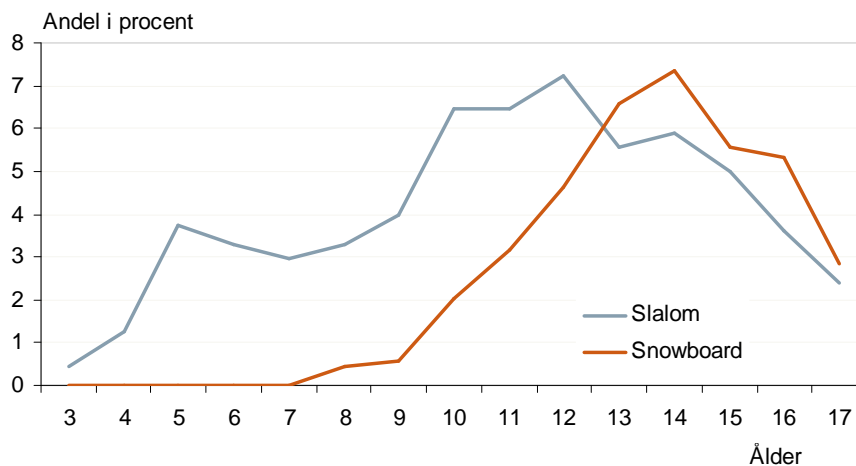


Barn och utförsåkning

Totalt inträffar varje år 11.000 skador bland utförsåkare av sådan svårighetsgrad att de föranleder besök på en akutmottagning. Av dessa är 6.500 barn.

Utförsåkning delas här in i två grupper: slalom och snowboard. Det är många fler som åker slalom, 88 procent, än snowboard tio procent. Siffrorna gäller för 2009. Andelen snowboardåkare har minskat de senaste åren. Utöver skidor och snowboard finns även snowblades, twintips, trickskidor etcetera.



Andel slalom- respektive snowboardåkare efter åldersgrupp.

Trots att andelen snowboardåkare endast är tio procent av all utförsåkning står de för drygt en tredjedel av alla olyckor. Majoriteten av dem som skadar sig i utförsåkning är pojkar. När det gäller snowboard står pojkarna för 65 procent av alla skador, i slalom för 60 procent.

Den absolut vanligaste orsaken till skada är fall, 90 procent. Ett antal skador uppstår också genom kollisioner med andra personer och föremål samt genom kraftigt vridvåld. Nästan alla skador, 98 procent, sker i skidanläggningar. Tre fjärdedelar av dem som uppsöker en akutmottagning blir behandlade och hemsända medan en av tio blir inlagd på sjukhus. Sporten leder tyvärr också till något dödsfall varje år.

De kroppsdelar som oftast skadas är handleder och knän följt av underben och skador i axel- och skulderpartier. Frakturer följt av vrickningar,

Kontakt

Jan Schyllander
Telefon: 010-240 5666
070-6161970
jan.schyllander@msb.se

Källa

IDB 2008 – 2009,
Socialstyrelsen

stukningar samt blodutgjutningar är de vanligaste skadetyperna. Även hjärnskakning är en vanlig skadetyper. De vanligaste skadorna för slalomåkare är stukning eller vrickning av knä samt frakturer på underben. Tre procent av skadorna som slalomåkare råkar ut för är hjärnskakningar. Åldersgruppen sju till 15 år står för nästan hälften av alla skador.

De vanligaste skadorna för snowboardåkare är handledsfrakturer följt av skador på underarmar. Sex procent av skadorna hos snowboardåkare är hjärnskakningar. Nära hälften av de skadedrabbade snowboardåkarna är mellan elva till 17 år. Denna åldersgrupp står för nästan två tredjedelar av alla skador.

Säkerhet vid utförsåkning

Skidsäkerhet handlar inte bara om att använda skyddsutrustning utan även om hur man betar sig i skidbacken. Det är viktigt att åka efter sin förmåga och efter de förhållanden som råder i backen. Höga farter ökar konsekvenserna om olyckan skulle vara framme. Att ta hänsyn till andra är lika viktigt i skidbacken som i trafiken.

Barn i förskoleåldern löper större risk att råka ut för olyckor med allvarliga skador som följd. De är ömtåligare än äldre barn och vuxna och deras uppfattnings- och reaktionsförmåga är inte fullt utvecklad. Barn överskattar ofta sin egen förmåga, har svårare att bedöma hastighet, riktning och avstånd och gör ofta snabba och oväntade rörelser.

Miljön i skidbacken är ofta komplex och fullt jämförbar med trafikmiljön. Man kan inte informera och träna små barn på samma sätt som äldre barn och vuxna, det är de inte mogna för. Därför är de beroende av vuxnas uppsikt och att de ges möjlighet att vistas i miljöer som anpassats till deras förmåga.

Skyddsutrustningen är viktig. Om man skulle råka ut för en olycka så kan konsekvenserna av den lindras med rätt utrustning.

Hjälmen är en billig livförsäkring. Det finns idag många olika sorters hjälmar som kan användas vid olika tillfällen, idrotter och åldrar. Konsumentverket rekommenderar att barn upp till sju års ålder har en småbarnshjälm, med ett spänne som är gjort för att lösa ut om barnet fastnar. Småbarnshjälmen kan användas vid vintersporter som slalom, men även vid till exempel pulkaåkning.

Bindningar ska vara rätt inställda och anpassade efter åkarens vikt och utrustade med skidbroms.

Ryggplatta är ett bra skydd för alla, inte bara för tävlingsåkare. Den fördelar och minskar kraften från stötar mot ryggraden.

Handledsskydd är speciellt bra för snowboardåkare för att skydda handleder och underarmar.

Säkerheten i anläggningen är av stor betydelse eftersom nästan samtliga skador, 98 procent, inträffar där. Här handlar det om att det finns tydliga märkningar och avspärningar och regler för framförande av fordon – snöskotrar, pistmaskiner etcetera. Regler för lift- och utförsåkning ska vara tydligt angivna.

Tänk på att:

- följa de regler som gäller i skidbacken. Läs *Viktigt att veta om lift- och utförsåkning*, SLAOs lilla gula.
- ett bra sätt att lära sig rätt teknik och ett säkert skidbeteende är att gå i skidskola.
- påtala eventuella risker för pistörer eller annan personal i anläggningen.
- värma upp ordentligt.
- en välskött utrustning ger större åkglädje och säkerhet.
- små barn ska övervakas.
- använd skyddsutrustning: hjälm, ryggskydd, handledsskydd.
- alkohol är lika olämpligt i skidbacken som i trafiken.
- se över din/familjens försäkring.
- personlig skyddsutrustning inte är en ersättning för ett säkert skidbeteende.

Här finner du mer information:

Svenska Skidförbundet (SSF), www.skidor.com

Svenska Liftanläggningars Organisation (SLAO), www.slao.se

Konsumentverket, www.konsumentverket.se

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, www.msb.se

www.snorapporten.se gå in och kolla på snödjup och webbkameror på alla anläggningar.