



Schlitteln Sicher in Fahrt

Mit Tempo und Juchzer den Hang hinunter: Schlitteln ist ein unbeschwertes Vergnügen für Gross und Klein. Damit nichts passiert, lohnt es sich, gut ausgerüstet auf den richtigen Schlitten zu sitzen – und für die Fahrt einige Tipps zu beachten.



Mit Vergnügen schlitteln

Schlitteln gilt als unkomplizierter Wintersport, der vor allem Spass machen soll. Doch die Risiken werden oft unterschätzt.

Jährlich enden durch Stürze oder Zusammenstösse rund 6500 Schlittenfahrten in der Schweiz in der Arztpraxis oder im Spital. Wer schlittelt, kennt oft das richtige Verhalten nicht, unterschätzt die Geschwindigkeit oder überschätzt das eigene Fahrkönnen. Insbesondere Kinder erkennen Gefahren erst, wenn es für eine Reaktion bereits zu spät ist. Mit den Tipps aus dieser Broschüre sausen Sie optimal ausgerüstet den richtigen Hang hinunter.

Wo schlitteln?

Etwas Schnee, ein minimales Gefälle, und schon kann es losgehen. Ideal sind speziell markierte Schlittelwege und -bahnen. Es eignen sich auch hindernisfreie Hänge mit Auslauf, auf denen keine Gefahr besteht, mit Fahrzeugen oder Personen zusammenzustossen. Gut aufgehoben sind kleine Kinder auf Hängen, die nicht steil und gut überblickbar sind.

Offizielle Schlittelwege und -bahnen sind mit diesem Schild markiert.



Schlittelberichte

schweizmobil.ch/schlitteln und
myswitzerland.com

Film ab

Tipps zum richtigen Schlitteln im Video auf
bfu.ch/schlitteln

Das gehört dazu

Überblick über die verschiedenen Modelle

Rodel	Klassischer Holzschlitten	Bob
		
Eigenschaften		
Flexibles Gestell, schräge, beschlagene Kufen und ein Sitztuch, das Schläge dämpft. Die bewegliche Konstruktion ermöglicht das Steuern durch Gewichtsverlagerung und Einsatz der Beine.	Starrer Rahmen, die Kufen liegen flach auf dem Untergrund. Die Sitzauflage aus Holzlatten federt Schläge, die beim Schlitteln entstehen, nicht ab.	Beliebt bei Kindern. Sie sind aus Plastik und haben oft ein Steuerrad. Lebensdauer und Belastbarkeit sind nicht sehr hoch.
Einsatz		
Sport und Freizeit, Familien, präparierte (auch vereiste) Schlittelwege, schnelles Schlitteln	Transport von Kindern und Gegenständen, gelegentliches Schlitteln	Familien, flache bis mittelsteile Hänge
Vorteile		
Sehr gut zu lenken, auf Eis und in Kurven sehr spurtreu	Robust, langlebig, gleitet gut auf fester Unterlage	Gut für weichen und nassen Schnee, preisgünstig
Nachteile		
Höherer Preis, erfordert Angewöhnung an die Technik	Starre Konstruktion und daher kaum steuerbar	Auf festen und eisigen Unterlagen sehr schnell und kaum zu steuern und zu bremsen

Mit dem idealen Schlitten talwärts

- Der Rodel ist die beste Wahl. Nur er lässt sich auch auf fester und eisiger Unterlage gut steuern.
- Ein klassischer Holzschlitten dient wegen der starren Konstruktion eher als Transportmittel.
- Ein Bob ist etwas für Kinder und nur für einfache Hänge mit weichem und nassem Schnee geeignet.

Die passende Ausrüstung

- Winterjacke, Schneehose und Handschuhe halten warm und trocken.
- Fürs Lenken und Bremsen hohe, feste Schuhe mit gutem Profil tragen. Zusätzliche Bremshilfen verstärken die Wirkung. Feste Schuhe allein reichen auf eisigen Pisten oder im steilen Gelände oft nicht aus.
- Ein Schneesporthelm schützt vor Schädel- und Hirnverletzungen. Bereits über die Hälfte der Personen tragen beim Schlitteln einen Helm.
- Eine Skibrille gehört ebenso dazu.
- Das Schlittelgerät zu Beginn jeder Saison in einwandfreien Zustand bringen.

Vorbildliches Verhalten

- Kinder bis ca. 8 Jahre nicht unbeaufsichtigt schlitteln lassen.
- Sich mit der Brems- und Lenktechnik des Geräts vertraut machen.
- Ohne Alkohol fährt es sich sicherer.
- Auf Schlittelwegen keine Hunde mitnehmen.
- Kinder sitzen vorne und nahe beim Erwachsenen. Höchstens zu zweit schlitteln oder rodeln.
- Im Notfall: Unfallstelle absichern, Erste Hilfe leisten, Rettungsdienst (Tel. 112) alarmieren.



Die richtige Technik

Die Abbildungen zeigen die Grundposition auf Schlitten und Rodel und wie damit das Lenken und Bremsen funktioniert. Ein Kursbesuch lohnt sich – denn mit einer guten Fahrtechnik machts garantiert mehr Spass.



Grundposition

Schlitten: Aufrecht sitzen, Füße auf die Kufen stellen.

Rodel: Auf dem 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.

Die Verhaltensregeln



1 Auf andere Rücksicht nehmen



2 Geschwindigkeit dem Fahrkönnen anpassen



3 Fahrspur der Vorderen respektieren



4 Mit Abstand überholen



5 Vor dem Ein- und Anfahren nach oben blicken



6 Am Wegrand anhalten



7 Am Wegrand auf- und absteigen



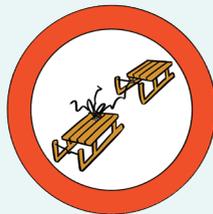
8 Signale beachten



9 Hilfe leisten



10 Personalien angeben



Schlitten bzw. Rodel nicht zusammenbinden



Nicht kopfvan fahren

Die wichtigsten Tipps

- Einen Schneesporthelm und feste Schuhe mit Bremshilfe tragen
- Auf markierten, hindernisfreien Schlittelwegen und -bahnen schlitteln
- Sich an die Verhaltensregeln halten

Weitere Broschüren und Publikationen können Sie kostenlos beziehen oder auf unserer Website herunterladen:

bfu.ch

Bilder Seite 4: © 3R AG / Hamax AS

Die BFU macht Menschen sicher. Als Kompetenzzentrum forscht und berät sie, damit in der Schweiz weniger folgenschwere Unfälle passieren – im Strassenverkehr, zu Hause, in der Freizeit und beim Sport. Für diese Aufgaben hat die BFU seit 1938 einen öffentlichen Auftrag.