

Bern, 25. Januar 2022

Medienmitteilung

Absender	Medienstelle der BFU
Telefon	+41 31 390 21 21
E-Mail	medien@bfu.ch
Informationen	medien.bfu.ch

Unterschätztes Schlitteln

Hohe Geschwindigkeiten, tiefe Helmtragquote

Schlitteln ist ein beliebter und rasanter Sport. Auch Ungeübte erreichen schon auf einfachen Schlittelwegen Geschwindigkeiten von bis zu 45 km/h, wie eine neue Studie der BFU zeigt. Die eigene Geschwindigkeit wird jedoch oft unterschätzt. Die BFU empfiehlt, einen Ski- oder Snowboardhelm zu tragen, um sich vor Kopfverletzungen zu schützen. Auch ein Velohelm eignet sich zum Schlitteln.

Auf einfachen Schlittelwegen können auch Ungeübte Höchstgeschwindigkeiten von bis zu 45 km/h erreichen. Die durchschnittlichen Geschwindigkeiten sind zwar mit 20 km/h tiefer, werden jedoch von der Person auf dem Schlitten meist unterschätzt. Das haben Versuche im Rahmen einer neuen [BFU-Studie](#) zum Schlitteln gezeigt. Bei Bodenwellen kann der Schlitten zudem vom Boden abheben und lässt sich vom Fahrer, der Fahrerin kaum mehr kontrollieren. Folglich steigt das Sturzrisiko.

Stürze und Kollisionen – etwa mit Bäumen, anderen Personen oder Fahrzeugen – führen beim Schlitteln in der Schweiz jedes Jahr zu rund 6300 Unfällen, die in der Arztpraxis oder im Spital enden. Häufig sind Knochenbrüche und Verletzungen an Beinen, Armen und Rumpf. Auch schwere Schädel- und Rückenverletzungen kommen vor.

Kluge Köpfe schützen sich – auch auf dem Schlitten

Eine wichtige Massnahme, um sich vor einer Kopf- und Hirnverletzung zu schützen, ist das Tragen eines Ski- oder Snowboardhelms. Wer keinen hat, macht auch mit einem Velohelm nichts verkehrt, denn beide Helme sind für ähnliche Geschwindigkeiten ausgelegt. Das konnte in der BFU-Studie nachgewiesen werden. Wichtig ist es, auf den korrekten Sitz des Helms zu achten. Jede zweite Person trägt inzwischen beim Schlitteln einen Helm. Verglichen mit dem Skifahren (93 %) ist die Quote jedoch immer noch deutlich tiefer. Um Rückenverletzungen vorzubeugen, empfiehlt es sich, einen Rückenprotector zu tragen.

Zur passenden Ausrüstung gehört auch die Wahl des richtigen Schlittens. Die BFU empfiehlt einen Rodel. Nur dieser lässt sich auf fester und eisiger Unterlage richtig steuern. Der Holzschlitten ist starr und lässt sich mit seinen flachen Kufen schlechter lenken. Wichtig sind zudem sichere Schlittelanlagen. Die BFU setzt sich seit Jahren aktiv dafür ein. Die neue [Fachdokumentation](#) ist ein Leitfaden für Planung, Bau und Betrieb von Schlittelbahnen und -wegen, damit es auf diesen möglichst nicht zu schweren Unfällen kommt.

Die wichtigsten Tipps für sicheres Schlitteln

- Helm tragen
- Hohe, feste Schuhe mit gutem Profil tragen – bei eisigen Verhältnissen zusätzlich Bremshilfen

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.

- Rückenprotektor tragen
- Nur auf markierten Schlittelwegen, hindernisfreien Wegen oder Hängen mit freiem Auslauf schlitteln
- Am besten mit einem Rodel schlitteln

Alle wichtigen Informationen sind zu finden auf: bfu.ch/schlitteln

Hinweis für die Redaktionen

Die BFU bietet als neuen Service einige Aussagen der Medienmitteilung als O-Ton zum Download an. Die Quotes stehen zu Ihrer freien Verfügung. Selbstverständlich nehmen wir weiterhin gerne zu individuellen Fragen Stellung. [Hier geht es zu den O-Tönen.](#)