

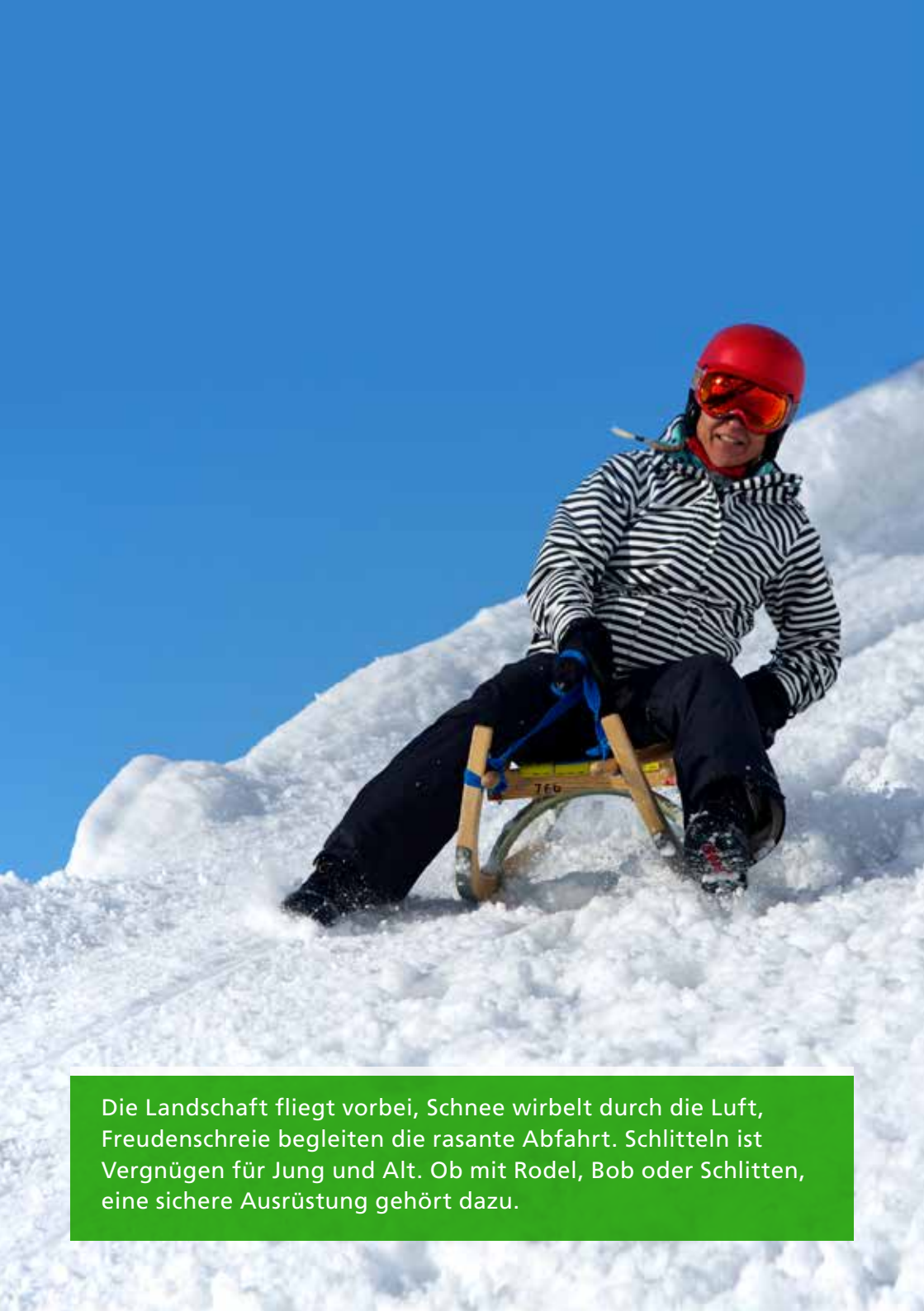
# Schlitteln

Sicher in Fahrt



bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung





Die Landschaft fliegt vorbei, Schnee wirbelt durch die Luft, Freudenschreie begleiten die rasante Abfahrt. Schlitteln ist Vergnügen für Jung und Alt. Ob mit Rodel, Bob oder Schlitten, eine sichere Ausrüstung gehört dazu.

# Mit Vergnügen schlitteln

Schlitteln ist ein unkomplizierter Wintersport, der vor allem eines machen soll: Spass. Umso unerfreulicher sind die rund 7000 Unfälle pro Jahr durch Stürze und Zusammenstösse mit Steinen, Bäumen, anderen Personen oder Fahrzeugen. Vielfach kennen die Schlittenfahrer und -fahrerinnen das richtige Verhalten nicht. Die Geschwindigkeit wird unter- und das Fahrkönnen überschätzt. Insbesondere Kinder bis ca. 8 Jahre erkennen Gefahren erst, wenn es für eine Reaktion bereits zu spät ist. Schädel und Hirnverletzungen, Knochenbrüche oder sonstige Verletzungen an Beinen, Füssen und Rumpf sind die Folge. Die bfu gibt Ihnen Tipps zur optimalen Ausrüstung, zu sicherem Verhalten und zur richtigen Streckenwahl. Damit Sie sich aufs Schlitteln freuen können.

## Wo schlitteln?

Etwas Schnee, ein minimales Gefälle und schon kann es losgehen. Das Wichtigste für sicheres Schlitteln: Wählen Sie Hänge und Wege, bei denen Sie auf keine Hindernisse wie Mauern, Zäune, Fussgänger, Skifahrer oder Motorfahrzeuge treffen. Das Benützen von Schneesportpisten ist in der Regel verboten. Idealerweise schlitteln Sie auf speziell markierten Strassen und Wegen. Wählen Sie für kleine Kinder Hänge, die nicht steil sind, einen freien Auslauf haben und die Sie gut überblicken können.



Signalisation der Schlittelwege

- Film ab: Tipps zum richtigen Schlitteln im Video auf [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch) › Ratgeber Unfallverhütung › Sport und Bewegung › Schlitteln



- Schlittelberichte: [www.myswitzerland.com](http://www.myswitzerland.com)
- Infos zum sicheren Schlitteln und Rodeln: [www.sicher-schlitteln.ch](http://www.sicher-schlitteln.ch)
- Schlittel- und Rodelführer in diversen Buchhandlungen

# Sicher zu Tal

## Der ideale Schlitten

Mit Holzschlitten, Rodel oder Bob talwärts? Auf festen und eisigen Unterlagen ist nur der Rodel richtig steuerbar. Ein Schlitten ist wegen der starren Konstruktion und den flachen Kufen nur als Transportmittel gedacht und nicht als Sportgerät. Wählen Sie das passende Modell je nach Einsatzgebiet:

## Weitere Schlittelgeräte

Oder wie wärs mit einem der folgenden Geräte? Achten Sie auf die jeweilige Eignung am Ort, an dem Sie schlitteln, sowie auf die Steuerbarkeit und das Bremsverhalten.

- Luftschlitten (z. B. Airboard): Bei diesem Gerät liegen Sie kopfvoran (Helm tragen!) und steuern durch Gewichtsverlagerung. Da die Knie den Schnee berühren, sind Schoner empfohlen.
- Skibock (z. B. Balancer): Sie steuern sitzend durch Gewichtsverlagerung, die Füße helfen beim Halten des Gleichgewichts.
- Snowtubes: Verwenden Sie diese nur in dafür vorgesehenen Bahnen, da sie nicht steuerbar sind.

	Rodel	Klassischer Holzschlitten	Bob
			
<b>Einsatz</b>	Sport und Freizeit, präparierte (auch vereiste) Schlittelwege, schnelles Schlitteln	Transport von Kindern und Sachen, gelegentliches Schlitteln	flache bis mittelsteile Hänge
<b>Vorteile</b>	bewegliche Konstruktion, sehr gut lenkbar, rutscht auf Eis und in Kurven nicht weg	robust, langlebig, gleitet gut auf fester Unterlage	gut für weichen und nassen Schnee, günstiger Preis
<b>Nachteile</b>	höherer Preis, erfordert Angewöhnung der Technik	starre Konstruktion und daher schlecht steuerbar	auf festen und eisigen Unterlagen sehr schnell und kaum steuer- und bremsbar

## Die passende Ausrüstung

- Ziehen Sie sich mit Winterjacke, Schneehose und Handschuhen warm und wasserfest an.
- Beim Lenken und Bremsen werden die Füße aktiv eingesetzt. Tragen Sie deshalb hohe Schuhe mit einer Bremshilfe. Denn feste Schuhe reichen auf eisigen Pisten oder im steilen Gelände oft nicht aus. Bremshilfen an den Schuhen verbessern die Bremsleistung.
- Die bfu empfiehlt einen Schneesporthelm, um Schädel- und Hirnverletzungen zu vermeiden. Bereits über die Hälfte der Personen tragen beim Schlitteln einen Helm.
- Eine Skibrille gehört ebenso dazu.
- Bringen Sie Ihr Schlittelgerät zu Beginn jeder Saison in einwandfreien Zustand.



## Die richtige Technik

Wie bei vielen Sportarten kommt es auch beim Schlitteln auf die richtige Technik an. Studieren Sie die Abbildungen und besuchen Sie einen Kurs. Denn mit einer guten Fahrtechnik haben Sie garantiert mehr Spass.



### Grundposition

**Schlitten:** aufrecht sitzen, Füße auf die Kufen stellen.

**Rodel:** auf den Rücken liegen oder aufrecht sitzen, Beine von aussen an die Kufen pressen.



### Lenken

**Schlitten:** Gewicht nach innen verlagern, Fuss neben Innenkufe in den Schnee drücken.

**Rodel:** Gewicht nach innen verlagern, mit Bein Aussenkufe nach innen drücken, Innenkufe mit Zug am Lenkriemen entlasten.



### Bremsen

**Schlitten und Rodel:** Beide Füße direkt neben den Kufen flach in den Schnee drücken, zur Verstärkung Gerät vorne anheben, Beine nicht durchstrecken.

## Sicher ans Ziel

Beachten Sie die folgenden Tipps:

- Verwenden Sie auf Schlittelwegen einen Rodel. Er ist besser steuer- und bremsbar als ein Holzschlitten.
- Lassen Sie Kinder bis ca. 8 Jahre nicht unbeaufsichtigt schlitteln.
- Machen Sie sich mit der Brems- und Lenktechnik Ihres Geräts vertraut.
- Verzichten Sie vor und während des Schlittelns auf Alkohol.
- Nehmen Sie auf Schlittelwege keine Hunde mit.
- Im Notfall: Unfallstelle absichern, erste Hilfe leisten, Rettungsdienst (Tel. 112) alarmieren.



## Mehrere Personen auf dem Schlitten

Kinder sitzen vorne und nahe beim Erwachsenen. Höchstens zu zweit schlitteln oder rodeln.



**Und nun genießen  
Sie die Talfahrt!**

## Die 3 wichtigsten Tipps



- Halten Sie sich an die Verhaltensregeln.
- Verwenden Sie einen Rodel, tragen Sie einen Schneesporthelm und Schuhe mit Bremshilfe.
- Schlitteln Sie auf markierten, hindernisfreien Wegen.

# Die Schlittelregeln

## 1. Auf andere Rücksicht nehmen

Jeder Schlittler und Rodler muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.

## 2. Geschwindigkeit und Fahrweise dem Können anpassen

Jeder Schlittler und Rodler muss auf Sicht fahren. Er muss seine Geschwindigkeit und seine Fahrweise seinem Können und den Gelände-, Schnee- und Witterungsverhältnissen sowie der Verkehrsdichte anpassen.

## 3. Fahrspur des Vorderen respektieren

Der von hinten kommende Schlittler und Rodler muss seine Fahrspur so wählen, dass er vor ihm fahrende Schlittler und Rodler nicht gefährdet.

## 4. Mit Abstand überholen

Überholt werden darf von rechts oder von links, aber immer nur mit einem Abstand, der dem überholten Schlittler oder Rodler für alle seine Bewegungen genügend Raum lässt.

## 5. Vor dem Ein- und Anfahren nach oben blicken

Jeder Schlittler und Rodler, der einfahren oder nach einem Halt wieder anfahren will, muss sich nach oben und unten vergewissern, dass er dies ohne Gefahr für sich und andere tun kann.

## 6. Am Rand anhalten

Jeder Schlittler und Rodler muss es vermeiden, sich ohne Not an engen oder unübersichtlichen Stellen aufzuhalten. Ein gestürzter Schlittler oder Rodler muss die Stelle so schnell wie möglich freimachen.

## 7. Am Rand auf- und absteigen

Ein Schlittler oder Rodler, der aufsteigt oder zu Fuss absteigt, muss den Rand benutzen.

## 8. Zeichen beachten

Jeder Schlittler und Rodler muss die Markierung und die Signalisation beachten.

## 9. Hilfe leisten

Bei Unfällen ist jeder Schlittler und Rodler zur Hilfeleistung verpflichtet.

## 10. Personalien angeben

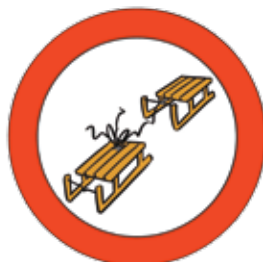
Jeder Schlittler und Rodler, ob Zeuge oder Beteiligter, ob verantwortlich oder nicht, muss im Fall eines Unfalls seine Personalien angeben.

## Ergänzungen zur Regel 2

- Schlitten bzw. Rodel beim Abfahren nicht zusammenbinden.
- Nicht kopfvoran fahren.



# Kennen Sie die Schlittelregeln?



Die detaillierten Regeln finden Sie auf der Rückseite.

# Sicher leben: Ihre bfu.

Die bfu setzt sich im öffentlichen Auftrag für die Sicherheit ein. Als Schweizer Kompetenzzentrum für Unfallprävention forscht sie in den Bereichen Strassenverkehr, Sport sowie Haus und Freizeit und gibt ihr Wissen durch Beratungen, Ausbildungen und Kommunikation an Privatpersonen und Fachkreise weiter. Mehr über Unfallprävention auf [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch).



[www.socialmedia.bfu.ch](http://www.socialmedia.bfu.ch)

## Weitere Informationen

Wir empfehlen Ihnen ausserdem folgende Broschüren:

- 3.002 Skifahren und Snowboarden
- 3.009 Baden
- 3.010 Bergwandern
- 3.018 Radfahren
- 3.020 Mountainbiking
- 3.028 Abseits der Piste
- 3.086 Tauchen in den Ferien
- 3.121 E-Bikes
- 3.166 Skitouren
- 3.167 Schneeschuhlaufen

**Diese Broschüren oder Publikationen zu anderen Themen können Sie kostenlos beziehen oder als PDF herunterladen: [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch).**

Bilder: Graf Schlitten (Rodel und Schlitten S. 4), Franz Hofmann (Bremshilfe S. 5)

© bfu 2016, Verwendung unter Quellenangabe erwünscht; gedruckt auf FSC-Papier