



Extremsport - No risk - no fun?!



Höher, schneller, weiter - und riskanter. Immer mehr Jugendliche gehen freiwillig Risiken im Extremsport ein. Warum? Ist es die Suche nach dem ultimativen Kick? Flucht vor der Langeweile des Alltags?

"Extremsport gegen Sinndefizite" titelte vor einiger Zeit eine große Tageszeitung. Und erläuterte nachfolgend die Ergebnisse einer [repräsentativen Umfrage](#) unter 3.000 jungen Leuten. Danach will jeder vierte Jugendliche einen Fallschirmsprung wagen und fast ebenso viele planen einen Bungee-Sprung.

Derjenige, der diese Untersuchung leitete, Professor Horst Opaschowski, meint, das liege mit daran, dass Jugendliche "größere Angst vor Langeweile als vor dem Risiko haben". Befragt man allerdings junge Leute, die einen Extremsport ausüben, kommen ganz andere Antworten: Ihnen ist der sportliche Aspekt, der Spaß an der Sache und das Naturerlebnis viel wichtiger als jeder Nervenkitzel. "Freeclimbing macht nur Spaß, wenn man auch heil nach Hause kommt", meint beispielsweise Tobias, der beim [Alpenverein](#) Klettergruppen leitet. "Anfänger nervt es vielleicht, immer wieder auf die Sicherheit hingewiesen zu werden, aber die ist nun mal das A und O." Für Caroline, die in ihrer Freizeit Canyoning und Rafting betreibt, ist es wichtig, das Risiko und ihre eigenen Fähigkeiten richtig einschätzen zu können.

Risikobewusstsein ist wichtiger als das Vertrauen ins Equipment

Ohne sich über die Sicherheit Gedanken zu machen, geht in Sachen Extremsport für die Profis also nichts. Dabei ist das Risikobewusstsein wichtiger als Sicherheitsdenken. Wer sich alleine auf seine Ausrüstung verlässt und die eigenen Talente über- und die Naturgewalten unterschätzt, kann ganz schnell in arge Bedrängnis geraten.

Ganz ähnlich ist es übrigens in der Arbeitswelt. Bei Tätigkeiten, die unter Umständen die Gesundheit gefährden könnten, sind spezielle [Schutzausrüstungen](#) vorgesehen, die man tragen muss. Aber bevor die zum Zuge kommen, gilt es, durch technische oder organisatorische Maßnahmen die Gefährdung zu klein wie möglich zu halten. Dazu gehört aber auch, dass man ein gewisses Maß an Risikobewusstsein hat und weiß, wann eine Situation brenzlich werden kann. Und sich außerdem auch an Sicherheitsvorschriften hält. Die beste Schutzausrüstung taugt nichts, wenn man sie nicht trägt oder wenn man glaubt, sie könne einen auch vor Schaden bewahren, wenn man "groben Unfug" macht.

"Risikobewusstsein verhindert Unfälle, Sicherheitsdenken provoziert sie", sagt denn auch beispielsweise der Schweizer Lawinenexperte [Werner Munter](#) im Bayerischen Rundfunk. Zu viele Wochenend-Snowboarder powdern im festen Glauben darauf durch den Tiefschnee, ihre moderne Ausrüstung könnte einen [Lawinenabgang](#) verhindern oder zumindest im Fall der Fälle das Schlimmste abwenden. Leider ist das oft ein Irrtum, zu oft mit tödlichen Folgen. Genauso bitter können denn auch leichtfertige Klettertouren, Sprünge oder andere Herausforderungen enden. Deshalb, um mit Munter zu sprechen, der Tipp: "Im Zweifel nie!"

40 Hier stellen wir ein paar typische und beliebte Extremsportarten vor:

Freeclimbing

(Sportklettern) heißt nicht, dass man "frei" - also ohne jede Sicherung - klettert, sondern, dass zum Klettern keine Hilfsmittel wie Strickleitern benutzt werden dürfen. Halte- und Trittunkte müssen Strukturen am Fels sein. Freeclimbing macht man immer mindestens zu zweit, da sich die Partner gegenseitig sichern müssen. Gegen Steinschlag schützt ein Helm.

Riverrafting (Wildwasserfahren)

Beim Riverrafting (Wildwasserfahren) sitzt man in einer Gruppe in stabilen Schlauchbooten und paddelt mehr oder weniger wilde Gebirgsflüsse entlang. Im Boot ist immer mindestens ein erfahrener Guide, der vorher auch eine ausführliche Sicherheitseinweisung gibt. Neoprenanzug, Helm und Schwimmweste gehören zur Grundausrüstung.

Canyoning ("Schluchteln")

Beim Canyoning ("Schluchteln") folgt man dem natürlichen Lauf eines Gebirgsbaches. Man seilt sich über Vorsprünge und Wasserfälle ab, klettert, läuft und schwimmt viel. Um sich vor Steinschlag, Stößen und Auskühlung zu schützen, trägt man einen Neoprenanzug und Helm. Für eine sichere Tour müssen mindestens drei Leute zusammen gehen.

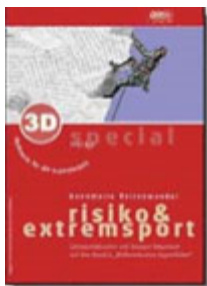
Bungee-Jumping

war ursprünglich ein Ritual für junge Männer der Südseeinsel Vanatu. Inzwischen gibt es weltweit unzählige Anbieter. Verantwortungsvolle Veranstalter bieten den Sprung nur mit Seilen an, die einen Reiß- und Überdehnschutz haben, auch wenn das den Sprung teurer macht.

Ein höchst satirischer Artikel über eine angeblich neue Trendsportart: Death-Diving. http://www.njfs.de/lifestyle.php?story_id=11

Interessante und informative Website zum Thema Bungee: Historisches, Technik, Medizin u.v.m. www.bungeejumping.de

Die 3sat-Sendung, deren Zusammenfassung hier zu finden ist, stellt einige außergewöhnliche Extremsportler vor und fragt, ob sie für Jugendliche ein gutes Vorbild abgeben. <http://www.3sat.de/specials/72465/>
Wen's interessiert: Hier gibt's eine Literaturanalyse zu Extremsport, mit Fokus auf dem Risikoverhalten Jugendlicher (PDF) http://www.risflecting.at/pdf/literaturanalys_risiko.pdf



Die Broschüre "Risiko und Extremsport" fasst die (deutschsprachigen) Studien der diesem Themenkomplex zusammen. Sie kostet 4 Euro plus Versand und kann angefordert werden bei: Alpenvereinsjugend, Wilhelm-Greil-Straße 15, A-6020 Innsbruck Tel. +43/(0)512/59547-13, Fax +43/(0)512/575528
Online kann man das Inhaltsverzeichnis nachlesen: <http://www.alpenverein.or.at/jugend/Shopping/>

[downloads/3d-risiko-content.pdf](http://www.alpenverein.or.at/jugend/Shopping/downloads/3d-risiko-content.pdf)



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

vom Alpenverein
letzten Jahre zu

take!care ist ein Informationsangebot des Arbeitsministeriums NRW und der Arbeitsschutzverwaltung NRW <http://www.take-care.nrw.de/themen/extremsport.html> (30.08.2009)

Med gratisprogrammet PDF-XCHANGE VIEWER, som bl.a. også findes til telefoner, kan man zoome, markere, m.m. – fx skrive kommentarer, som kan deles med andre! Programmet kan gratis downloades: <http://pdf-xchange-viewer.en.softonic.com/>

Ein Video zum Thema Extremsport gibt es hier: http://www.youtube.com/watch?v=HcXA_PHDa_U