

# Schlitteln

Sicher in Fahrt





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, sausen Sie sicher den Hang hinunter.

# Mit Vergnügen schlitteln

Schlitteln ist ein unkomplizierter Wintersport, der vor allem eines machen soll: Spass. Umso unerfreulicher sind die 7500 Unfälle pro Jahr durch Stürze und Zusammenstösse mit Steinen, Bäumen, anderen Personen oder Fahrzeugen. Vielfach wird die Geschwindigkeit unter- und das Fahrkönnen überschätzt. Schädel- und Hirnverletzungen, Knochenbrüche oder andere Verletzungen an Beinen und Füssen sind die Folge. Die bfu gibt Ihnen Tipps zur optimalen Ausrüstung, zu sicherem Verhalten und zur richtigen Streckenwahl. Damit Sie sich wie ein Schneekönig aufs Schlitteln freuen können.

## Wo schlitteln?

Etwas Schnee, ein minimales Gefälle und schon kanns losgehen. Das Wichtigste für sicheres Schlitteln: Wählen Sie Hänge und Wege, bei denen Sie auf keine Hindernisse wie Motorfahrzeuge, Mauern, Zäune oder gar auf Fussgänger und Skifahrer treffen. Das Benützen von Skipisten ist in der Regel verboten. Idealerweise schlitteln Sie auf speziell markierten Strassen und Wegen. Achten Sie bei kleinen Kindern auf Hänge mit freiem Auslauf. In den Wintersportorten finden Sie fantastische Möglichkeiten, oft mit Transport bergauf und mit beleuchteten Strecken in der Nacht.

Schlittelberichte: [www.myswitzerland.com](http://www.myswitzerland.com), Teletext SF1 oder [www.txt.ch](http://www.txt.ch) S. 515



Schlitteln Sie auf signalisierten Wegen.

# Sicher loslegen

Mit Holzschlitten, Rodel oder Bob talwärts? Wählen Sie das passende Gerät je nach Einsatzgebiet und Fahrkönnen:

	Klassischer Holzschlitten	Rodel	Bob
			
<b>Einsatz</b>	Familie, Plausch, gelegentliches Schlitteln	Sport und Freizeit, schnelles Schlitteln, vereiste Bahnen	Familien, flache bis mittelsteile Hänge
<b>Vorteile</b>	robust, langlebig, gleitet gut auf fester Unterlage	bewegliche Konstruktion, sehr gut lenkbar, rutscht auf Eis und in Kurven nicht weg	gut für weichen und nassen Schnee, günstiger Preis
<b>Nachteile</b>	starre Konstruktion, rutscht auf harten und vereisten Bahnen seitlich weg	höherer Preis, erfordert gutes Fahrkönnen	auf festen und eisigen Unterlagen sehr schnell und kaum steuerbar
<b>Lenkung</b>	mit der ganzen Schuhsohle direkt an der Kufe, Beine nicht gestreckt	Zug am Lenkriemen, Fussdruck auf Kufe mit Gewichtsverlagerung	am besten mit Lenkrad, grossen Bremsgriffen und Bremskrallen aus Metall

## Weitere Möglichkeiten

Auch mit Plastiksack, Airboard oder anderen Geräten gehts rassig. Achten Sie bei diesen Alternativen auf die jeweilige Eignung und besonders auf die Steuerbarkeit und das Bremsverhalten.

## Die passende Ausrüstung

Ziehen Sie sich mit Winterjacke, Schneehose und Handschuhen warm und wasserfest an. Beim Lenken werden die Füsse aktiv eingesetzt – tragen Sie deshalb hohe

Schuhe mit gutem Profil. Für Kinder, aber auch für Erwachsene empfiehlt die bfu einen Schneesporthelm, um Schädel- und Hirnverletzungen zu vermeiden. Eine Ski-brille gehört ebenso dazu.

# Sicher ankommen

## Wie runterfahren?

So erreichen Sie glücklich und heil Ihr Ziel:

- Wärmen Sie sich vor der Abfahrt auf.
- Schlitteln Sie sitzend, nie auf dem Bauch liegend.
- Binden Sie niemals Schlitten zusammen, ein solches Gefährt ist kaum kontrollierbar.
- Passen Sie Ihr Fahrverhalten Ihrem Können und den Verhältnissen an, seien Sie bremsbereit.
- Beim Überholen hat die vordere Person Vortritt, nehmen Sie Rücksicht.

- Halten Sie nicht an unübersichtlichen oder engen Stellen.
- Bremsen Sie bei Gefahren ab und warnen Sie Nachfolgende.
- Verlassen Sie die Fahrbahn rasch, wenn Sie gestürzt oder unten angekommen sind.
- Laufen Sie am Rand der Schlittelstrecke hoch.
- Im Notfall: Unfallstelle absichern, erste Hilfe leisten, Rettungsdienst (Tel. 144) alarmieren.

Und nun genießen Sie die rasante Talfahrt!

## Die 3 wichtigsten Tipps



- Tragen Sie einen Schneesporthelm und geeignete Winterbekleidung.
- Schlitteln Sie auf markierten, hindernisfreien Wegen.
- Fahren Sie sitzend und mit angepasster Geschwindigkeit.

# 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).

## Weitere Informationen

Wir empfehlen Ihnen ausserdem folgende Broschüren:

- 3.002 Skifahren und Snowboarden
- 3.009 Schwimmen, Tauchen, Schlauchboote
- 3.010 Bergwandern
- 3.018 Radfahren
- 3.020 Mountainbiking
- 3.028 Freeriden

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

**Mit freundlicher Unterstützung von:** Graf Schlitten, [www.graf-schlitten.ch](http://www.graf-schlitten.ch) (© Bild Schlitten/Rodel), EKO® – swiss made, [www.eko.ch](http://www.eko.ch) (© Bild Bob), Schneesportgebiet Adelboden  
© bfu 2008, Verwendung unter Quellenangabe erwünscht