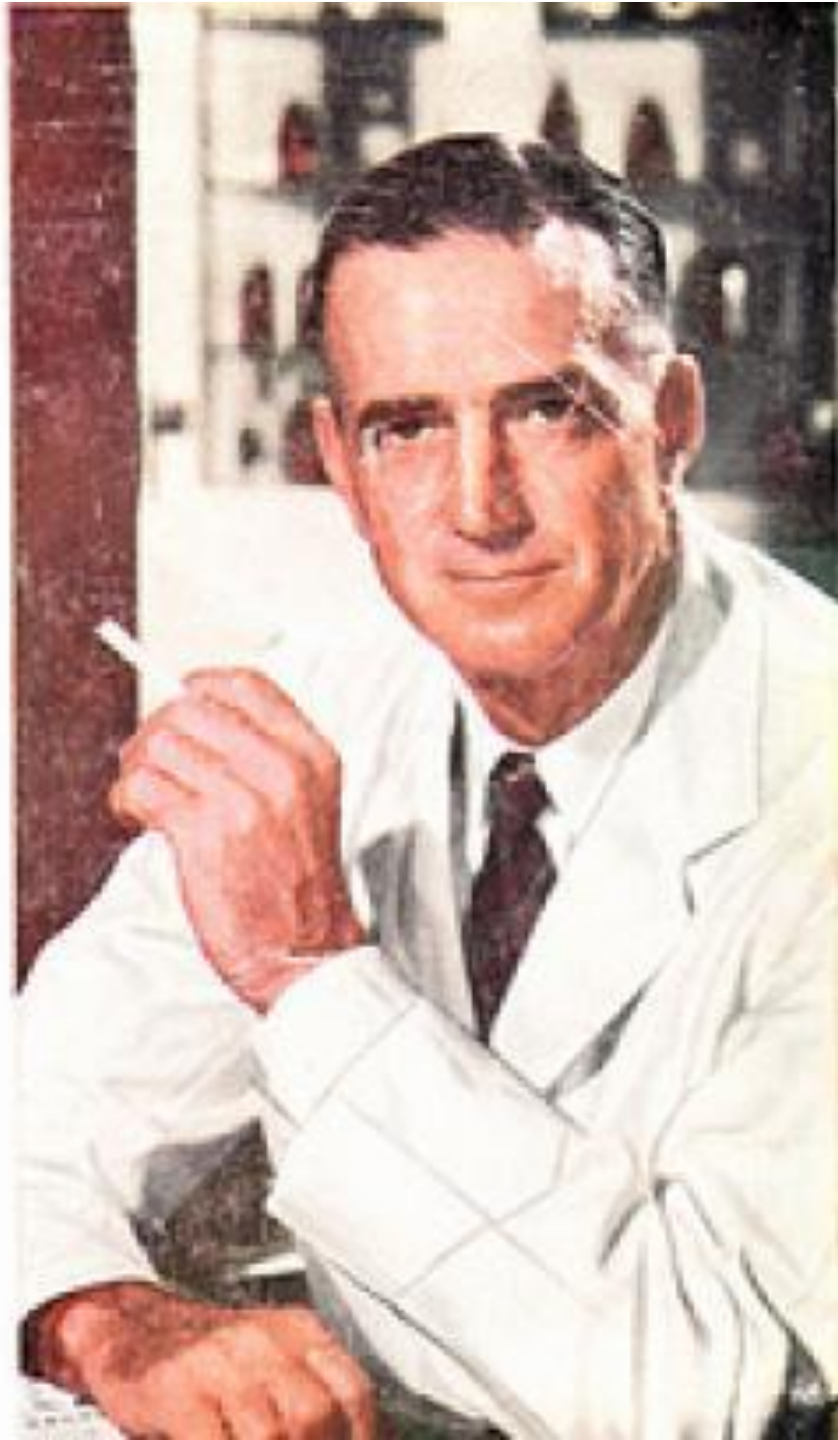


Wenn Sie aufmerksam fahren, erkennen Sie die Herausforderungen auf der Piste rechtzeitig. Passen Sie Ihre Fahrweise deshalb Ihrer Verfassung und dem Können an. Damit Unfälle schon bald Schnee von gestern sind. Für weitere Informationen: www.suva.ch

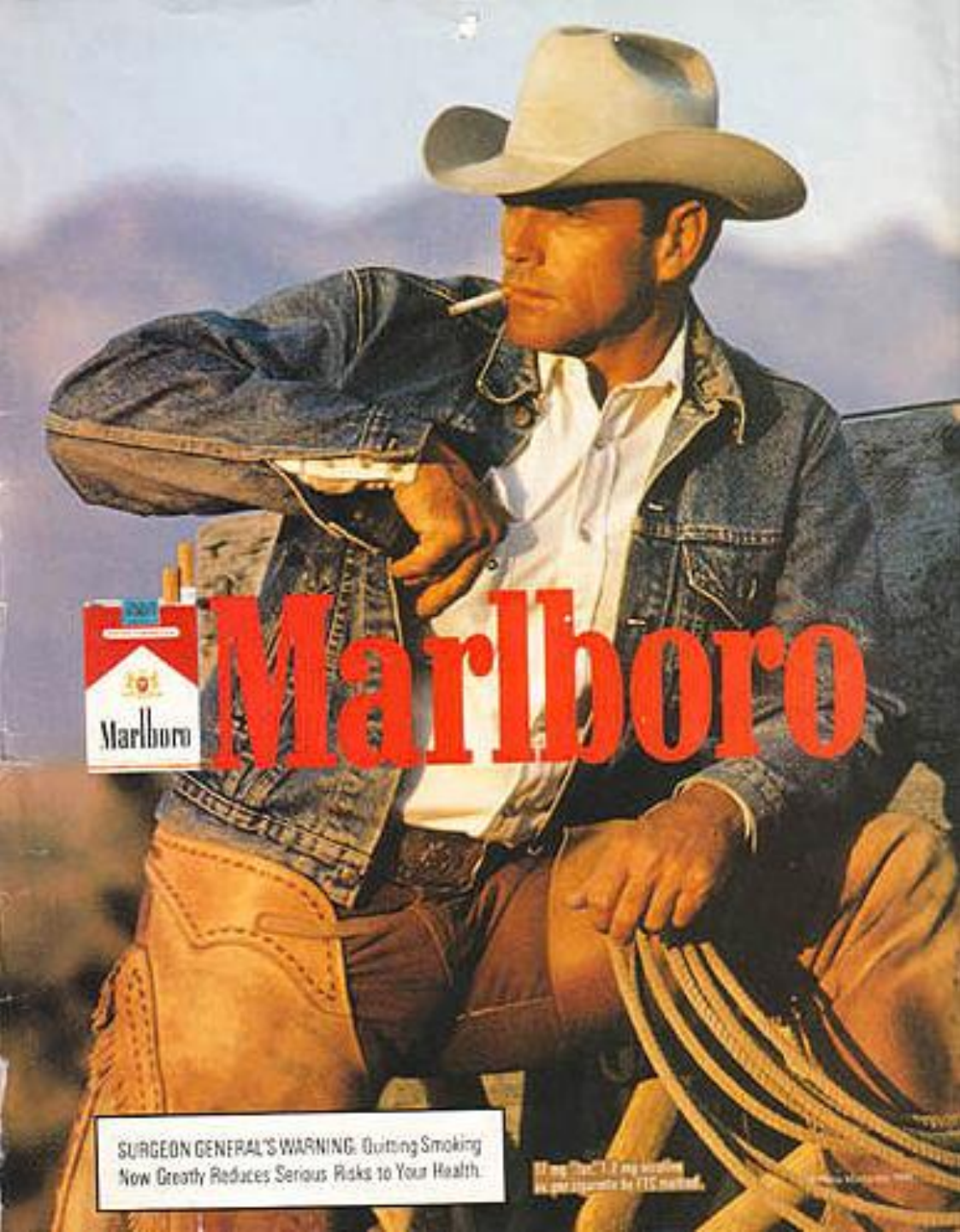
suvaliv
Sichere Freizeit

According to repeated nationwide surveys,

**More Doctors
Smoke **CAMELS**
than any other
cigarette!**







Marlboro

SURGEON GENERAL'S WARNING: Quitting Smoking Now Greatly Reduces Serious Risks to Your Health.

11 mg "tar," 1 mg nicotine av. per cigarette by FTC method.



FILTER CIGARETTES



Marlboro

**Smoking
kills**

prevention changes...




**a word about the
insurance situation in
Switzerland...**



Suva 2013

- 121 002 insured enterprises
- 4.2 Mia premium - CHF
- 1.954 Mio insured persons
- 3281 employees



Erbaut
1914-1915
+

Schweizerische
Unfallversicherungsanstalt
in Luzern

ASA | SVV

Schweizerischer Versicherungsverband
Association Suisse d'Assurances
Associazione Svizzera d'Assicurazioni
Swiss Insurance Association

suvaliv

prevention



problem: personal behaviour

keep your manners, show respect to the others

suvaliv
Sichere Freizeit



don't go like a criminal on the slope



suvaliv
Sichere Freizeit

don't go like a criminal on the slope



suvaliv
Sichere Freizeit


wintersportaccidents can have awful consequences, don't race on the slope

suvaliv
Sichere Freizeit



risk factors: speed



A person wearing a full-body white protective suit, including a hood and gloves, is sitting on a ski lift. They are wearing black ski boots with pink accents and skis. The background shows a snowy mountain slope under a clear blue sky. A green text box is overlaid on the image.

Don't race
on the slope

suvaliv



You're not in the wild west. Don't race

suvaliv!
Sichere Freizeit

Hospital time can be quite annoying.
Don't race on the slope





30

Tempo 30 Piste





effect of speed



speed	reaction distance	fall from height
20 km/h	5 m	2 m
30 km/h	7 m	4 m
40 km/h	10 m	6 m
50 km/h	12 m	10 m
60 km/h	15 m	14 m
70 km/h	17 m	19 m

risk factors: collisions



10%

a collision on the slope with 70 km/h is like an jump from 19.3 meters

suvaliv
Sichere Freizeit



problem: head injuries

*Your head
is fragile. Wear a
bicycle helmet.*

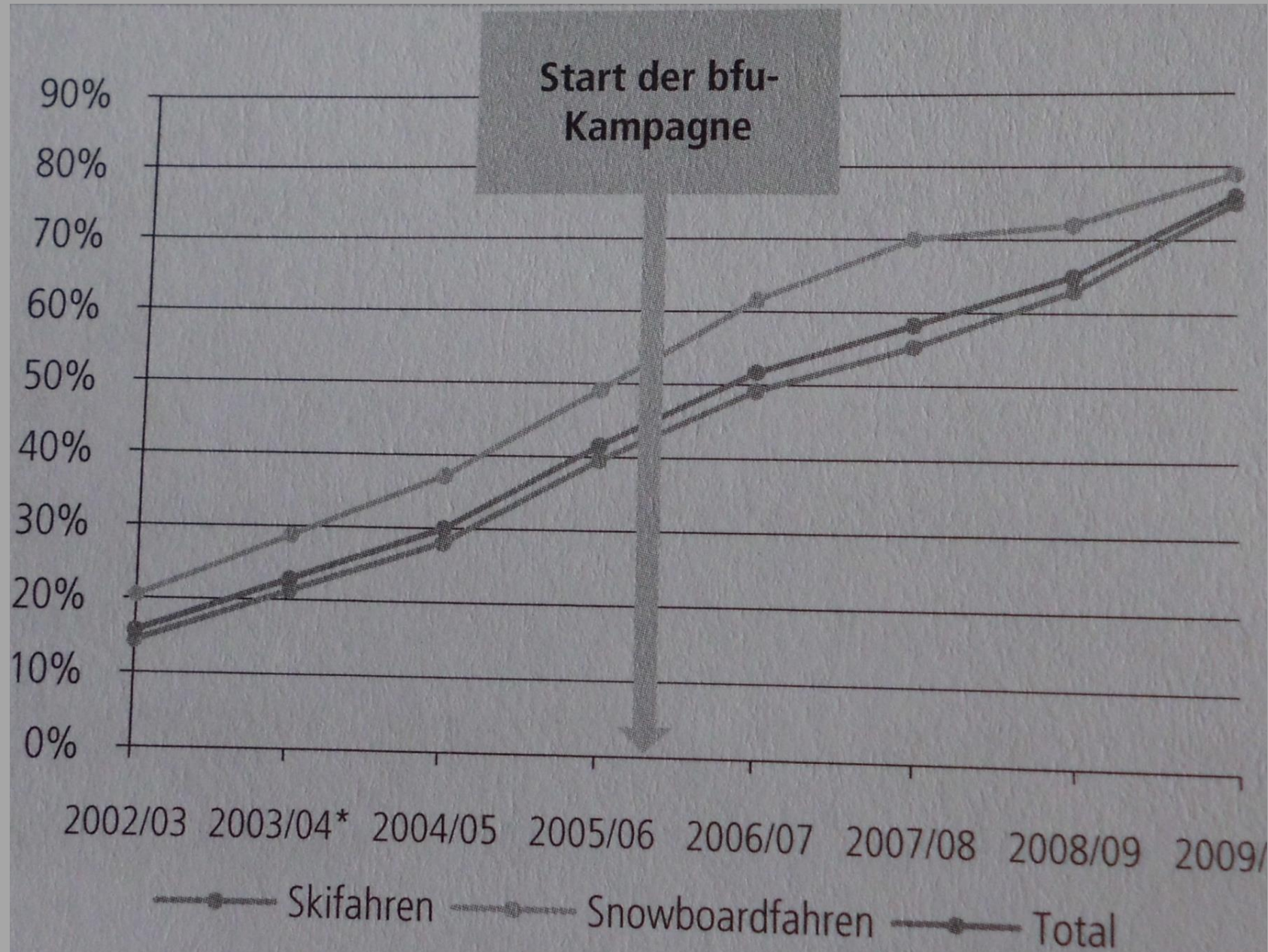
suvaliv!





75
Zweitausender
Trottenbach
76
Hartkuser
Hengleinbahn
Resterhöhe
Panoramabahn
Tracker

evolution of the rate of helmet-wearing





bfu campaign „helmet“ autumn 2003

no actual helmet campaign

problem: avalanches (white death)





LAWINENGEFAHR
DANGER D'AVALANCHES
DANGER OF AVALANCHES
PERICOLO DI VALANGHE



Planen Sie Ihre Tour mit
«White Risk». Damit Ihr Ausflug
nicht in einer Tragödie endet.

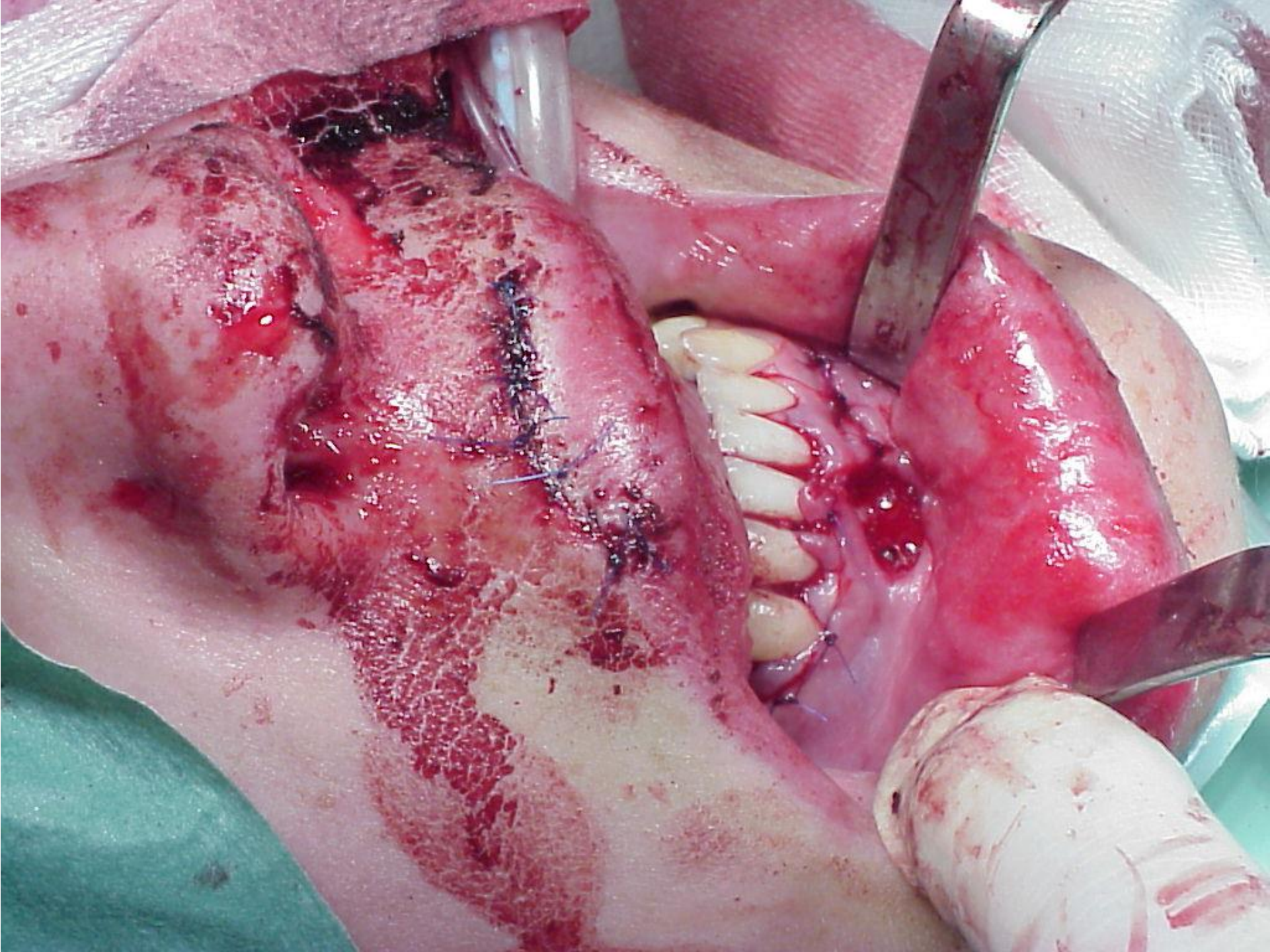


Die Lawinenkunde «White Risk» eignet sich für
alle, die abseits gesicherter Pisten unterwegs
sind. Neu mit einem Tourenplanungs-Tool. Mehr
dazu auf www.whiterisk.ch

[- www.whiterisk.ch](http://www.whiterisk.ch)

**- download app
„white risk“**

problem: sledding





sledding may end in hospital. Be careful

suvaliv
Sichere Freizeit

problem: ski binding

Is your ski-binding adapted to you?



- Geniessen Sie den Schneesport unfallfrei!
Lassen Sie Ihre Skibindung im Fachgeschäft überprüfen und einstellen!
- Massgebend sind Grösse, Gewicht, Alter, Geschlecht und Fahrstil.



Jahr

Nächste Bindungskontrolle



bfu

problem: your own physical condition

if you train with „top 10“ you go safe in the winter



Eine gute körperliche Verfassung reduziert das Risiko von Stürzen und Verletzungen. Bestellen Sie die DVD mit dem Trainingsprogramm «Top 10» für den Winter unter www.suva.ch/waswo/359 (gratis). Alle Übungen finden Sie auch auf YouTube.



„fit for the winter – the top 10“

Schulung

suvaliv
Sichere Freizeit

Warm-up before snowsport

Mit der Suva-App «Slope Track» haben Sie die Unfallprävention im Griff.
Sie finden darauf neben Tempomessung zahlreiche spielerische Aufwärmübungen.
Jetzt gratis downloaden im App Store oder im Google Play Store.



suvaliv
Sichere Freizeit

app „slope track“

Nehmen Sie es gemütlich
auf der Skipiste.



Mit der Suva-App «Slope Track».
Gratis Download für Smartphones
im App Store und Google Play Store.

take it easy

on the slope

suvaliv
Sichere Freizeit



the end